

Πώς μπορείτε να αναστρέψετε την παχυσαρκία

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)

Image not found or type unknown



Το εύρος της σωστής διατροφής είναι αρκετά μεγάλο

Με τις κατάλληλες αλλαγές στον τρόπο ζωής, κυρίως μέσω σωστής διατροφής και σωματικής άσκησης, μπορεί κανείς να αναστρέψει την παχυσαρκία και, αν έχει θέληση, να μην ξαναπαχύνει.

Αυτό τονίζει σε συνέντευξή του στο Αθηναϊκό και Μακεδονικό Πρακτορείο Ειδήσεων ένας Έλληνας επιστήμονας της διασποράς, ειδικός σε θέματα μεταβολισμού του ανθρώπου, διατροφής και παχυσαρκίας, Φαίδων Μάγκος, επίκουρος καθηγητής της Ιατρικής Σχολής του Εθνικού Πανεπιστημίου της Σιγκαπούρης.

Όπως αναφέρει, στον μεταβολισμό υπάρχουν παράδοξα, καθώς μπορεί κανείς να είναι παχύσαρκος αλλά υγιής από άποψη μεταβολισμού, ενώ ισχύει και το

αντίστροφο: ένας αδύνατος άνθρωπος να είναι μεταβολικά άρρωστος. Θεωρεί εξάλλου ουτοπικό να υπάρξει κάποτε μια πραγματικά επιστημονική εξατομικευμένη διατροφή, κατάλληλη για κάθε άνθρωπο ξεχωριστά. Όμως το μήνυμά του είναι καθησυχαστικό: «Μην απελπίζεστε: το εύρος της σωστής διατροφής είναι αρκετά μεγάλο».

Τονίζει, επίσης, ότι μια ισορροπημένη δίαιτα και η τακτική άσκηση μπορούν είτε να αποτρέψουν μια νόσο, είτε να καθυστερήσουν την εμφάνισή της. Όσον αφορά στην καλύτερη μέθοδο αδυνατίσματος, όπως υπογραμμίζει, «η αποδεδειγμένα πιο αποτελεσματική μέθοδος αδυνατίσματος είναι αυτή που μπορείς να ακολουθήσεις για μεγάλο χρονικό διάστημα και, δυνητικά, για μια ζωή», καθώς όπως λέει, «δεν υπάρχει κάποια μέθοδος που να δουλεύει για όλους ανεξαιρέτως».

Αναφορικά με τη Σιγκαπούρη, δηλώνει πολύ ικανοποιημένος από τις συνθήκες επιστημονικής έρευνας και καθημερινής διαβίωσης, ενώ όπως λέει, η μικρή ελληνική κοινότητα εκεί συχνά το ρίχνει στους...παραδοσιακούς χορούς. Τέλος, σχετικά με την πιθανότητα να επιστρέψει στα πάτρια εδάφη, εκφράζει την αμφιβολία του κατά πόσο «η Ελλάδα περιλαμβάνει στα μελλοντικά της σχέδια τους επιστήμονες που βρίσκονται στο εξωτερικό. Προς το παρόν, δεν φαίνεται να ισχύει κάτι τέτοιο».

Πρόσφατη διεθνής έρευνα, στην οποία συμμετείχε ο Μάγκος και δημοσιεύθηκε στο περιοδικό βιολογίας Cell Metabolism, έδειξε ότι αρκεί ένας παχύσαρκος άνθρωπος να μειώσει κατά 5% το βάρος του, για να δει σημαντικά οφέλη στην υγεία του.

«Όσον αφορά στη μεταβολική υγεία, τότε αρκεί μια μικρή μείωση του σωματικού βάρους για να αποκομίσει ένα παχύσαρκο άτομο σημαντικά οφέλη. Στην πραγματικότητα, οι περισσότερες μεταβολικές διαταραχές που σχετίζονται με την παχυσαρκία, είναι αναστρέψιμες, τουλάχιστον όσο βρίσκονται ακόμα σε πρώιμο στάδιο.

