

Cudów nie ma

Polskie Towarzystwo Badań nad Otyłością objęło patronatem merytorycznym program edukacyjny „Recepta na odchudzanie”, poświęcony profilaktyce nadwagi i otyłości. W jego ramach powstała strona internetowa www.odchudzanie.org.pl wspierająca pacjentów odchudzających się pod okiem specjalistów.

Proces dochodzenia do właściwej wagi wymaga stałego nadzoru lekarza – począwszy od ustalenia przyczyn przyrostu masy ciała, analizy funkcjonowania organizmu i trybu życia, poprzez dopasowanie odpowiedniej diety oraz aktywności fizycznej, aż po kontrolę rezultatów. – *Rozpoczynając proces leczenia należy uświadomić sobie, że będzie on trwał wiele miesięcy i nie skończy się po osiągnięciu zamierzonej masy ciała. Drugim etapem – często dużo trudniejszym – jest jej utrzymanie. Choroby przewlekłe, a do nich należy otyłość, mają to do siebie, że trzeba je długo leczyć i często kontrolować* – mówi dr n. med. **Lucyna Ostrowska**, lekarz specjalizujący się w leczeniu otyłości, członek Polskiego Towarzystwa Badań nad Otyłością. Tylko systematyczna praca, silna wola, poprawnie skomponowana dieta i dobrana indywidualnie aktywność fizyczna (a jeżeli trzeba, to również leczenie farmakologiczne pod okiem specjalisty) mogą doprowadzić do zadowalających efektów.

Próby samodzielnego pozbywania się zbędnych kilogramów, bardzo trafnie podsumowała aktorka, **Totie Fields**: – *Przez dwa tygodnie byłam na diecie i wiesz, ile straciłam? Czternaście dni. Aż 95% odchudzających się na własną rękę doświadcza porażki. Dlaczego? Bo odchudzanie to cały proces, na który składa się nie tylko odpowiednio dobrana dieta, ale przede wszystkim zmiana dotychczasowego stylu życia i nastawienia psychicznego: nie MUSZĘ się odchudzać, ale CHCĘ! Walka z nadwagą i otyłością jest w pewnym sensie zmaganiem z nałogiem, dlatego trwa tak długo i wymaga od pacjenta silnej woli oraz wielu wyrzeczeń.*

Zdaniem prof. dr hab. n. med. **Barbary Zahorskiej-Markiewicz**, kierownika Katedry Patofizjologii Śląskiej Akademii Medycznej w Katowicach i Poradni Leczenia Chorób Metabolicznych WAGA – *poza niekorzystnym wpływem na zdrowie fizyczne nadwaga i otyłość mają negatywne oddziaływanie na kondycję psychiczną. Ograniczają codzienne aktywności, nawet utrudniają znalezienie pracy, w konsekwencji pogarszają jakość życia. Stymulują niską samoocenę, złe samopoczucie, a nawet powodują depresję i izolację społeczną*”.

Dlatego tak ważne jest, aby przed rozpoczęciem kuracji odchudzającej skonsultować się z lekarzem: internistą, rodzinnym lub dietetykiem, a najlepiej **bariatrą**. Tylko on może podać właściwą receptę na odchudzanie, indywidualnie dopasowaną do potrzeb pacjenta. Niektórzy, być może będą potrzebowali również pomocy psychologa czy fizykoterapeuty.

Każdy, kto chciałby zdrowo i prawidłowo rozpocząć proces odchudzania, może na stronie internetowej skorzystać z:

- porad ekspertów: lekarzy bariatrów, dietetyków, internistów i psychologów;
- konsultacji z lekarzem. Dla ułatwienia pierwszego kroku podano adresy placówek i godziny przyjęć specjalistów na terenie całej Polski;
- ekspertów. Radzą, jak osiągnąć cel i jakie metody stosować, aby odzwyczaić się od złych nawyków żywieniowych. Pomoże nam w tym skrupulatnie prowadzony dzienniczek i przelicznik kalorii.

Strona www.odchudzanie.org.pl jest skoncentrowana wokół tematyki zdrowego odchudzania, ale już wkrótce zostanie poszerzona o serwis life-stylowy. Styliści doradzą, jak się ubierać, co podkreślać, a co tuszować, zanim osiągniemy szczupłą sylwetkę.

Serwis jest dostępny dla wszystkich. Jednak aby zmotywować otyłych internautów do odchudzania się pod okiem lekarza, stworzono również zamkniętą część klubową. Każdy, kto skonsultuje się ze specjalistą, otrzyma kartę wstępu do KLUBU.