

Pretilost: epidemija modernog doba

Kolika je tjelesna masa normalna za pojedinog čovjeka? Da li je indeks tjelesne mase (BMI) dobar pokazatelj stanja? Kakvu dijetu započeti, kada sa njom krenuti i što nakon nje? O ovim pitanjima svakoga dana razmišlja sve veći broj ljudi.

Pretilost se smatra bolešću modernog doba, a danas se klasificira kao epidemija. Moderan način života, uvijek dostupna i često nepravilna prehrana, manjak tjelesne aktivnosti i stres glavni su razlozi epidemije pretilosti. Tjelesna težina raste jer jedemo više hrane nego što je potrebno, ili premalo trošimo radom i fizičkom aktivnošću. Alkohol je velik izvor energije pa tako četiri pive imaju energetske vrijednosti kao vrlo obilan ručak. Osjećaj sitosti pruža nam zadovoljstvo čime ispunjavamo neke nezadovoljene životne aspekte. Nedostatak samopouzdanja jedan je od ključnih faktora razvoja pretilosti.

Indeks tjelesne mase (BMI) određuje visina, težina i spol. Njime se vrši kategorizacija u pothranjene, normalno uhranjene i preuhranjene ili pretilo osobe. Zbog individualne razlike u građi tijela, ovaj je indeks isključivo orijentacijski.

Statistika kaže da u Hrvatskoj od viška kilograma pati oko 2 milijuna ljudi. Oko 70% muškaraca i 49% žena spada u skupinu prekomjerno teških ili pretilih ljudi. Svako treće dojenče preteško je, a polovica pretilih sedmogodišnjaka postaju pretili odrasli. Vrlo je vjerovatno da će takvo dijete biti socijalno isključeno iz kruga svojih vršnjaka. Trend govori o povećanju pretilosti u budućnosti. Sklonost debljanju ovisi o prehranim navikama koje steknemo tijekom djetinjstva. Prerano zaustavljanje dojenja, hranjenje dijete koje nije gladno, dodatno zaslađivanje namirnica uzrok su pretilosti u dojenačkoj i dječjoj dobi.

Zdravstveni rizici pretilosti odavno su poznati. Povećana učestalost oboljenja srca i krvnih žila, mišića i kostiju, zglobova, nastanak dijabetesa i raka debelog crijeva i dojke direktno su povezani sa povećanom tjelesnom težinom. Zahvaćeni bivaju svi organski sustavi.

Promjena životnih navika

Najbolji način regulacije tjelesne mase je sustavno uravnoteženje prehrane i uvođenje fizičke aktivnosti. Brze dijete imaju suprotan efekt, navike se ne mijenjaju pa nakon mršavljenja slijedi faza još intenzivnijeg debljanja. Nagle promjene metabolizma i razine hormona mogu biti fatalne za organizam. Ako tijekom zime dobijete 5 kilograma, koje prije ljeta želite izgubiti, kroz vaše krvne žile u godini dana prođe 10 kg masnoća. Tijekom vremena krvne žile postaju sve uže, a posljedice su moždani i srčani udar te poremećaji cirkulacije.

Kontrolirani gubitak težine od 1 kilograma tijekom dva tjedna je idealan. Tako u jednoj godini možete izgubiti i do 20 kilograma, uz dovoljno vremena da usput promijenite i prihvatite drugačiji način prehrane i zdravije životne navike. Psihički je moment presudan. Živimo u društvu gdje je poželjno biti mršav. Uvijek su mršavi poslovni ljudi prikazani kao uspješni. To nam svakodnevno nameću mediji, sto dovodi do razvoja odbačenosti i otuđenja pretilih osoba

Pomoć iz prirode

Postupno smanjenje unosa hrane poželjnije je od radikalnih rezova. Kontinuirano grickanje za vrijeme rada, gledanja televizora, obavljanja različitih kućnih poslova se može izbjeći. Smanjiti, a ne prekinuti unos čokolade i kolača, uvesti međuobroke od voća, povećati količinu povrća za vrijeme glavnih obroka te svakako uvesti doručak kao obrok. Ne jesti najmanje dva sata prije spavanja, uravnotežiti unos prehrambenih tvari u organizam uz pomoć dodataka prehrani. Postupno smanjivati unos koncentriranih masnoća i šećera (margarin, putar, kolači) te pržene i pohane hrane. Pijte više vode i čaja a prekinite unos komercijalnih voćnih sokova, naročito gaziranih. Savjetujem kupovinu sokovnika i otkrivanje cijelog novog svijeta prirodnih sokova dobivenih cijedenjem voća i povrća.

Povećanje tjelesne aktivnosti dio je promjene načina života. Sa vježbanjem krenuti umjereno da se izbjegne udar na srce, krvne žile i zglobove. Razgibavanje započeti ujutro desetak minuta, još u krevetu. Otiđite pješice na posao ukoliko nije previše udaljen. Trčanje, šetnja ili neki drugi vid aerobnog vježbanja provoditi 30 minuta dnevno. Istezanje poput yoge nekoliko minuta značajno će produljiti zdravlje vaših kostiju, mišića i zglobova. Vikendom boravite u prirodi, a ne u kući.

Tretman započinje detoksikacijom kroz 3 tjedna preparatima artičoke, maslačka, čička ili eteričnim uljima ljupčaca, leduma, limuna i celera. U mobilizaciji masnog tkiva i regulaciji metabolizma pomoći će bazga, piskavica, fukus i preslica. Kontrolu nivoa stresa možemo regulirati pasiflorom, valerijanom ili gospinom travom. Preporučujem svježe bilje ili SIPF pripravke.

Sve mjere provodite uz savjet vašeg terapeuta koji će vas znati usmjeriti i razgovorom potaknuti na gore navedene promjene, a one sa sobom donose dulji, kvalitetniji i zadovoljstvom ispunjeniji život.

Valter Ajman, dr.med.

Studio Aromedica