Skuteczna kontrola wagi

W związku z rosnącą liczbą osób otyłych wokół diet rozwija się dziś intratny biznes. Kontrolowanie wagi nie powinno jednak polegać wyłącznie na przejściu na dietę. Dzięki wypracowaniu nawyku zdrowego jedzenia i aktywności fizycznej przez długi czas zachowamy zgrabną sylwetkę, dobre samopoczucie i radość życia.

Z roku na rok coraz więcej osób przybiera na wadze. Noszenie zbędnych kilogramów to dodatkowe obciążenie stawów, serca i płuc. Nadmiar tłuszczu może zaburzać biochemię organizmu, powodując cukrzycę typu 2., nadciśnienie, choroby krążenia, udary mózgu i niektóre nowotwory. W miarę wzrostu otyłości społeczeństw, zwiększa się występowanie tych problemów zdrowotnych. Wraz z przybieraniem na wadze wzrasta ryzyko problemów psychologicznych, takich jak niska samoocena i depresja; to samo dotyczy niepłodności i impotencji oraz problemów ze snem, oddychaniem i poruszaniem się. Ćwiczenia sprawiają większą trudność i często tracimy przyjemność płynącą z aktywności fizycznej. Otyłość ma wpływ nawet na zasobność naszych portfeli. Kobiety z nadwagą zarabiają średnio mniej w porównaniu z kobietami o prawidłowej wadze. Podsumowując, otyłość zwiększa ryzyko pogorszenia zdrowia i jakości życia. Ale nie musi przecież tak być. Jeśli odpowiednio się zmotywujemy, nad wagą – jakkolwiek duża by była – można przejąć kontrolę.

Jak to się stało – co się zmieniło?

Oto kilka najczęstszych przyczyn tak masowego przybierania na wadze.
➻ **Siedzący tryb życia i tłuste, słodkie jedzenie** Obecnie wszyscy siedzimy więcej niż kiedyś. Na przykład w 2010 roku Brytyjczycy przeszli lub przejechali na rowerze średnio o 135 kilometrów mniej niż w połowie lat 70. ubiegłego wieku. W tym samym roku zjedli o wiele więcej słodkich przekąsek i tłustych

dań na wynos, gotowych posiłków oraz żywności przetworzonej.
➻ **Problemy z hormonami** Nadwaga może niekorzystnie wpływać na sen, a z kolei problemy ze snem mogą prowadzić do jeszcze większego przybierania na wadze, ponieważ zaburzają wytwarzanie dwóch ważnych hormonów greliny i leptyny, które wywołują chęć jedzenia i kontrolują, ile zjadamy, zanim poczujemy się pełni.
➻ **Przyjaciele z nadwagą** Z badań prowadzonych przez 30 lat w Stanach Zjednoczonych wynika, że rodzina, a zwłaszcza najbliżsi przyjaciele, którzy cierpią na nadwagę, mogą trzykrotnie zwiększać nasze szanse na osiągnięcie nadwagi, ponieważ wpływają na to, co jemy. Jeśli dodatkowe kilogramy w naszym najbliższym otoczeniu uznaje się za normę, może nam też po prostu brakować motywacji do odchudzania się.
➻ **Gen odpowiedzialny za ilość tłuszczu** Brytyjscy naukowcy odkryli gen, który reguluje ilość tłuszczu w organizmie. To, jaki wariant tego genu posiadamy, może wyjaśniać, dlaczego niektórzy zachowują więcej tłuszczu niż inni. Według prof. Andrew Hatterlseya z Peninsula Medical School w Exeter, ów gen może być odpowiedzią na pytanie: „Jem to samo i ćwiczę tyle samo, co mój sąsiad, więc dlaczego jestem grubszy?”.

