

Η παχυσαρκία συνιστά σήμερα ένα μείζον διατροφικό πρόβλημα στις αναπτυγμένες χώρες, με εμφανείς επιβλαβείς προεκτάσεις σε όλα τα συστήματα του οργανισμού (καρδιαγγειακό, αναπνευστικό, ηπατοχοληφόρο, νεφρικό, ενδοκρινικό, ακόμα και αναπαραγωγικό). Ευθύνεται επίσης για αρθροπάθειες καθώς και για κάποιες μορφές καρκίνου, ενώ σε πολλές περιπτώσεις επιφέρει αισθήματα μειονεκτικότητας και κοινωνική απομόνωση λόγω της αισθητικής της διάστασης. Η παχυσαρκία δεν πρέπει να συγχέεται με το αυξημένο σωματικό βάρος (όπως οι αθλητές), αλλά με την υπερβολική εναποθήκευση λίπους στον οργανισμό. Η παχυσαρκία στις περισσότερες περιπτώσεις οφείλεται στον υπερσιτισμό και την μειωμένη φυσική δραστηριότητα, ενώ σύνδρομα όπως υποθυρεοειδισμός, ανεπάρκεια των επινεφριδίων κ.α. ευθύνονται για ελάχιστες περιπτώσεις στην αιτιολογία της παχυσαρκίας.

Η λογιστική διάσταση της παχυσαρκίας έγκειται στο γεγονός ότι για να απαλλαγούμε από 1 Kg θα πρέπει να κάψουμε ή να προσλάβουμε 7.500 Kcal λιγότερες από τις αναγκαίες για τη διατήρηση του βάρους μας. Η καλύτερη και ασφαλέστερη μέθοδος απώλειας βάρους είναι ο συνδυασμός υποθερμιδικής διαίτας με αύξηση της σωματικής δραστηριότητας με ρυθμό απώλειας βάρους που δεν ξεπερνά τα 4 Kg ανά μήνα, οποιοδήποτε κι αν είναι το άγχος του ατόμου για αδυνάτισμα, γιατί σύντομα θα τα ξαναπάρει και μάλιστα με τόκο. Ο παγκόσμιος οργανισμός υγείας συνιστά την εξής ποσοστιαία κατανομή της προσλαμβανόμενης ενέργειας: 50-55% υδατάνθρακες, 30% λίπη και 15% πρωτεΐνες, οποιεσδήποτε σημαντικές παρεκκλίσεις μακροπρόθεσμα θα είναι βλαπτικές για την υγεία. Την διαίτα πρέπει να την χαρακτηρίζει η ποικιλία, η ισορροπία ή αρμονία και το μέτρο. Δεν πρέπει να ξεχνάμε ότι ο άνθρωπος επιβίωσε σαν είδος κατά τη διάρκεια της εξελικτικής του πορείας επειδή ήταν παμφάγος.

ΟΔΗΓΙΕΣ ΠΡΟΣ ΝΑΥΤΙΛΟΜΕΝΟΥΣ

Μην ακολουθείτε τις διάφορες καταδρομικές ή εξωτικές δίαιτες... για να χάσετε 10 Kg/εβδομάδα (παραπλανητική διαφήμιση) όπως πολύ υποθερμιδικές, χημικές, μονοφαγίας κ.α. που αποκλείουν βασικές ομάδες τροφίμων, υποσιτιζοντας τον οργανισμό, εγκυμονώντας έτσι σημαντικούς κινδύνους για την υγεία, ακόμη και τον θάνατο. Αποφεύγουμε τις υπερβολές στο αλκοόλ, υπενθυμίζοντας ότι οι συντηρητικοί πότες ζούν περισσότερο από αυτούς που δεν πίνουν καθόλου. Αποφεύγουμε επίσης τα διάφορα γλυκά, σνακ και αναψυκτικά που μας φορτώνουν με κενές θερμίδες. Ο τρόπος μαγειρέματος μπορεί να καταστρέψει σημαντικό μέρος του θρεπτικού φορτίου, να το κάνει δύσπεπτο και να πολλαπλασιάσει τις θερμίδες του, ή μομφή για το τηγάνισμα, που επιπλέον δημιουργεί καρκινογόνες ενώσεις. Οι ξηροί καρποί είναι πολύ θρεπτικοί, αλλά πρέπει να καταναλώνονται με μέτρο λόγω των πολλών τους θερμίδων.

