Czy odchudzanie jest nam potrzebne?

Po świątecznym obżarstwie wraz z nadejściem Nowego Roku wielu z nas podjęło decyzję o przejściu na dietę, ale czy rzeczywiście jej potrzebujemy? Kilka dodatkowych kilogramów może nie mieć większego wpływu na nasze zdrowie, a za to zbyt restrykcyjna dieta już tak.

Nasza waga jest w normie
Jeżeli stwierdziliśmy, że nasze BMI jest w normie, należy do odchudzania podchodzić ostrożnie. Gdy jesteśmy na dolnej granicy normy, chudnąć zdecydowanie nie powinniśmy. Jeżeli jesteśmy w strefie nadwagi, powinniśmy rozważyć zyski i straty związane ze schudnięciem i dopiero wtedy podjąć decyzję.

Schudliśmy kilka kilogramów
Jeżeli byliśmy bardzo otyli, schudliśmy kilka kilogramów i weszliśmy w strefę nadwagi, bądźmy dumni z tego, co osiągnęliśmy. Skoncentrujmy się raczej na utrzymaniu ubytku masy ciała, niż na dalszym chudnięciu lub rozpocznijmy odchudzanie dopiero po jakimś czasie.

Mamy odpowiednią ilość tkanki tłuszczowej
Jeżeli ilość tkanki tłuszczowej nie przekracza 30% (kobiety)/ 25% (mężczyźni), zastanówmy się, czy odchudzanie jest naprawdę konieczne.

Chcemy schudnąć ze względu na figurę
Jeżeli mamy problem z dysproporcjami figury, to powinniśmy wiedzieć, że odchudzanie nic na to nie pomoże. Często się zdarza, że chudniemy tam, gdzie nie jest to wskazane (piersi, twarz), a kiedy przytyjemy, to znowu w miejscach, gdzie i tak mamy nadmiar tkanki tłuszczowej (pośladki, brzuch). Spróbujmy więc zachować stabilną masę ciała, utrzymywać się w granicach niewielkiej nadwagi. Takie rozwiązanie jest lepsze niż ciągłe

oscylowanie między „wagą z tabeli” a otyłością.

Czy nadmiar tłuszczu jest nam z góry dany

Wszystkie cechy naszej budowy ciała, w tym wzrost, inteligencja i waga rozkładają się według krzywej Gaussa. Oznacza to, że 50% populacji należy do strefy średniej, 25% mieści się poniżej, a reszta powyżej średniej. Rozkład ten odnosi się także do otyłości, co jest jedną z przyczyn wołającej o pomstę do nieba niesprawiedliwości, że niektórzy mogą jeść do woli i nie tyć, a inni za nic w świecie nie mogą schudnąć. Każdy z nas otrzymał „w posagu” określoną masę ciała biologiczną, a to, jaka jest ona w rzeczywistości, zależy od stylu życia. Jeżeli przy rozsądnym odchudzaniu nasza masa ciała utrzymuje się na jakimś poziomie i nie chce być niższa, nie walczmy z naturą, nawet gdybyśmy mieli nadwagę.

Odchudzamy się przez całe życie

Jeżeli przez lata zrzuciliśmy dziesiątki, a nawet setki kilogramów, już w trakcie odchudzania cieszymy się na chwilę, kiedy się znowu porządnie najemy, a na rozmyślanie o wadze tracimy mnóstwo energii życiowej, po prostu schudnijmy! Spróbujmy zaakceptować swoje ciało i żyjmy spokojnie z kilkoma kilogramami nadwagi. Jeżeli należymy do grupy osób otyłych i powinniśmy schudnąć ze względu na zdrowie, udajmy się do specjalisty.

Zaburzenia w przyjmowaniu pokarmów

Jeżeli mamy nadwagę, a w przeszłości cierpieliśmy na anoreksję lub bulimię, lepiej żyć spokojnie z kilkoma dodatkowymi kilogramami, niż ryzykować nawrót choroby.

Do rozważań, obok emocji, włączmy także rozsądek – przy odchudzaniu głowa jest najważniejsza!

Fot. Adobe Stock