



PIERDEREA ÎN GREUTATE

1- ORGANIZAREA UNUI PLAN PENTRU SLĂBIRE

Obezitatea reprezintă o gravă problemă de sănătate publică, iar în întreaga lume procentul de persoane obeze este în creștere constantă. Reușita în ce privește scăderea în greutate este un obiectiv al tuturor celor ce au o greutate peste normal; din păcate, marea majoritate se demoralizează deoarece, după primele succese, tendința este de întoarcere la greutatea inițială. Bune probabilități de succes se pot avea doar când controlul propriei greutăți este efectuat în mod continuu.

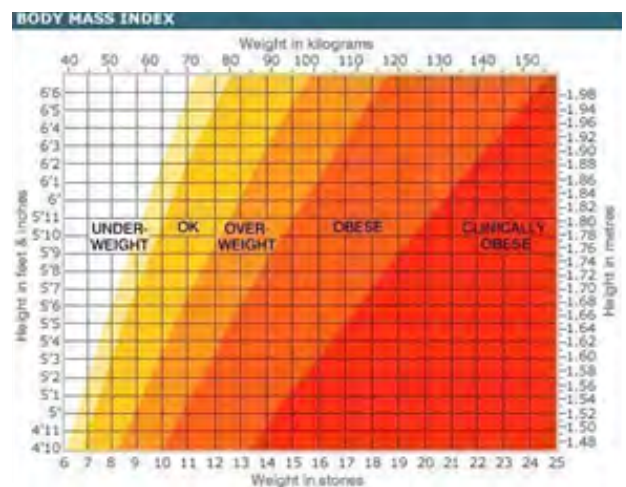
Un plan de slăbire cuprinde modificări de comportament (1), de obiceiuri alimentare (2) și, dacă este necesar, folosirea de medicamente (3).

Stabilirea unui program de slăbire

Mai întâi este necesar să se determine indicatorul de masă corporală (BMI) și circumferința taliei.

- O persoană cu BMI între 25 și 29,5 este considerată cu greutate peste normal
 - O persoană cu BMI de 30 sau mai mult este considerată obeză
- O circumferință a taliei mai mare de 88 cm la femei și de 102 cm la bărbați mărește riscul de complicații legate de obezitate, cum sunt bolile cardiace și diabetul. Un tratament "agresiv" ar putea fi necesar în cazul persoanelor obeze și cu o circumferință a taliei ridicată; pentru acesta este necesar să se consulte propriul medic.

Tipuri de tratament. Alegerea depinde de antecedentele medicale și de tipul de obezitate. Tratamentele pot include modificări ale stilului de viață, exerciții fizice, dietă și, în anumite cazuri, medicamente sau intervenții chirurgicale. Chirurgia este rezervată persoanelor cu obezitate gravă și care nu au răspuns la alte tratamente.



Defnirea unu obiectiv pentru pierderea în greutate

Este important să se stabilească un obiectiv realist în ce privește scăderea în greutate. Primul pas constă în evitarea îngrășării și în menținerea greutății actuale. E bine să se evite, de asemenea, stabilirea unui obiectiv dificil sau imposibil de atins, cum ar fi o greutate "de vis".

Persoane cu risc de a avea diabet care reușesc să piardă 5% din greutate și o mențin, prezintă o reducere a tensiunii sanguine și pot reduce cu 50% riscul de a avea boala. Acest rezultat este considerat un succes.

A pierde de altfel 15% din propria greutate este un rezultat extrem de favorabil, chiar dacă ar putea să nu corespundă cu greutatea noastră dorită sau cu greutatea ideală.

Modificări ale stilului de viață

Programe care permit schimbarea stilului de viață propriu sunt de obicei conduse de psihologi, nutriționiști sau de alți specialiști. Obiectivul constă în a ajuta persoanele să-și schimbe propriile obiceiuri alimentare, să devină mai active și să fie mai conștiente de importanța cantităților ingerate și de cea a activității fizice.

Tratamentul prevede analizarea a trei factori care, în diverse moduri, au efect asupra creșterii în greutate:

- Factori care ne fac să mâncăm
- Actul de a mânca
- Ce se întâmplă după ce mâncăm

Factori care ne fac să mâncăm. A stabili care elemente ne fac să mâncăm înseamnă a înțelege ce alimente preferăm, unde și când ne place să le mâncăm. Pentru a înțelege ce anume declanșează nevoia de a mânca, ar trebui să se înregistreze timp de câteva zile tot ceea ce mâncăm, cât de des mâncăm și ce emoții încercăm mâncând. Pentru anumite persoane, factorul determinant este legat de o anumită oră din zi sau din noapte; pentru altele, de un anumit loc cum ar fi, de exemplu, stând așezat la biroul de lucru.

