

“Težave s telesno težo spremljajo človeštvo že stoletja. V obdobjih revščine in pomanjkanja so poveličevali tiste, ki so imeli več podkožnega maščevja, v obdobju izobilja pa imajo ljudje, ki jih opredeljujemo kot debele, duševne in telesne težave. Ni prav, da vsakega, ki ima povečano težo, takoj obsodimo za požeruha. Bolje je, da skušamo razumeti vzroke debelosti, predvsem pa že v otroštvu poskrbimo za zdrav način življenja!”



Asist. mag. Danica Rotar Pavlič,
dr. med., spec. splošne medicine
Predsednica društva za zdravje srca
in ožilja Slovenije
Splošna ambulanta Vnanje Gorice



Telesno težo in štetje kilogramov je človek že od nekdaj spremljal z nelagodjem. V preteklih stoletjih je ljudi begal predvsem strah pred lakoto, ki je posameznika izžela in oslabila do take mere, da je bilo ogroženo njegovo življenje. Zato ni čudno, da so celo poveličevali tiste, ki so imeli nekaj kilogramov več, saj so ti kazali na blagostanje. Spomnimo se samo na razkošne obline dam in deklet, ki krasijo pariški Louvre. Danes je slika v razvitem svetu popolnoma spremenjena, čeprav dve tretjini človeštva še trpita zaradi pomanjkanja hrane in osnovnih dobrin. Konflikt med revnim in razvitim svetom se izraža tudi v različnem vrednotenju telesne teže. Pred nekaj desetletji so kot debelost vrednotili tisto težo, ki je bila za 10 % in več višja od idealne. Pri tem so uporabljali različne tabele, ki jih lahko vidimo v starejših knjigah. Danes telesno težo vrednotimo z indeksom telesne teže (angleško **Body Mass Index**). Izračunamo ga tako, da telesno težo (v kg) delimo s kvadratom telesne višine, ki je izražena v metrih. Po priporočilih Svetovne zdravstvene organizacije (SZO) iz leta 1998 znaša razpon idealnega indeksa telesne teže od 18,5 do 25.

Zakaj se debelost pojavlja

Vzroke za debelost lahko razvrstimo v tri skupine:

- zmanjšana telesna aktivnost,
- povečan vnos hrane in
- dednost.

Dejavniki se prepletajo in večina izmed nas je že doživela, da je ob zmanjšani telesni aktivnosti čutila še večjo lakoto. Res je, da so občasno vzroki za zvečano telesno težo v motenem delovanju ščitnice, včasih so posledica jemanja določenih zdravil, npr. jemanja nekaterih kontraceptivov, zdravil za zdravljenje sladkorne bolezni ali depresije. V večini primerov pa je hrana tista, ki botruje večanju telesne teže. Vsa odvečna energija se skladišči v maščobnih celicah. Tudi živila, ki vsebujejo pretežno ogljikove hidrate ali celo beljakovine, se ob presežku energije (prevelikem kaloričnem vnosu glede na porabo) pretvorijo v maščobe.

Kopičenje odvečne energije je močno povezano s pomanjkanjem gibanja – sodobnim sedečim načinom življenja. Prav gibanje predstavlja vsem dosegljivo obliko preventivnega delovanja. Če se npr. po daljšem sprehodu, plavanju ali hoji v planinah prehranjujemo z energijsko premočno hrano, nam ta zanesljivo škodi manj, kot bi nam sicer. Dolgoročno se manj zredimo in lažje vzdržujemo telesno težo, če opravljamo fizično delo. Zmerni napori ugodno vplivajo tudi na krvni tlak, vsebnost maščob v krvi in uravnavajo raven krvnega sladkorja. Redno gibanje veča našo mišično maso, ki je pomemben potrošnik energije. Nasprotno pa se ob ležanju in pasivnem načinu življenja mišična masa manjša. Na to moramo misliti predvsem, kadar se poslužujemo hitrih diet, ki prinašajo lažne rezultate. Manjšina ljudi ima motnjo hranjenja, ki jo imenujemo prenajedanje (kompulzivno prenajedanje, angl. binge eating). Gre za napade čezmernega naširavanja, s katerimi človek kratkotrajno blaži svoje psihične težave. Ker so vzroki te težave podobni kakor pri bulimiji in anoreksiji, mora pri zdravljenju nujno sodelovati psiholog ali psihiater.