Είναι σημαντικό τα γεύματα να είναι πολλά και μικρά, τροφοδοτώντας συνεχώς τον οργανισμό, χωρίς να τον παραφορτώνουμε προάγοντας έτσι την λιπογένεση. Ένα καλό πρωινό μας βοηθά να αντεπεξέλθουμε αποδοτικά στις απαιτήσεις της δουλειάς και εκτός του καθιερωμένου καφέ, θα πρέπει να περιλαμβάνει 1 φρούτο ή χυμό, γάλα και ψωμί ή δημητριακά. Πρέπει να μασάμε αργά, 20 τουλάχιστον φορές την μπουκιά, το στομάχι μας θα μας ευγνωμονεί, και το μήνυμα του κορεσμού θα φτάσει έγκαιρα στον εγκέφαλο. Προτιμάμε γαλακτοκομικά και τυριά με λίγα λιπαρά παίρνοντας έτσι πρωτεΐνες υψηλής βιολογικής αξίας, ασβέστιο και φώσφορο χωρίς να φορτωνόμαστε με θερμίδες Αυξάνουμε την κατανάλωση ψαριών και λευκού κρέατος(αφαιρώντας την πέτσα και το ορατό λίπος) μειώνοντας δε το κόκκινο κρέας, ώστε το αίμα μας να γίνει πιο λεπτόρρευστο μειώνοντας τις πιθανότητες εμφράγματος. Τα λιπαρά των ψαριών,(Ω-3) μειώνουν τη χοληστερόλη και είναι ευεργετικά για την καρδιά και τα αγγεία. Μειώνουμε το νάτριο περιορίζοντας το αλάτι, γιατί προδιαθέτει για υπέρταση, κατακράτηση υγρών και μας ωθεί να τρώμε περισσότερο, χρησιμοποιώντας περισσότερο φυσικά μπαχαρικά όπως ρίγανη, βασιλικό, σκόρδο που είναι πλούσια σε αντιοξειδωτικά.

Τα φρούτα και λαχανικά είναι οι θεματοφύλακες της υγείας μας κυριολεκτικά «σκάζουν» από βιταμίνες και ιχνοστοιχεία, φυτικές ίνες για την καλή λειτουργία του εντέρου, καθώς και αντιοξειδωτικά, που είναι η αμυνά μας ενάντια στις ελεύθερες ρίζες, που θεωρούνται η κύρια αιτία της γήρανσης. Τα όσπρια, τα δημητριακά, το ψωμί (ολικής άλεσης),θεωρούνται ζωντανές τροφές, δεδομένου ότι είναι ανεπεξέργαστες, γιατί οι διάφορες επεξεργασίες τις απογυμνώνουν από τα θρεπτικά τους συστατικά. Το ελαιόλαδο πρέπει να χρησιμοποιείται ως κύριο προστιθέμενο λιπίδιο, η θρεπτική του αξία είναι μοναδική, σε πολλές χώρες δε, χρησιμοποιείται ως φάρμακο. Αφήσαμε τελευταίο το νερό, που αποτελεί το 60% του βάρους μας και είναι ταυτόσημο με τη ζωή - πρέπει να πίνουμε 1,5-2 λίτρα την ημέρα ανάλογα με τις ανάγκες μας.

Ο καθένας μας πρέπει να γνωρίζει τη διαίτα που του ταιριάζει και τον καλύπτει. Η ποικιλία και η εμπιστοσύνη στην όρεξη αποτελούν καλό σύμβουλο, ενώ η τήρηση των βασικών κανόνων σε συνδυασμό με τις ιδιαιτερότητες του καθενός και τη συνεργασία του διαιτολόγου συνθέτουν τον αποτελεσματικότερο τρόπο ρύθμισης του βάρους και της σωστής θρέψης.