2015. április 17., péntek FOGYÓKÚRA V

Csoda fogyókúra nem létezik, csak életmódváltás sal maradhatunk fittek és egészségesek

6,87 kcal/perc

A biciklizésnél is hatékonyabb a lépcsőzés

Az alábbi táblázat megmutatja, mennyi energiát használ fel egy perc alatt a szervezete, miközben az adott tevékenységet végzi.

Irodai munka	1,37 kcal/perc
Álló munka	1,78 kcal/perc
Séta	3,02 kcal/perc
Takarítás	3,46 kcal/perc
Nehéz fizikai munka	5,02 kcal/perc
Kertészkedés	5,34 kcal/perc
Biciklizés	6,25 kcal/perc
Aerobic	6,55 kcal/perc
Favágás	6,87 kcal/perc
Lépcsőzés	9,28 kcal/perc
Squash	11,14 kcal/perc

9,28 kcal/perc

3,46 kcal/perc

FORRÁS: MOMOT.HU

A túlzott energiafogyasztás és a mozgásszegény életmód előbb-utóbb elhízáshoz vezet

FOTÓ: SHUTTERSTOCK

Ingyenes szűrővizsgálat

2015. május 22-én, pénteken délelőtt 9–13 óráig a hazai Elhízásellenes Nap alkalmával, a Magyar Obezitológiai és Mozgásterápiás Társaság a hazai Obezitológus Hálózat bevonásával Országos Szűrőprogramot szervez a lakosság számára. A rendezvényen ingyenes szűrővizsgálatokat végeznek, többek között az elhízás és a kísérőbetegségek területén (testzsír-, koleszterin, vérnyomás- és vércukormeghatározás), valamint előadásokra, orvosi és diétás tanácsadásokra kerül sor. Helyszín a Szent Imre Egyetemi Oktatókórház (1115 Budapest, Tétényi út 12–16.) „K” épület.

Járványszerűen terjed az elhízás

Megdöbbentő tény, hogy az elhízás Magyarországon már népbetegségnek számít. A felmérések szerint a hazai lakosság 65–70 százaléka az elhízott vagy a túlsúlyos kategóriába tartozik. Ráadásul már a gyerekek egészségét is veszélyezteti a helytelen táplálkozás és mozgásszegény életmód. Közülük minden negyedik-ötödik túlsúlyos.

SÚLYOS PROBLÉMA A Bors munkatársa Antal Emese dietetikus, szociológussal és prof. dr. Bedros J. Róberttel a Magyar Obezitológiai és Mozgásterápiás Társaság (MOMOT) elnökével beszélgetett.

A szakemberek egyöntetűen azt állították, hogy az embereknek azt kell legelőször megérteniük, hogy önmagában az elhízás valóban nem veszélyes, ám a túlsúllyal előbb-utóbb jelentkeznek a kísérő betegségek, mint például a szív- és érrendszeri, mozgásszervi panaszok, a cukorbetegség.
És azt is fontos az agyunkba vésni, hogy kizárólag a fogyókúra kevés, a teljes életmódunkon változtatnunk kell. Ám sokan úgy érzik, hogy a kilók elleni harcban magukra maradnak. Jó hírünk van: ez nincs így. A budapesti Szent Imre Kórházban működik egy obezitológiai osztály, ahol azokat a betegeket fogadják, akik már nemcsak a kilóktól, hanem a kísérő betegségektől is szenvednek.
– A kéthetes kórházi kezelés alatt belgyógyászok, dietetikusok és gyógytornászok közösen állítanak fel a betegnek egy olyan programot, amely sikeresen elindítja őket a fogyás útján. Aztán, ha itt megtanulták, hogy mit egyenek, milyen gyakorlatokkal kezdjék el a mozgást, otthon már egyedül is képesek folytatni. Sőt megfigyeltük, hogy otthon még szigorúbbak magukhoz. Ennek talán az az oka,

