



减肥 减轻体重的一个计划

DIMAGRIRE AVVIO DI UN PIANO PER LA PERDITA DI PESO

肥胖是危害公众健康的一个严重问题，整个世界肥胖的人数在不断增加。能够减轻体重已成为所有体重超重者的目标；但是绝大多数的人都望洋兴叹，因为在最初见成效之后，又回到了原点。较好的结果是能够控制自己的体重，并继续保持下去。

一个减肥计划包括改变生活习惯（1），饮食习惯（2），若有必要的话，使用药物（3）。

开始实施减肥计划

Avvio di un programma di dimagrimento

首先必须确定自己的体重指数（BMI）和腰围

- 一个人的体重指数 BMI 在 25 和 29,5 之间被认为是超重。
- 一个人的体重指数 BMI 在 30 或30以上被认为是肥胖。
- 女子的腰围若大于88厘米，男子的大于102厘米，由于肥胖有得心脏病，糖尿病的危险。对已一个腰围不断增大的肥胖者来说严格地进行治疗是必须的，关于这一点必须和自己的家庭医生探讨。

治疗方式。治疗方式的选择取决于治疗的历史和肥胖的程度。治疗方式包括改变生活方式，进行身体锻炼，控制饮食，在某些情况下使用药物或外科手术。外科手术只针对肥胖严重的人，对其他治疗方式没有疗效。

为减轻体重确定一个目标

Definire un obiettivo per la "perdita di peso"

为减轻体重确定一个可实现的目标是很重要的。首先要避免体重进一步增加并保持现状。另外要避免想达到一个梦想中的很困难或不可能实现的体重目标。如果一个有可能得糖尿病的人能够减轻自己体重的5%，并能保持下去，就能降低血压，减少50%得病的危险。这是一个成功的结果。如果减轻自己体重的15%，并能保持下去，是一个巨大的成功，即使它不是我们“梦想”或“理想”中的体重。

改变生活方式

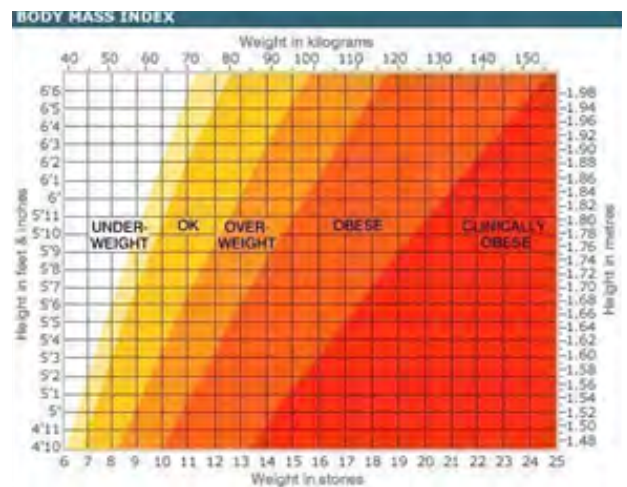
Modifiche di stile di vita

改变自己生活方式的计划通常由心理医生，营养师或其他专家来决定。目的是帮助改变自己的饮食习惯，能更加积极主动地了解饮食和锻炼身体的重要性。

治疗的方式首先要针对以下三个因素进行分析，并找出体重增加的原因：

- 增加食欲的原因
- 吃
- 吃完后会怎样

激发食欲的原因。确定增进食欲的原因，弄明白哪些食物想去吃，何时何地吃。为了弄清什么必须吃，应该把几天之内所吃的所有食物都记录下来，在什么地方吃，什么时候经常吃，是何原因想吃。



对某些人来说，引起食欲的因素与一天某个时间有关：而对于另外一些人是与场所有关，比如，坐在一个工作的写字台前。

吃，把激发食欲的因素与进餐分开，来改变饮食习惯，要做到这一点有许多方法，比如：

- 避免独自一人进餐（在餐厅）
- 减少刀叉数量（只用一把叉子）
- 每口饭之间喝一口水
- 把食物留在嘴里尽量多嚼
- 起身离开餐桌停几分钟再吃

增加或减轻体重取决于食物的品种以及吃的习惯。据统计，在四年的时间里吃麦麸，水果，蔬菜，核桃，和酸奶让人增加体重的数量要比吃炸土豆，含糖饮料，猪牛肉或香肠要少。

饭后会出现什么情况。良好进食可以帮助改善生活习惯。总之，不能把食物当作报酬。有些人认为金钱，服饰或对自己外表的注重是有益的报酬。无论选择什么，对努力做出的好的表现尽快奖励是重要的。

总之，应该确定目标并改变自己的行为，在坚持下去的过程中每达到一个小小的目标都要进行奖励。

其它减轻体重的方法

Altri fattori che contribuiscono alla perdita di peso

一旦决定改变自己的生活习惯，重要的是要坚信一定能减轻体重，坚持下去，不受食物所诱惑。

- 确定一个”依靠“。有一个朋友或家庭给以支持和力量是非常有益的。这个支持者必须清楚所要达到的目的。
- 学会不受食物的诱惑是减肥重要的一部分，比如，学会说“不“并坚持下去，尤其在参加一个节日或团体聚会的场合，可以在去之前先想好一个对策，比如，提前吃饭，或选择含热量低的零食或饮料。
- 发展依靠系统。找到一个给以依托的人脉是非常有益的，家庭是一个起着决定性的角色：如果没有一个支持的力量，想达到减肥的目的会难以达到或者根本不可能达到。
- 积极的想法。每个人都有积极或消极的想法。比如，某人在减肥，在吃了一块不在计划中该吃的蛋糕之后，心想：“真傻，我忘了节食！”结果继续吃其它几块蛋糕。一个积极的态度应该是“我吃了一块不该吃的蛋糕，现在我必须回到原来的状态。”一个积极的态度绝对比一个消极的态度更能成功。
- 减轻压力。压力是日常生活中的一部分，对于一些人会引起暴食。这种情况下，重要的是吃有营养的低热量的食物，比如生蔬菜。有益的做法是幻想自己在一个的美好的地方，远离压力，试着放松自己，闭目深呼吸几分钟。
- 自我帮助对有些人是有益的；因为通过改变自己的行为已经取得了成功，但必须做长久打算。

RIFERIMENTI: <http://www.uptodate.com>

PROGETTO: “ELISA. Educare e informare sulla salute”. Aggiornamento: gennaio 2015.

TRADUZIONE: Bi Xu

备注: 此文件只是提供健康资讯，不能代替医生的诊断和建议。此外，如同任何刊物，内容需不断更新