

ΑΔΥΝΑΤΙΣΤΕ

ΧΩΡΙΣ ΝΑ ΝΙΩΘΕΤΕ ΘΥΜΑ ΤΩΝ ΕΙΔΙΚΩΝ!

Καθημερινά ακούτε και βλέπετε γύρω σας πολλούς τρόπους μείωσης σωματικού βάρους, χωρίς να είστε σε θέση να εκτιμήσετε τους κινδύνους που κρύβει ο καθένας από αυτούς. Η προσπάθειά μας πάντα είναι να σας βοηθήσουμε να κρίνετε μέσα από την ενημέρωση και τη γνώση που σας παρέχουμε.

Τα περίπτα κιλά στον ανθρώπινο οργανισμό δημιουργούνται από διαταραχή του ισοζυγίου ενέργειας του μεταβολισμού (αναβολισμός - καταβολισμός) από υγιές σε παθολογικό πρότυπο λειτουργίας.

Σε άτομα με μειωμένη σωματική δραστηριότητα λόγω του σύγχρονου τρόπου ζωής (καθιστική ζωή) υπερτερεί ο αναβολισμός, δηλαδή η σύνθεση και αποθήκευση λίπους και γλυκογόνου, με ταυτόχρονη μείωση στον μυϊκό ιστό, δημιουργώντας περίπτα κιλά στον οργανισμό. Αντίθετα, σε άτομα που γυμνάζονται 3-5 φορές την εβδομάδα συστηματικά από μία ώρα ή βρίσκονται σε υποθερμιδική δίαιτα υπερτερεί ο καταβολισμός, δηλαδή η διάσπαση και κατανάλωση από τα κύτταρα του οργανισμού τού λίπους και του γλυκογόνου. Συνεπώς, τα άτομα που κάνουν καθιστική ζωή, εφόσον δεν υπάρχει συγκεκριμένη παθολογία (υπερθυρεοειδισμός, νευρική ανορεξία κ.λπ.) και έχουν περίπτα κιλά χρειάζονται περισσότερο από άλλες πληθυσμιακές ομάδες αντιστροφή του μεταβολισμού τους σε υγιές πρότυπο.

Επιστημονικές μέθοδοι μείωσης του σωματικού βάρους (αναίμακτοι), σύμφωνα με τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας:

• ΣΥΣΤΗΜΑΤΙΚΗ ΕΝΕΡΓΗΤΙΚΗ ΣΩΜΑΤΙΚΗ ΑΣΚΗΣΗ

Η σωματική άσκηση, καθοδηγούμενη από καθηγητή Φυσικής Αγωγής σε Γυμνάσιο με πλήρη εξοπλισμό, μπορεί να αντιστρέψει τον μεταβολισμό του οργανισμού προς υπερίσχυση του καταβολισμού, συμβάλλοντας καταλυτικά στη μείωση των περιπτών κιλών με ασφάλεια. Τα πλεονεκτήματα της άσκησης είναι ότι στον οργανισμό πραγματοποιείται ταυτόχρονα με τη μείωση βάρους και η σύσφιξη, διατηρούνται ο μυϊκός ιστός και η οστική μάζα, δημιουργείται ευφορία λόγω της παραγωγής ορισμένων ορμονών στο ΚΝΣ* και το αποτέλεσμα διατηρείται χωρίς δίαιτα για όσο καιρό γυμνάζεστε. Αν ο ειδικός είναι έμπειρος, μπορεί να σας δημιουργήσει τις μυϊκές συμμετρίες που επιθυμείτε.

• ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΚΗ - ΔΙΑΤΡΟΦΟΛΟΓΙΚΗ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗ

Η δίαιτα με συγκεκριμένες παραμέτρους μπορεί να αντιστρέψει τον μεταβολισμό, αλλά με περισσότερα μειονεκτήματα σε σχέση με τη σωματική άσκηση. Πιο συγκεκριμένα δεν μειώνονται μόνο ο λιπώδης ιστός και το γλυκογόνο, αλλά ο μυϊκός ιστός και η οστική μάζα, που είναι χρήσιμα στον οργανισμό. Επίσης δημιουργείται χαλάρωση του δέρματος που δεν αντιστρέφεται με την άσκηση και το επιθυμητό βάρος διατηρείται όσο καιρό βρίσκεται σε δίαιτα ή διατροφή. Η παρατεταμένη δίαιτα καταπονεί τον οργανισμό ψυχικά και σωματικά.

• ΦΑΡΜΑΚΕΥΤΙΚΗ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗ - ΣΥΜΠΛΗΡΩΜΑΤΑ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ

Τα διάφορα φαρμακευτικά σκευάσματα που περιέχουν λιποτροπικές ουσίες, φυτικές και μη, τα οποία δρουν άμεσα στον οργανισμό (λεκιθίνη, L carnitine κ.λπ.) ή έμμεσα (πρωτεϊνικά σκευάσματα) με συγκεκριμένο τρόπο λήψης, βοηθούν στη μείωση των περιπτών κιλών, ιδίως αν συνδυαστούν με σωματική άσκηση, αν και δεν παρέχουν ασφάλεια για την υγεία χωρίς τις απαραίτητες ιατρικές εξετάσεις. Η χορήγηση τέτοιων ουσιών δεν δίνει το ερέθισμα στον οργανισμό να τις συνθέσει.



Αντίθετα, τις χρησιμοποιεί έτοιμες. Αυτό συνεπάγεται ότι οι μηχανισμοί παραγωγής τους υπολειπονται και ατροφούν με πιθανές επιπτώσεις στην υγεία.

• ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΗ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗ

Η ψυχολογική ασχολείται με τα ψυχικά αίτια αύξησης του περιττού βάρους και όχι με τη λειτουργία του μεταβολισμού. Θεωρεί ότι το αίτιο έγκειται στη συναισθηματική φόρτιση και την αδυναμία διαχείρισης αυτής από το ίδιο το άτομο, δηλαδή όταν πιέζεται συναισθηματικά το υποκείμενο καταφεύγει στο φαγητό χωρίς να πεινάει, όπως δυσκολεύεται να οργανώσει και να ολοκληρώσει καθημερινές απλές δραστηριότητες δίαιτα, άσκηση κ.ά.

Συμπερασματικά από τα παραπάνω γίνεται φανερό ότι για την απώλεια σωματικού βάρους περίπου 1-6 kg είναι σκόπιμο να χρησιμοποιείται η σωματική άσκηση. Σε απώλεια σωματικού βάρους μεγαλύτερη των 20 kg χρειάζεται και η ψυχολογική υποστήριξη. Όσον αφορά τη διατήρηση των αποτελεσμάτων, συνιστάται η σωματική άσκηση και λιγότερο η διατροφή.

* Κεντρικό Νευρικό Σύστημα.

Μαζωνάκης Εμμανουήλ
 Φυσιοθεραπευτής
 Καθηγητής Φυσικής Αγωγής
 Πρώην Επαγγελματίας Διεθνής
 Αθλητής Βόλεϊ