Actul de a mânca. Este posibilă modificarea obiceiurilor alimentare întrerupând lanțul de evenimente care duc de la factorul determinant, la mâncare. Există diverse moduri pentru a face acest lucru. De exemplu:

- Limitând la unul singur locurile în care se mănâncă (sala de prânz)
- Reducând numărul de tacâmuri (doar o furculiță)
- Bând o gură de apă între o îmbucătură și alta
- Mestecând mâncarea de un anumit număr de ori
- Ridicându-se de la masă și întrerupând actul de a mânca pentru câteva minute

Creșterea sau scăderea în greutate depind de tipul de alimente cu care suntem obișnuiți. Pe o perioadă de 4 ani, feluri de mâncare care conțin cereale integrale, fructe, legume, nuci și iaurt sunt asociate cu o greutate inferioară comparativ cu ceea ce se întâmplă când se preferă cartofi prăjiți, băuturi îndulcite, carne roșie sau salamuri.

Ce se întâmplă după ce mâncăm. Un mic premiu pentru bune comportamente alimentare poate ajuta în îmbunătățirea propriilor obiceiuri. În general nu trebuie utilizate alimentele ca recompensă. Anumite persoane consideră că banii, îmbrăcămintea sau cura pentru propria persoană pot fi sisteme de recompensă eficiente. Oricare ar fi alegerea, ceea ce este important este premiul imediat pentru a stimula continuarea unui bun comportament.

În concluzie, e necesar să se stabilească obiectivele de modificare a comportamentului, timpul necesar pentru a le realiza și premiul de oferit în cazul în care sunt obținute chiar și mici rezultate.

Alți factori care contribuie la scăderea în greutate

Când se ia hotărârea de a modifica propriile obiceiuri alimentare, e important să se identifice și persoanele care ne pot susține în atingerea scopului, în diminuarea stresului și în a rezista în prezența tentațiilor alimentare.

- **Identificarea unui "sprijin".** A avea un prieten sau un membru al familiei care să ne sprijine și care să ne dea puterea de a continua este foarte util. Persoana de sprijin trebuie să înțeleagă care sunt obiectivele de realizat
- **Dobândirea puterii de a rezista** în prezența alimentelor este o parte importantă în pierderea greutății. De exemplu, este important să spunem "nu" și să continuăm să o facem, mai ales când suntem invitați la petreceri și la reuniuni speciale. Ar putea fi utilă dezvoltarea unor strategii înainte de a participa la un astfel de eveniment; între acestea, de exemplu, a mânca înainte de sosire sau a alege mâncăruri sau băuturi cu un scăzut conținut caloric
- **Dezvoltarea unui sistem de suport moral.** A se afla într-un grup de susținere este foarte util, iar familia are un rol foarte important; în cazul în care persoana nu este susținută în eforturile sale, rezultatul final întârzie sau nu va fi niciodată realizat
- **Gândirea pozitivă.** Persoanele pot gândi în mod pozitiv sau negativ. De exemplu, o persoană la dietă, după ce a mâncat o felie de tort neprogramată, ar putea spune: "Ce idiot am fost, am întrerupt dieta!" și, în consecință, să înceapă să mănânce alte felii de tort. O atitudine pozitivă pentru același eveniment ar putea fi: "Da, am mâncat tort care nu era programat. Acum trebuie să fac ceva să revin la obiectivul fixat!" Un comportament pozitiv este probabil că va avea mai mult succes decât unul negativ
- **Reducerea stresului.** Stresul face parte din viața cotidiană dar, în cazul anumitor persoane, poate determina un mod de a mânca necontrolat. În acele momente este important să se consume alimente cu un redus conținut caloric, cum sunt, de exemplu, legumele crude. Ar putea fi util ca persoana să se imagineze într-un loc minunat, departe de stres, să încerce să se relaxeze pentru câteva minute ținând ochii închiși și respirând profund
- **Programe de auto-ajutor** pot funcționa în cazul anumitor persoane; pentru a avea succes este necesar să fie programate pe termen lung

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

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

TRADUZIONE: Mirela Rău

NOTĂ: Acest document are doar valoare informativă și nu intenționează să substituie sfaturile medicului dumneavoastră. De asemenea, la fel ca oricare alt document, are nevoie de o actualizare periodică.