

# 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 pocujemy 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 Hatterlsey'a 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:

$$1,7 \times 1,7 = 2,89 \text{ i } 68 \div 2,89 = 23,5$$

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 brzuszny, 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 wstydzmy się prosić o wsparcie. Aby zapanować nad wagą przez długi czas, zmiany w sposobie odżywiania się i trybie życia trzeba wprowadzić na stałe.