

## ΠΩΣ ΜΠΟΡΩ ΝΑ ΧΑΣΩ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΑ ΒΑΡΟΣ;



Προσπαθείτε να χάσετε βάρος?



Δεν είσαστε οι μόνοι. Πάνω από το 30% των ενηλίκων ατόμων στις περισσότερες δυτικές κοινωνίες είναι σήμερα παχύσαρκα. Το πιο πιθανό είναι και εσείς να έχετε προσπαθήσει σε κάποια φάση της ζωής σας να χάσετε βάρος με διάφορους τρόπους, όπως εξειδικευμένα προγράμματα διατροφής από ειδικούς και μη, ειδικά σκευάσματα που υπόσχονται θεαματικά αποτελέσματα κ.α.

Λίγο-πολύ όλοι γνωρίζουμε ότι η αύξηση του βάρους και η παχυσαρκία αυξάνουν το κίνδυνο για την εκδήλωση διαφόρων ασθενειών όπως ο σακχαρώδης διαβήτης, καρδιαγγειακά νοσήματα (στεφανιαία νόσο και υπέρταση), οστεοαρθρίτιδα, ορμονικές διαταραχές, αναπνευστικά προβλήματα και χολολιθιάσεις.

Σε ότι αφορά την αιτιοπαθογένεια της παχυσαρκίας μπορούμε να πούμε ότι είναι πολύ-παραγοντική. Στους πιο σημαντικούς παράγοντες κατατάσσονται η γενετική προδιάθεση, το περιβάλλον και διάφορες παθολογικές καταστάσεις.

Το ερώτημα λοιπόν που τίθεται συχνά είναι με ποιο τρόπο θα χάσω βάρος και δεν θα το πάρω ξανά?

Θα μπορούσαμε να πούμε ότι ο πιο αποτελεσματικός τρόπος για την επιτυχημένη διαχείριση του βάρους μας είναι η αλλαγή της διατροφικής μας συμπεριφοράς σε συνδυασμό με αύξηση της φυσικής δραστηριότητας.

Σε μία έρευνα που πραγματοποιήθηκε από τον ανεξάρτητο οργανισμό Consumer Reports πριν από μερικά χρόνια σε 32.000 άτομα από τη Νέα Υόρκη που έκαναν δίαιτα βρέθηκε ότι:

- Καλύτερα αποτελέσματα είχαν οι δίαιτες που ήταν σύμφωνες με τις ανάγκες

- και τις προτιμήσεις του κάθε ατόμου.
- Η κατανάλωση ειδικών σκευασμάτων διατροφής που διαφημίζονταν και η συμμετοχή σε ακριβά προγράμματα που προτεινόταν από διάφορους κερδοσκοπικούς οργανισμούς δεν ήταν αποτελεσματικές.
  - Η φυσική δραστηριότητα ήταν ο σημαντικότερος κοινός παράγοντας που οδήγησε σε απώλεια βάρους – η σωματική άσκηση τρεις φορές την εβδομάδα, η χρήση της σκάλας αντί για το ασανσέρ και το περπάτημα με κάθε ευκαιρία στην εργασία αποτελούσαν τους σημαντικότερους παράγοντες.

Την παραπάνω εικόνα επιβεβαιώνουν και στον ελληνικό πληθυσμό στοιχεία από μία νεότερη μελέτη του Πανελληνίου Συλλόγου Διαιτολόγων. Ενδιαφέροντα συμπεράσματα από την μελέτη αυτή είναι τα εξής:

- Το 75,1% των παχύσαρκων αδειάζει το πιάτο του ακόμα και αν έχει χορτάσει με μικρότερη ποσότητα, έναντι 27,1% των ατόμων με φυσιολογικό βάρος.
- Η διάρκεια του γεύματος σχετίζεται με την παχυσαρκία.
- Περίπου 1 στους 2 παχύσαρκους τελειώνει το κύριο γεύμα του σε λιγότερο από 10 λεπτά, έναντι μόλις 1 στους 5 περίπου από τα άτομα με φυσιολογικό βάρος.