Επιπλέον, μια μικρή απώλεια βάρους συνήθως επιφέρει δυσανάλογα μεγάλη βελτίωση. Για παράδειγμα, μια απώλεια βάρους της τάξης του 10% οδηγεί σε επίπεδα λιπιδίων στο αίμα (π.χ. τριγλυκεριδίων) που είναι παρόμοια με αυτά ατόμων κανονικού βάρους, παρόλο που τα παχύσαρκα άτομα παραμένουν σημαντικά υπέρβαρα ακόμα και μετά την απώλεια βάρους.

Μάλιστα, ακόμα και μία μόνο ημέρα υποθερμιδικής δίαιτας έχει σημαντικές θετικές επιδράσεις στο μεταβολισμό, χωρίς καμία απώλεια βάρους. Δυστυχώς, οι μεταβολικές διαταραχές της παχυσαρκίας αναστρέφονται όλο και πιο δύσκολα όσο πιο όψιμο είναι το στάδιο, ενώ από ένα σημείο και μετά πολλές από αυτές

γίνονται μη αναστρέψιμες. Γι' αυτό το λόγο πρέπει να παρεμβαίνει κανείς όσο το δυνατόν πιο σύντομα», αναφέρει.

Ακόμη σημειώνει ότι: «Η αποδεδειγμένα πιο αποτελεσματική μέθοδος αδυνατίσματος είναι αυτή που μπορείς να ακολουθήσεις για μεγάλο χρονικό διάστημα και δυνητικά, για μια ζωή. Εννοώ, προφανώς, ότι δεν υπάρχει κάποια μέθοδος που να δουλεύει για όλους ανεξαιρέτως.

Το βασικότερο χαρακτηριστικό οποιασδήποτε μεθόδου αδυνατίσματος είναι η επίτευξη αρνητικού ενεργειακού ισοζυγίου. Δηλαδή, οι θερμίδες που καταναλώνονται από τη δίαιτα, πρέπει να είναι λιγότερες από αυτές που χρησιμοποιούνται για τη διατήρηση των σωματικών λειτουργιών και αυτές που καίγονται μέσω της σωματικής δραστηριότητας.

Το πώς θα επιτευχθεί αυτό, καθώς και τα υπόλοιπα χαρακτηριστικά της δίαιτας, για παράδειγμα η σύστασή της σε υδατάνθρακες, πρωτεΐνες ή λίπη, ο αριθμός και το μέγεθος των γευμάτων, η ώρα κατανάλωσής τους, οι συνδυασμοί τροφών, καθώς και τα διάφορα «μαγικά» που έρχονται στο φως της δημοσιότητας από καιρού εις καιρόν, έχουν πολύ μικρότερη σημασία, ειδικά όσον αφορά στη μείωση του βάρους. Εν ολίγοις, αποκλειστικά και μόνο για τη ρύθμιση του σωματικού βάρους, οι θερμίδες είναι το δάσος, ενώ όλα τα υπόλοιπα είναι φύλλα - ούτε καν δέντρα...

Η σωματική δραστηριότητα -αερόβια άσκηση και άσκηση με αντιστάσεις- αποτελεί ένα σημαντικό κομμάτι οποιασδήποτε μεθόδου αδυνατίσματος και διατήρησης του χαμένου βάρους, κυρίως επειδή βάζει το άτομο σε μια λειτουργία συνολικής αλλαγής του τρόπου ζωής προς το καλύτερο και όχι τόσο για τις θερμίδες που καίγονται κατά τη διάρκεια της άσκησης. Καλύτερα να μην το φας, δηλαδή, παρά να χρειαστεί να το κάψεις!

Οποιαδήποτε μέθοδος αδυνατίσματος πρέπει να περιλαμβάνει αλλαγές στον τρόπο ζωής -δίαιτα και άσκηση- που να διορθώνουν ορισμένες εσφαλμένες συμπεριφορές. Οι τομές αυτές πρέπει να είναι ήπιες, ούτως ώστε να διατηρηθούν μακροχρονίως και ιδανικά να ενσωματωθούν σε έναν νέο τρόπο ζωής. Μόνο τότε μπορεί κανείς να προσβλέπει όχι μόνο στην απώλεια βάρους, αλλά και στη διατήρηση του χαμένου βάρους».

Πηγή: newsbeast.gr