



FOT. ARCHIWUM

Gimnastyka, w połączeniu z odpowiednią dietą, pozwala zrzucić zbędne kilogramy

Cudów nie ma. Trzeba iść do lekarza, zacząć się ruszać i zmodyfikować dietę

## Recepta na odchudzanie

**Częściej zapadają na różne choroby, mają problemy ze zdobyciem pracy, cierpią psychicznie, bo nie tolerują swojego ciała. Mowa o ludziach otyłych. Aby pozbyć się zabójczych kilogramów nie wystarczy dieta cud.**

Nadwaga i otyłość dotyczą w Polsce 60 proc. mężczyzn i połowy kobiet. Dodatkowe kilogramy mogą być przyczyną chorób serca, układu krążenia, układu pokarmowego, stawów i kręgosłupa, a także wielu zaburzeń hormonalnych.

Masa ciała ma ogromny wpływ na nasze zdrowie i samopoczucie. Należy ją więc systematycznie kontrolować. Najprostszym i najczęściej stosowanym wskaźnikiem prawidłowej wagi jest BMI (Body Mass Index). Aby go obliczyć, należy podzielić masę ciała (w kilogramach) przez wzrost (w metrach) podniesiony do kwadratu, czyli przykładowo dla osoby, która waży 60 kg i ma 1,65 m wzrostu BMI wynosi 22.

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 „dieta 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 die-

ty i aktywności fizycznej, aż po kontrolę rezultatów.

*- Rozpoczynając proces leczenia należy uświadomić sobie, że będzie trwało wiele miesięcy i nie skończy się po osiągnięciu zamierzonej wagi, ponieważ 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.*

### CO OZNACZA BMI?

- poniżej 18,5 - niedowaga
- od 18,5 do 24,9 - masa prawidłowa,
- od 25 do 29,9 - nadwaga
- powyżej 30 - otyłość.

Tylko systematyczna praca, silna wola, poprawnie skomponowana dieta i dobrana indywidualnie aktywność fizyczna, a jeżeli trzeba, to również leczenie farmakologiczne pod okiem lekarza, mogą nas doprowadzić do zadowalających efektów.

Pięć procent 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. W myśl zasady: nie muszą się odchudzać, ale chcą! Walka

z nadwagą i otyłością jest w pewnym sensie walką z nałogiem, dlatego trwa tak długo i wymaga od pacjenta silnej woli oraz wielu wyrzeczeń.

*- Poza niekorzystnym wpływem na zdrowie fizyczne nadwaga i otyłość mają negatywny wpływ na psychikę. Ograniczają codzienną aktywność, bywa nawet, że utrudniają znalezienie pracy, a w konsekwencji pogarszają jakość życia, stymulują niską samoocenę, złe samopoczucie, a nawet powodują depresję i izolację społeczną - przypomina prof. Barbara Zahorska-Markiewicz.*

Dlatego tak ważne jest, aby przed rozpoczęciem kuracji odchudzającej skonsultować się z lekarzem: internistą, lekarzem rodzinnym, dietetykiem, a najlepiej lekarzem bariatrą. Tylko lekarz może podać właściwą receptę na odchudzanie, indywidualnie dopasowaną do potrzeb pacjenta. Dla niektórych wystarczy rozpisanie odpowiedniej diety i zwiększenie aktywności fizycznej, inni będą potrzebowali leczenia farmakologicznego, być może również pomocy dietetyka, psychologa czy fizykoterapeuty.

### WWW.ODCHUDZANIE.ORG.PL

Pod patronatem Polskiego Towarzystwa Badań nad Otyłością powstała strona internetowa [www.odchudzanie.org.pl](http://www.odchudzanie.org.pl). Jest to serwis edukacyjny poświęcony profilaktyce nadwagi i otyłości.