

A tartós és egészséges fogyás kulcsa az életmódterápia

Az egészséges fogyáshoz a személyre szabott étrenden és a mozgáson alapuló életmódterápián át vezet az út – mondja dr. Vékony Blanka dietetikus. A Semmelweis Egyetem Egészségtudományi Kar Dietetikai és Táplálkozástudományi Tanszékének tanársegédje kiemeli: az életmódterápiában nem önmagában a fogyáson, hanem a test zsír-izom arányának optimalizálásán van a hangsúly. Emellett itt fontos szempont a fokozatosság és a fenntarthatóság, szemben a divatdiétákkal, amelyek gyors sikerrel kecsegtetnek ugyan, de akár különféle hiánybetegségekhez is vezethetnek.

A tavasz a testi-lelki megújulás időszaka, amikor sokan jutnak arra az elhatározásra, hogy szeretnének megszabadulni a felesleges kilóktól. De hogyan tehetik ezt önsanyargatás nélkül és úgy, hogy az eredmény tartós legyen? A kérdést dr. Vékony Blanka, a Semmelweis Egyetem Egészségtudományi Kar Dietetikai és Táplálkozástudományi Tanszékének tanársegédje segít megválaszolni, akivel először is azt tisztázzuk, hogy mi számít ideális testsúllynak.

Az ideális testsúly megállapításához napjainkban is a testtömegindex (BMI) a leginkább elfogadott mérőszám, amely a testmagasság arányában állapítja meg az adott nemnél az optimális testtömeget. A BMI gyors és ingyenes módszer, aminek segítségével bárki kiszámolhatja, indokolt-e fogynia, vagy pont ellenkezőleg, növelnie a testtömegét. Ennél azonban – mondja a szakértő – sokkal árnyaltabb képet adnak a testösszetételmérő készülékek, amelyek már az egészségügyi intézményekben is mindinkább használatosak. Ezek azt mutatják meg, hogy testünk milyen arányban áll izomból, zsírból és vízből.

Normál BMI-értékkel is lehet ugyanis valaki „rejtett elhízott”, ha a testében a zsír aránya túl magas az izomtömeghez képest. Férfiaknál 20 százalék feletti, nőknél 30 százalék feletti testzsírszázalék már túlsúlyra utal.

Az egészség szempontjából a testzsír aránya mellett annak eloszlása is kulcsfontosságú – mutat rá dr. Vékony Blanka. Az úgynevezett „alma” típusú elhízás során a zsír főként a has körül halmozódik fel, míg a „körte” típusú elhízásnál inkább a csípőn és a combokon rakódik le. Az előbbi veszélyesebb, mert zsigeri zsírraktározás áll mögötte, ami azt jelenti, hogy a belső szervek körül alakul ki zsírfelesleg. Ez pedig fokozott kockázatot jelent a nem fertőző krónikus betegségek, például szív- és érrendszeri betegségek, valamint a 2-es típusú cukorbetegség szempontjából.

Az ideális testsúlyra tehát nem csak esztétikai okokból érdemes törekedni. Ennél sokkal erősebb érv az egészség megőrzése vagy helyreállítása, és az életmódterápiában nem is önmagában a fogyáson, hanem a testösszetételen, tehát a zsír-izom arány optimalizálásán van a hangsúly, természetesen a nem és a kor figyelembevételével.

Dr. Vékony Blanka úgy fogalmaz, hogy a fogyni vágyók előtt két út áll: csökkentik az energiabevitelt (kevesebb kalóriát fogyasztanak el, mint amennyit elégetnek), vagy növelik az energiafelhasználást (többet mozognak). A zsír-izom arányt a kettő kombinálásával lehet optimalizálni, de a fogyáshoz is elengedhetetlen a mozgás. Aki kezdetben kizárólag az étrendjén változtat, az a 3.-4. hónap környékén (de lehet, hogy csak fél év után) általában azt tapasztalja, hogy megtorpan nála a fogyási folyamata.

Teljesen normális, hogy a testtömegvesztés időnként lassul vagy megáll. Ilyenkor hasznos és fontos a

mozgás beiktatása, ám sajnos sokan beleesnek abba a hibába, hogy még tovább csökkentik az energiabevitelt. Ezzel viszont rossz irányba tolják el a szervezet anyagcseréjét, és az elkezd raktározni, ami végül jó-jó-effektus (ciklikus súlyvesztés és -gyarapodás) állapotához vezethet – magyarázza az egyetem tanársegédje. Azt kell megérteni és elfogadni, hogy a felesleges kilókat fokozatosan szedjük fel, és a túlsúlytól sem lehet rövid idő alatt megszabadulni. A heti fél-egy kiló súlycsökkenés számít hosszú távon fenntarthatónak.

Fontos, hogy a csökkentett kalóriabevitel semmiképpen se jelentsen fogyókúrát. Egyáltalán nem kell brokkolin élnie annak, aki fogyni szeretne, ahogyan nincs szüksége divatos diétákra és [szuperélelmiszerekre](#) sem.

A népszerű fogyókúrák nagymértékben korlátozó jellegűek, jellemzően kizárnak bizonyos élelmiszercsoportokat, emiatt pedig hosszú távon akár hiányállapotokhoz is vezethetnek – mutat rá a dietetikus. Egy kiegyensúlyozott étrend azonban, amely elegendő fehérjét, rostot és folyadékot tartalmaz, ám korlátozza a hozzáadott cukrokat és zsírokat, nem okoz ilyen gondot.

Nemcsak azt kell azonban jól meghatározni, hogy mit eszünk, hanem azt is, hogy mennyit. Dr. Vékony Blanka szerint többségünk nem tudja reálisan megbecsülni egy adott adag kalóriatartalmát, ezért annak, aki önállóan szeretne belevágni az étrendváltásba azt javasolja, hogy tanulmányozza az [Okostányért](#), a Magyar Dietetikusok Országos Szövetségének táplálkozási ajánlását.

Ez nemcsak hasznos információkat, de olyan recepteket is tartalmaz, amelyek segítenek az egészséges ütemű fogyásban, az optimális adagnagyságok megbecslésében.

A tartós és egészséges fogyásnak a fokozatosságon, a fenntarthatóságon és az egyénre szabott megoldásokon alapuló életmódterápia a kulcsa. Ez az, ami segítheti a motiváció hosszabb távú fenntartását, akár arról van szó, hogy az illető karcsúbb akar lenni a bikiniszezonra, akár arról, hogy nem szeretne megbetegedni.

Bármi is legyen a cél, az egészséges táplálkozás mellett mozogni is kell. A fizikai aktivitás segíti a kalóriaégetést, serkenti az anyagcserét, javítja a csontok egészségét, és csökkenti a stresszt, valamint javítja az alvás minőségét is. Napi 10 000 lépés tempós sétával már érezhető eredményt hozhat.”

Dr. Vékony Blanka dietetikus hangsúlyozza: akinél súlyos (másod- vagy harmadfokú) elhízás áll fenn, vagy már kialakultak nála anyagcsere-betegségek (például 2-es típusú cukorbetegség), annak az életmódváltáshoz érdemes orvosi támogatást is kérnie.

Sajtókapcsolat:

- +36 20 670 1574
- hirek@semmelweis.hu

Eredeti tartalom: Semmelweis Egyetem

Továbbította: Helló Sajtó! Üzleti Sajtószolgálat

Ez a sajtóközlemény a következő linken érhető el:

<https://hellosajto.hu/20424/a-tartos-es-egeszseges-fogyas-kulcsa-az-eletmodterapia/>