Pomen obsega trebuha

Obseg trebuha je pomemben podatek za oceno zaloga maščevja. Čeprav se maščoba nalaga tudi drugod po telesu (podkožje ramen, hrbta, stegen, ob črevesju), pa je prav meritev obsega pasu dober napovedni dejavnik za pojav bolezni srca in ožilja ter sladkorne bolezni. Ateroskleroza izraziteje pospešuje *debelost v obliki jabolka*: v sredini telesa je izbočen trebuh, zadnjice je bolj malo, tudi stegna niso pretirano debela – takšno obliko debelosti srečamo *predvsem pri moških*. Pri ženskah je normalen obseg trebuha manjši kot pri moškem in je manjši od

Debelost in njene posledice:

S preveliko telesno težo se srečuje približno 60 % odraslih Slovencev.

→ Prekomerna telesna teža (BMI nad 25) zvečuje tveganje za številne bolezni, npr. srčna in možganska kap, zvišan krvni tlak, sladkorna bolezen, zamaščenost jeter, nastanek žolčnih kamnov, menstrualne motnje, nenazadnje pa so z debelostjo povezane tudi nekatere vrste raka, npr. rak debelega črevesja pri moških in rak maternice pri ženskah.

→ Desetletni predebeli otroci imajo lahko žilne spremembe, kakršne srečamo pri kadilcu srednjih let.

→ Zdrav način življenja je naložba za vse življenje.

→ Izguba že nekaj presežnih kilogramov (5 do 10 % telesne teže) prinaša bistveno izboljšanje številnih dejavnikov tveganja (maščob v krvi, krvnega tlaka in sladkorja)!





Merila za oceno povečane telesne mase

- Telesno težo vrednotimo z indeksom telesne teže (BMI).
 - Izračunamo ga tako, da telesno težo (v kg) delimo s kvadratom telesne višine, ki je izražena v metrih.
 - Po priporočilih Svetovne zdravstvene organizacije je razpon za zdravje najugodnejšega indeksa telesne teže od 18,5 do 25.
 - Pomembna je tudi oblika debelosti: postava v obliki *jabolka* (velik trebuh) hitreje vodi k srčno-žilnim zapletom kakor postava v obliki *hruške*.
- Obseg pasu pri moškem naj ne bi presegal 102 cm, pri ženski pa 88 cm.

obsega čez boke. Ženska debelost se pogosto izraža v *bruškasti obliki*. Maščevje se kopiči v podkožju zadnjice, bokov in stegen. Obseg pasu naj bi bil vedno manjši od obsega čez boke in naj ne bi presegal vrednosti 88 cm pri ženskah oz. 102 cm pri moških.

Samopodoba

Samopodoba se v posamezniku oblikuje že od rojstva. Povezana je z izkušnjami in sporočili, ki nam jih posredujejo drugi in na podlagi katerih si ustvarimo mnenje o samem sebi (lastno podobo). Povezana je s samozavestjo posameznika in z njegovo plašnostjo ali zadržanostjo. Predebeli otroci (teh je v Evropi približno 20 %) kmalu postanejo predmet žaljivk in posmeha s strani vrstnikov. Zbadljivke, kakršne so npr. "bajsi, požeruh, hruška debeluška", se vtisnejo v otroški čustveni svet in ga ranijo. Otroci se začnejo izogibati športnim aktivnostim in telovadbi, saj je v telovadnih oblačilih okrogla postava še bolj vidna. S tem izgubljajo svojo gibčnost in znajdejo se v začaranem krogu. Včasih dekleta, ki vstopi v najstniška leta, začne s hitrim hujšanjem, kar še dodatno škoduje zdravju. Ker botruje takšnim vzorcem način življenja, ki je trajal dolga leta, je udejanjanje sprememb, ki bodo povrnile zadovoljstvo, dolgotrajno.

