

# 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!**