

Profilaktyka otyłości

 wodr.poznan.pl/component/k2/item/2844-profilaktyka-oty%C5%82o%C5%9Bci

Leczenie otyłości jest procesem złożonym, na który składa się postępowanie dietetyczne w celu zmniejszenia spożycia pokarmów wysokoenergetycznych, wzmożona aktywność fizyczna w celu zwiększenia wydatkowania energii oraz terapia behawioralna w celu zmiany stylu życia na sprzyjający utrzymaniu równowagi bilansu energetycznego.

Główną przyczyną występowania otyłości u dzieci i młodzieży jest nadmierna w stosunku do zapotrzebowania wartość energetyczna przyjmowanych pokarmów. Nie jest to jedyny czynnik, ważnym czynnikiem determinującym skłonność do zwiększania masy ciała jest spożycie tłuszczu. Dlatego też podstawowym elementem redukcji masy ciała jest prawidłowo zaplanowana na okres kilku miesięcy dieta niskoenergetyczna z ograniczeniem tłuszczów pochodzenia zwierzęcego.

Zalecenia dietetyczne i wynikające z nich ograniczenia spożycia energii, a także w pewnym stopniu składników odżywczych – w przypadku młodzieży należy stosować bardzo ostrożnie. Zbyt restrykcyjna dieta może być bowiem przyczyną zahamowania wzrostu, zahamowania rozwoju fizycznego, a także wystąpienia zaburzeń psychosomatycznych. Dieta dla otyłej młodzieży powinna być normobiałkowa z ograniczeniem tłuszczów i węglowodanów. Unikać należy bogatych energetycznie potraw, zawierających cukry proste oraz produkty zbożowe. Wartość energetyczna diety powinna zawierać się między 1000 a 1500 kcal (4187 - 6280 kJ) dziennie. Dieta taka powinna być stosowana dla dzieci powyżej 7 roku życia.

W naturalnych tłuszczach pochodzenia zwierzęcego, mimo zróżnicowanej zawartości poszczególnych kwasów tłuszczowych, przeważają kwasy nasycone podnoszące poziom cholesterolu oraz frakcji LDL. Dlatego należy ograniczyć ich udział w diecie do poziomu niższego niż 10% ogółu energii.

Zawartość w diecie niskoenergetycznej frakcji rozpuszczalnych błonnika pokarmowego (pektyny, gumy) może również powodować redukcję stężenia cholesterolu całkowitego i frakcji LDL. Błonnik pokarmowy może także odgrywać rolę w regulowaniu stężenia insuliny. Wpływa on na zmniejszenie wydzielania insuliny poprzez zwolnienie tempa wchłaniania składników odżywczych po spożytym posiłku. Stosowanie diety z dużą zawartością błonnika zwiększa wrażliwość na insulinę oraz redukuje masę ciała. Spożywanie błonnika chroni także przed nadciśnieniem tętniczym, hiperlipidemią i chorobami naczyniowymi.

Bardzo istotną rolę w leczeniu otyłości ma zmiana modelu żywienia. Zaleca się częstsze (4-5 razy dziennie) spożywanie mniej obfitych pod względem energetycznym posiłków. Posiłki należy rozłożyć równomiernie w ciągu dnia, spożywać o stałych porach, w spokoju, dobrze je przeżuwać oraz przede wszystkim wyeliminować zjawisko dojadania. Nie bez znaczenia jest stosowanie odpowiednich technik kulinarnych, mających na celu ograniczenie ilości dostarczanych tłuszczów (głównie zwierzęcych) oraz zachowanie odpowiedniej ilości składników odżywczych. Dieta dla młodzieży powinna być urozmaicona, dawać uczucie sytości i zapewniać rozwój fizyczny a także komfort psychiczny. Trzeba pamiętać, aby stosować umiejętnie zamianę tych produktów, które dostarczają dużej ilości energii. Korzyścią diety ma być nie tylko redukcja masy ciała, ale także poprawa sprawności fizycznej oraz satysfakcja osobista wynikająca z trwałej poprawy zdrowia, a nie tylko efektu kosmetycznego. Dietę należy ustalać indywidualnie, w zależności od upodobań żywieniowych, jak też warunków prowadzonej terapii. Indywidualne podejście przyczynić się może do większego zaangażowania osoby leczonej oraz jej rodziny, a także może zmniejszyć ryzyko wystąpienia ewentualnych powikłań nieprawidłowego odchudzania. Celem postępowania dietetycznego, oprócz redukcji masy ciała, jest wypracowanie prawidłowych nawyków żywieniowych, umożliwiających zapewnienie właściwego dla wieku poziomu życia i rozwoju.

Ograniczenie aktywności ruchowej uznawane jest za niezależny czynnik ryzyka wielu chorób. Sprzyja ono rozwojowi zespołu metabolicznego X, otyłości i cukrzycy insulino - niezależnej. Pozytywny wpływ systematycznie

wykonywanego wysiłku fizycznego sprowadza się do: zwiększenia dobowego wydatku energii, zwiększenia beztłuszczowej masy ciała (tkanka mięśniowa) zmniejszenia zapasów tkanki tłuszczowej, któremu towarzyszy redukcja nagromadzonego tłuszczu trzewnego, poprawy tolerancji węglowodanów i wzrostu wrażliwości mięśni na insulinę, obniżenia stężenia insuliny oraz poprawy profilu lipidowego krwi.

