

Cudów nie ma – jest medycyna

Polskie Towarzystwo Badań nad Otyłością objęło patronatem merytorycznym program edukacyjny „Recepta na odchudzanie” poświęcony profilaktyce nadwagi i otyłości.



W ramach tego programu powstała strona internetowa: www.odchudzanie.org.pl, wspierająca pacjentów odchudzających się pod okiem specjalistów. Nadwaga i otyłość to w Polsce problem społeczny – dotyczy ponad 61 proc. mężczyzn oraz ponad 50 proc. kobiet i może być przyczyną chorób serca, układu krążenia, układu pokarmowego, stawów i kręgosłupa, a także zaburzeń hormonalnych. Zbędne kilogramy wpływają niekorzystnie nie tylko na zdrowie i kondycję fizyczną, ale mogą stać się także przyczyną kryzysów psychicznych i złych relacji z otoczeniem. Nadwagi i otyłości nie wolno rozpatrywać jedynie w kategoriach estetycznych. I chociaż większość z nas bagatelizuje ten problem – otyłości czy nadwagi nie da się wyleczyć trzydniową głodówką, czy dietą cud. Proces dochodzenia do wagi właściwej wymaga stałego nadzoru lekarza – począwszy od ustalenia przyczyn przyrostu masy ciała, analizy funkcjonowania organizmu i trybu życia, poprzez dopasowanie odpowiedniej diety i aktywności fizycznej, aż po kontrolę rezultatów. – Rozpoczynając leczenie należy uświadomić sobie, że będzie ono trwało wiele miesięcy i nie skończy się po osiągnięciu zamierzonej masy ciała, ponieważ drugim etapem, często trudniejszym, jest jej utrzymanie. Choroby przewlekłe 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. Aż 95 proc. odchudzających się na własną rękę doświadcza porażki. Dlaczego? Bo odchudzanie to cały proces, na który składa się nie tylko odpowiednia dieta, ale przede wszystkim zmiana stylu życia i nastawienia psychicznego – nie MUSZĘ się odchudzać, ale CHCĘ! Walka z nadwagą i otyłością jest w pewnym sensie walką z nałogiem, dlatego trwa tak długo i wymaga od pacjenta silnej woli i wielu wyrzeczeń.