Jak stwierdzić, czy mamy nadwagę

Aby ocenić swoją wagę, najlepiej zacząć od określenia indeksu masy ciała (BMI), który bada stosunek ciężaru ciała do wzrostu.
Obliczanie BMI: waga w kilogramach (wzrost w metrach x wzrost w metrach).
Na przykład, BMI osoby o wzroście 170 cm i wadze 68 kg, wynosi:
1,7 x 1,7 = 2,89 i 68 ¤ 2,89 = 23,5
BMI wynoszące 23,5 mieści się w normie zdrowej wagi wynoszącej 18,5–24,9
➻ Co oznacza BMI u dorosłych
Niedowaga Poniżej 18,5 Prawidłowa waga 18,5–24,9
Nadwaga 25–29,9 Otyłość pierwszego stopnia 30–34,9

Otyłość drugiego stopnia (otyłość kliniczna) 35–39,9
Otyłość trzeciego stopnia (otyłość skrajna) 40 lub wyżej
Indeks masy ciała to przydatne narzędzie, lecz bywa mylący. Na przykład mocno umięśniony gracz rugby może być ciężki w stosunku do wzrostu, nie mając jednocześnie nadwagi. Osoby o drobnej posturze mogą mieć BMI mieszczące się w normie, a nosić na sobie zbyt dużo tkanki tłuszczowej. Niektóre uwarunkowania mają związek z narodowością. Na przykład, osoby pochodzące z Azji zwykle bywają drobniej zbudowane i mają więcej tkanki tłuszczowej pomimo niższej wagi. Inne są również wartości BMI u dzieci, ponieważ wciąż jeszcze rosną i rozwijają się.

Obwód talii

Następny krok to przyjrzenie się temu, gdzie odkłada się tłuszcz. Tłuszcz znajdujący się tuż pod skórą, zwany tłuszczem podskórnym, oraz gromadzący się na udach i pośladkach nie jest tak groźny dla zdrowia jak tłuszcz trzewny, zwany także brzusznym, odkładający się wokół narządów. Gromadzenie się tłuszczu trzewnego wiąże się ze wzrostem poziomu substancji zapalnych w organizmie oraz zespołem metabolicznym – schorzeniem objawiającym się wysokim ciśnieniem krwi i wysokim poziomem cholesterolu, czyli dwoma czynnikami ryzyka chorób sercowo-naczyniowych i cukrzycy typu 2. Aby sprawdzić, czy nie mamy za dużo tkanki tłuszczowej w środkowej części ciała, należy zmierzyć obwód talii 1 cm powyżej pępka i porównać z przedstawionymi niżej danymi. Lekarze uważają, że ryzyko zaczyna się już przy niższych z wymienionych wartości. Im większy obwód w pasie i im wyższy BMI, tym większe ryzyko. Niebezpieczeństwo zaczyna się, gdy obwód wynosi:

- W przypadku Azjatów: ponad 90 cm
- W przypadku Azjatek: ponad 80 cm
- W przypadku pozostałych mężczyzn: 94–102 cm i więcej
- W przypadku pozostałych kobiet: 80–88 cm i więcej

Przygotować się na zmiany

Aby osiągnąć długotrwały efekt odchudzania i kontrolowania wagi, trzeba naprawdę dużego samozaparcia i konsekwencji. Wydaje się to oczywiste, lecz wiele osób ponosi porażkę, ponieważ nie są przygotowane psychicznie na nadchodzące zmiany i wyzwania. Szczera odpowiedź na pytanie, dlaczego chcemy się zmienić, co to ma oznaczać i jakie przyniesie korzyści może przesądzić o sukcesie albo porażce. Zanim rozpoczniemy odchudzanie, trzeba też zrobić rozeznanie i opracować strategię. Należy określić potencjalne trudności i zastanowić się, do kogo możemy się w razie potrzeby zwrócić o pomoc. Gdy zaczynamy, warto pamiętać, że niektóre tygodnie będą trudniejsze niż inne. Nie wstydźmy się prosić o wsparcie. Aby zapanować nad wagą przez długi czas, zmiany w sposobie odżywiania się i trybie życia trzeba wprowadzić na stałe.

Fot. Adobe Stock