Wysiłek fizyczny.

Korzystny wpływ wysiłku fizycznego wykazano zarówno u ludzi młodych, jak i u dorosłych. Jednak u kobiet efekty te są na ogół mniejsze niż u mężczyzn, przede wszystkim z powodu mniejszej redukcji tkanki tłuszczowej pod wpływem wysiłków. Wykazano, że istnieją różnice we wrażliwości komórek tłuszczowych, zlokalizowanych w różnych częściach ciała, na działanie czynników lipolitycznych, aktywowanych podczas wysiłku. Duże znaczenie ma zwiększona wrażliwość na działanie amin katecholowych tkanki tłuszczowej zgromadzonej w obrębie jamy brzusznej. Akumulacja tłuszczu w tej okolicy związana jest z wieloma zaburzeniami. U mężczyzn utrata masy ciała będąca efektem treningu jest większa niż u kobiet, u których tłuszcz gromadzi się w okolicy pośladkowo-udowej. Zalecane są wysiłki o umiarkowanej intensywności. Dobrymi formami ruchu, szczególnie w początkowej fazie treningu, jest pływanie, ćwiczenia w wodzie, jazda na rowerze. Program „treningu zdrowotnego” dla osób otyłych obejmuje aerobowe wysiłki dynamiczne, takie jak: marsz, bieg, jazda na rowerze, bieg na nartach a także wysiłki siłowe o małej intensywności. Dla zapewnienia właściwego efektu, trening powinien być stosowany nie mniej niż 3 godziny tygodniowo. Zaleca się, aby czas trwania ćwiczeń wynosił 15-60 minut. Istotne znaczenie ma fakt, że podczas długotrwałej pracy o umiarkowanej intensywności zapotrzebowanie energetyczne pokrywane jest w większym stopniu przez utlenianie kwasów tłuszczowych niż w trakcie krótkich wysiłków o dużym obciążeniu. Ćwiczenia powinny być dostosowane do upodobań i możliwości indywidualnych osób poddanych treningowi.

Ludzie otyli w odróżnieniu od szczupłych nie kierują się w przyjmowaniu pokarmów endogennymi sygnałami sytości, lecz bodźcami egzogennymi. Otyli są przy jedzeniu bardziej pobudzeni oraz jedzą więcej pokarmu. W przypadku wystąpienia optycznych bodźców smakowych, reagują intensywniej na bodźce zewnętrzne (silniejsza psychiczna faza trawienia) niż osoby szczupłe. Reagują także zwiększonym reaktywnym wydzielaniem śliny na potrawę, nawet wówczas gdy wiedzą, że nie mogą jej zjeść. Możliwe jest, że występuje u nich uszkodzenie fizjologicznych mechanizmów tłumiących apetyt.

Otyłość to nie tylko problem estetyczny, psychologiczny, ale przede wszystkim zdrowotny. Zbędne kilogramy powodują, że zwiększeniu ulega ryzyko wystąpienia wielu chorób takich jak cukrzyca typu II, miażdżyca, nadciśnienie, astma, bezdech senny, zwyrodnienia kręgosłupa i inne.

W procesie odchudzania należy kierować się rozsądkiem. Oto kilka reguł, do których należy się stosować:

1. Jedz mniej – spożywaj 4-5 małych objętościowo posiłków zamiast 2-3 dużych.
2. Wprowadź do swojej diety produkty zbożowe (z grubego przemiału), warzywa, owoce, ryby. Wybieraj produkty z niską zawartością tłuszczów, zrezygnuj ze słodczy.
3. Pij wodę mineralną bez gazu i unikaj słodzonych napojów oraz soków owocowych.
4. Ćwicz regularnie, co najmniej 30 minut dziennie. Bieganie, pływanie, fitness, taniec – to tylko niektóre rodzaje aktywności, które poprawią nie tylko Twój wygląd, ale także zdrowie i samopoczucie.
5. Wysypiaj się – aby efektywnie spalać tłuszcz, musisz wypoczywać.
6. Realizuj cele wytrwale i konsekwentnie. Pamiętaj, że efekty odchudzania nie pojawiają się od razu.
7. Jeśli cierpisz na znaczną nadwagę lub masz problemy ze schudnięciem, skontaktuj się z lekarzem. Specjalista zleci Ci konieczne badania i ustali odpowiedni dla potrzeb Twojego organizmu rodzaj diety.

Podjęcie walki z otyłością może przynieść korzyści związane nie tylko z pozbyciem się balastu w postaci nadmiarowych kilogramów, ale również możliwość odniesienia zwycięstwa nad własnymi słabościami. Osoby, które wygrały, zmieniły się nie tylko z zewnątrz, bo sylwetka ciała już wygląda inaczej, ale często polepszyło się ich zdrowie, zmieniło się też ich samopoczucie, czasem sytuacja zawodowa; ustalają nowe życiowe priorytety zdarza się, że nabierają pewności siebie i wchodzą w nowe relacje towarzyskie.