Antal Emese dietetikus és prof. dr. Bedros J. Róbert

hogy kéthetente, havonta visszarendeljük őket kontrollra, és nem szeretnének az orvos előtt megszégyenülni. A célunk az, hogy fél év alatt a testsúlyuk tíz százalékkal csökkenjen. De ami ennél is fontosabb, hogy sok esetben olyan eredményeket érünk el, hogy a gyógyszereik egyharmadát el is hagyhatják a betegek – hangsúlyozta dr. Bedros, aki arra törekszik, hogy az országban egyre több intézményben dolgozzon obezitológus szakember.
Bizonyára sokakban felmerült a kérdés, hogy mitől lesz egy fogyókúra sikeres. Mi az a csodamódszer, amelytől olvadnak a kilók.
– Első lépésben tudatosulni kell annak, hogy valóban meghíztunk. Sokan vigasztalják magukat azzal, hogy ez az anyasággal jár vagy a koruk miatt elnézőek a pluszkilókkal szemben. Való igaz, tudományosan bizonyított tény, hogy 36 éves korunk után elkezd csökkenni az energiaszükségletünk. Lefordítva ez azt jelenti, hogy akkor is gyarapodhat a súlyunk, ha nem eszünk és nem mozgunk többet. Az energiaszükséglet hatvanhetvenéves korunkra akár egy negyedével is csökkenhet – hangsúlyozta Antal Emese, aki egy másik kutatási eredményre is felhívta a figyelmet, miszerint napjainkban alig eszünk többet mint 20–25 évvel ezelőtt, viszont jóval kevesebbet mozgunk. A dietetikus ezért is tartja fontosnak a szülők felelősségét. A gyerekeknek nem okos kütyüket kell a kezükbe adni, ha unatkoznak otthon, hanem közös biciklizésre, kirándulásra kell velük menni. De annak is óriási az egészségnevelő hatása, ha a gyerek azt látja, hogy a szülők is rendszeresen sportolnak.

Segítség

Obezitológus, így hívják azokat az orvosokat, akikhez fordulhatunk, ha nem tudunk lefogyni

De mi a titok? Mit egyen az, aki szeretne lefogyni? – A lényeg az energiabevitel és az energialeadás egyensúlyában rejlik. Ha több a bevitel, mint a leadás, akkor hízunk, és fordítva is igaz! Csokoládéval is lefogyhatunk, ha kevesebb általa az energiabevitel, mint a leadás. De természetesen a szervezet számára ez teljesen elfogadhatatlan, mert annak egészséges működéséhez egyebek mellett szükség van a vitaminokra, ásványi sókra, fehérjékre, amit mindenképpen pótolni kell – mondta Bedros professzor. A kutatások azt bizonyítják, hogy a szénhidrátot kell csökkentenünk, az úgynevezett low carb diéta a leghatásosabb – mondta az orvos, akitől a dietetikus vette át a szót. – Mindenképpen személyre szabott testtömeg-csökkentő étrendről beszélünk, az egyéni szükségleteket, preferenciákat figyelembe véve. Általánosságban elmondható, hogy heti 0,5–1 kg az egészséges fogyás üteme. A kalóriafogyasztást, azon belül a zsír- és/vagy szénhidrátbevitelt kell csökkenteni. Nagyon fontos, hogy az adagokat kontrollálni kell, 4–5-szöri étkezést iktassunk be, de napközben nagyobb energiabevitel javasolt, mint este. A legjobb, ha a diéta előtt szakemberrel konzultálunk, sok mindentől függ, kinek hány kalóriával kell csökkenteni az energiabevitelét.
Bedros Róberttől azt kérdeztük, hogy mit tesznek akkor, ha valaki annyira elhízott, hogy a diéta nem elegendő, a mozgás pedig a pluszkilók miatt veszélyes a szervezetére. – Az első lépés mindig a diéta és a mozgásterápia, ha ez kevés önmagában, akkor a következő a gyógyszeres kezelés lenne, de ma Magyarországon semmilyen fogyókúrás gyógyszer nincs forgalomban, kivéve az orlistat hatóanyagú, kellemetlen hasmenéssel járó kapszula. Ez a gyógyszer a zsírfelszívódást gátolja, melyet a mellékhatásai miatt nem igazán fogadtak el. Így ez a fázis kimarad. A következő és egyben leghatékonyabb kezelés – kár is lenne tagadni – a sebészeti beavatkozás. Az úgynevezett gyomorgyűrű és a gyomor-bypass műtét – magyarázta a professzor, aki a tudományos előadásait mindig egy 5700 évvel ezelőtti papiruszkercsről származó idézettel szokta zárni: „A legtöbb ember túl sokat eszik. Amit elfogyaszt, annak egynegyed részéből él ő, a maradék háromnegyed részéből élnek az orvosok.”

Takács Gabriella