Βασιζόμενοι λοιπόν στη μέχρι τώρα εμπειρία μας μπορούμε να πούμε ότι ο πιο αποτελεσματικός τρόπος για να χάσουμε βάρος και να μην το ξαναπάρουμε είναι η σταδιακή αλλαγή του τρόπου ζωής μας. Για να το επιτύχουμε αυτό σημαντική είναι η προσωπική θέληση καθώς και η καθοδήγηση από ειδικούς σε θέματα διατροφής και άθλησης, επιστήμονες διαιτολόγους και καθηγητές φυσικής αγωγής αντίστοιχα. Σε ορισμένες περιπτώσεις μπορεί να κρίνεται απαραίτητη και η υποστήριξη από ένα επιστήμονα ψυχολόγο ειδικό σε θέματα διατροφής .

Δίαιτες ή χάπια που υπόσχονται θεματικά αποτελέσματα στην καλύτερη περίπτωση απλά δεν θα είναι αποτελεσματικές ή αν είναι το αποτέλεσμα θα είναι βραχυπρόθεσμο, ενώ σε ορισμένες περιπτώσεις μπορεί να προκαλέσουν προβλήματα στην υγεία μας.

Παρακάτω θα βρείτε κάποιες γενικές αρχές της υγιεινής διατροφής που είναι καλό να ακολουθούμε τόσο στην καθημερινότητά μας όσο και όταν κάνουμε προσπάθεια να χάσουμε βάρος:

1. Ξεκινήστε την ημέρα σας με πρωινό, όπως 1 μολ γάλα με δημητριακά ή ένα τοστ ή ένα smoothie με φρούτα εποχής.
2. Κάνετε τακτικά γεύματα στη διάρκεια της ημέρας τα οποία να περιλαμβάνουν μικρή ποσότητα από σύνθετους υδατάνθρακες (όπως ολικής άλεσης ψωμί/κράκερ/φρυγανιές/ρύζι/ζυμαρικά και φρούτα κ.α.) σε συνδυασμό με

πρωτεΐνες (όπως τυρί, γιαούρτι, γάλα, κρέας κ.α.) – ας αποφεύγετε να μένετε νηστικοί πάνω από 4 ώρες, ακόμα και ένα ποτήρι χυμός θα δώσει στο σώμα σας την απαραίτητη ενέργεια μέχρι το επόμενο γεύμα.

3. Προτιμήστε γαλακτοκομικά με χαμηλά λιπαρά και άπαχα κρέατα.
4. Περιορίστε τα τηγανητά και προτιμήστε ψητά , φαγητά της κατσαρόλας ή αλλιώς μαγειρεμένα με λίγο ελαιόλαδο.
5. Καταναλώνετε άφθονα λαχανικά.
6. Καταναλώνετε με μέτρο ‘καλά’ λιπαρά όπως ελαιόλαδο, ξηροί καρποί, αβοκάντο, λιπαρά ψάρια κ.α.
7. Καταναλώνετε καθημερινά γαλακτοκομικά προϊόντα, τουλάχιστον 3 μερίδες την ημέρα (μία μερίδα μπορεί να είναι: 1 φλιτζάνι γάλα, τυρί στο μέγεθος ενός σπιτόκουτου, 150γρ γιαούρτι ή ανάλογη ποσότητα από άλλο τρόφιμο με βάση το γάλα).

Και μην ξεχνάτε ότι για να επιτύχουμε στην προσπάθειά μας να χάσουμε βάρος είναι απαραίτητο να διαθέτουμε υπομονή, επιμονή, συνέπεια και μέτρο.

*Επιμέλεια: Πηνελόπη Δουβόγιαννη, Κλινικός Διαιτολόγος-Διατροφολόγος*

*Δείτε αυτό και άλλα άρθρα στο site [FitDiet.gr](http://FitDiet.gr)*

**Οι παραπάνω πληροφορίες είναι μία κοινωνική προσφορά της εταιρίας FitDiet και προορίζονται μόνο για ενημέρωση. Σε καμία περίπτωση δεν αντικαθιστούν την εξατομικευμένη διατροφική αγωγή που παρέχει ο κλινικός διαιτολόγος.**