Zdravljenje debelosti

Večina ljudi, ki ima težave s telesno težo, si želi čudežno zdravilo, ki bi telo brez posebnih sprememb življenjskih navad čimprej vrnilo v idealne mere. Žal so čarobne rešitve mogoče le v pravljicah. Če se urejanja telesne teže lotimo sami, moramo najprej poiskati vzroke debelosti. Iskreno si moramo odgovoriti, ali povečanemu vnosu botruje stresna obremenitev na delovnem mestu, v šoli in podobno. Se lakota stopnjuje, ker jemo premalo obrokov dnevno? Ali zajtrkujemo ali začnemo dan s skodelico kave? Kakšne navade imamo glede gibanja in telesnega dela? Koliko časa presedimo pred televizijskim sprejemnikom ali računalnikom? Na podlagi poglobljene analize si oblikujemo načrt sprememb, ki naj vključuje:

- uživanje čim bolj zdrave in uravnotežene hrane,
- gibanje, fizično delo in rekreacijo,
- vzdrževanje zmanjšane telesne teže.

Dobro je, da načrt predstavimo svojemu izbranemu zdravniku ali se o njem pogovorimo v posebnih centrih, ki se ukvarjajo z debelostjo. Posvet s strokovnjaki je pomemben predvsem zato, ker poenostavljen načrt "Manj jej, pa boš izgubil kilograme," pogosto ni učinkovit, človek pa prav zaradi tega prekmalu obupa in se vrne k svojemu staremu

načinu prehranjevanja. Pri uresničevanju načrta je pomembno tudi sodelovanje najbližjih. Nujen je pogovor z osebo, ki v družini pripravlja hrano (ta naj vključuje čim manj maščob – če je uporaba neizogibna, je treba trde maščobe, npr. mast in maslo, zamenjati z oljem). Dobro je, da v gibalno aktivnost vključimo tudi družinske člane ali prijatelje. Predvsem pa vztrajajmo – uspešno je le hujšanje, pri katerem nam zmanjšano težo uspe obdržati!

Naravni izvlečki in prehranska dopolnila

Pravega zdravila za trenutno največjo epidemijo razvitega sveta ne poznamo. Ni tabletko, ki bi raztopila v maščevje skrbno shranjeno energijo, ki smo jo zaužili, ne pa tudi porabili. Poleg obvezne prilagoditve življenjskega sloga (gibanje, prehrana) pa si glede na novejši raziskave vendarle lahko pomagamo, in to z nadomestki obrokov in konjugirano linolensko kislino (CLA).

Poskusite s tremi odličnimi okusi dietnega nadomestila obroka **Slim Fast** – slasten jagodni, vaniljev ali čokoladni napitek z vitamini in minerali si z ohlajenim posnetim mlekom (odlično je tudi sojino) pripravimo zares hitro – in mmm... Ob hujšanju s Slim Fastom nadomestimo dva, ob vzdrževanju telesne teže pa en obrok na dan.

Druga zanimiva pomoč prihaja iz sveta esencialnih maščobnih kislin – gre za konjugirano linolno kislino (CLA), ki so jo najprej uspešno uporabljali v veterini (pujski, hranjeni s CLA, so imeli boljše meso in manj maščevja). Tudi pri ljudeh naj bi uživanje 4–6 g CLA na dan (še posebno, če ob zmanjšanem kaloričnem vnosu okrepimo telesno gibanje!) ob zmanjševanju telesne teže ohranjalo mišičje. Odlično dopolnilo prehrani s CLA so kapsule **VegaSlim** – njihova prednost je visoka kakovost olja s CLA ter škrobna (rastlinska) ovojnica. Svetujemo, da med jedjo zaužijete trikrat na dan po dve kapsuli, vsaj dva meseca.

Če vas med hujšanjem najbolj moti prav občutek utrujenosti in izčrpanosti, je tu **Fidi koencim 10** – odlična kombinacija antioksidantov (vitaminov C in E, selena) z ubikinonom – koencimom Q₁₀. Ta koencim v vsaki naši celici sodeluje pri nastajanju celične energije (molekul ATP), zato ni presenetljivo, da se ob uživanju kapsul Fidi koencim 10 toliko ljudi pohvali z boljšim telesnim in duševnim počutjem. To pa v dneh, ko se trudimo spremeniti svoje življenjske navade z drugačno prehrano in rednejšim gibanjem, prav gotovo pride prav, kajne?

Slim-Fast

Dietni nadomestek obroka v treh odličnih okusih.



VegaSlim

Odlično prehransko dopolnilo s konjugirano linolno kislino (CLA) za oblikovanje postave pri telesno aktivnih!



Fidi koencim 10

zdravilo s koencimom Q₁₀ in antioksidanti
Krepi srce in daje moč!

