

Jak sprawdzić czy masa ciała jest w normie?

Najprostszym i najbardziej uniwersalnym wskaźnikiem jest BMI, czyli Body Mass Index – wskaźnik masy ciała. Aby go policzyć, należy podzielić masę ciała przez wzrost podniesiony do kwadratu. Uzyskany wynik możemy zaklasyfikować jako:

- poniżej 18,5 – niedowaga,
- 18,5 – 25 – masa ciała prawidłowa,
- 25 – 30 – nadwaga,
- powyżej 30 – otyłość.

Wskaźnik ten traci swoją przydatność w sytuacjach, takich jak bardzo rozwinięta masa mięśniowa (np. u kulturystów) czy ciąża. Nie stosuje się go również u dzieci. Do oznaczania ich prawidłowej masy ciała służą siatki centylowe dostosowane do danej populacji.

Co wywołuje otyłość

Podstawową przyczyną nadwagi i otyłości jest brak równowagi pomiędzy przyjętymi a zużytymi w ciągu dnia kaloriami. Nadwyżka kaloryczna może wynikać ze spożywania zbyt dużej ilości wysokokalorycznych pokarmów, z braku aktywności w ciągu dnia lub z kombinacji obu tych czynników. Otyłość może być również związana z szeregiem przyczyn zdrowotnych, takich jak różnego rodzaju choroby czy przyjmowane leki. Niezależnie od przyczyny, w każdej sytuacji zmiana stylu życia na zdrowszy może przynieść korzyści w postaci zmniejszenia masy ciała. W ostatnim czasie coraz popularniejsze stały się zachowania sprzyjające wzrostowi masy ciała i to one w większości odpowiadają za rosnący odsetek osób z otyłością. Spożywamy coraz więcej produktów o wysokiej gęstości energetycznej, czyli bogatych w tłuszcze i cukry, w związku z ich powszechną dostępnością na półkach sklepowych. Stajemy się także coraz mniej aktywni fizycznie, w związku z siedzącą pracą i łatwiejszą komunikacją. Zmiany te często związane są z brakiem świadomości ich konsekwencji oraz niewystarczającą edukacją społeczeństwa w zakresie zdrowego stylu życia.

Konsekwencje otyłości

WHO sklasyfikowało konsekwencje otyłości na trzy grupy w zależności od tego, ile razy wyższe jest relatywne ryzyko zachorowania na daną chorobę niż w populacji osób o prawidłowej masie ciała.

Wśród chorób o znacząco, czyli co najmniej trzykrotnie, zwiększonym ryzyku zachorowania znajdują się: cukrzyca typu 2, choroby pęcherzyka żółciowego, dyslipidemia, insulinooporność i bezdech senny. Umiarkowanie zwiększone ryzyko, czyli 2-3 razy większe niż u osób z normalną masą ciała, dotyczy choroby wieńcowej, nadciśnienia, choroby zwyrodnieniowej kolan, hiperurykemii i dny moczanowej. Ryzyko rozwoju nowotworów (rak piersi u kobiet po menopauzie, rak endometrium, rak okrężnicy), nieprawidłowości w gospodarce hormonów płciowych, zaburzeń płodności, bólów dolnego odcinka kręgosłupa, komplikacji przy znieczuleniu czy otyłości macierzyńskiej jest u osób z otyłością 1-2 razy większe niż wśród osób z normlanym BMI.

Oprócz powyższych chorób osoby z nadwagą i otyłością są również obciążone większym ryzykiem wystąpienia zaburzeń psychicznych, takich jak np. obniżenie nastroju czy depresja. Wynika to w dużej mierze z presji wywieranej przez społeczeństwo i związanymi z chorobą stereotypami.

Zdrowie pod kontrolą

Aby poprawić stan swojego zdrowia i zmniejszyć ryzyko wystąpienia chorób związanych z otyłością, należy dążyć do utrzymywania BMI w zakresie normy oraz poprawy swoich codziennych nawyków. Zdrowy styl życia powinien być priorytetem nie tylko dla osób z otyłością. Niezależnie od masy ciała poprawia on stan zdrowia i długofalowo chroni przed rozwojem określonych chorób.

Podstawowym sposobem na zmniejszenie masy ciała jest utrzymywanie deficytu kalorycznego, czyli przyjmowanie mniejszej ilości kalorii niż wynika to z naszego zapotrzebowania. Obniżka kaloryczna powinna wynosić około 500-1000 kcal w zależności od podstawowego zapotrzebowania. Proces chudnięcia będzie bardziej rozłożony w czasie, ale zapewni to zdrowy i przede wszystkim trwały spadek masy ciała oraz uchroni przed efektem jojo.

Zapotrzebowanie kaloryczne możemy wyliczyć sami lub skorzystać z pomocy dietetyka.

Dostępnych jest wiele kalkulatorów internetowych umożliwiających obliczenie dziennego zapotrzebowania kalorycznego. Na podstawie otrzymanej wartości możemy wyliczyć swoje zapotrzebowanie na redukcji i liczyć kalorie w spożywanych posiłkach. Nie jest to jednak proste dla osób, które nie mają w tym zakresie doświadczenia i robią to pierwszy raz w życiu. Bez wiedzy dietetycznej ciężko jest tworzyć odpowiednio zbilansowane posiłki – aby dieta była zdrowa, zgadzać muszą się nie tylko kalorie, ale również proporcje dostarczanych makroskładników. Warto więc skorzystać z konsultacji z dietetykiem, który przeprowadzi wywiad z pacjentem, na jego podstawie oszacuje optymalne zapotrzebowanie kaloryczne i ułoży dietę z uwzględnieniem lubianych i nielubianych produktów. Współpraca dietetyczna uczy również intuicyjnego jedzenia i pozwala ukształtować zdrowe nawyki żywieniowe.

Jak jeść zdrowiej

- Pamiętaj o odpowiednim zbilansowaniu makroskładników. Węglowodany powinny stanowić 55-70% wartości energetycznej diety, tłuszcze 20-30%, a białko 12-20%.
- Pomimo, że udział węglowodanów w diecie jest przeważający bardzo łatwo spożyć ich więcej niż powinniśmy. Wynika to z faktu, że w wielu gotowych produktach, takich jak napoje czy jogurty smakowe, występują duże ilości cukru dodanego. Pamiętaj, aby zawsze czytać etykiety i sprawdzać, czy produkt nie składa się głównie z cukru.
- Każdy spożywany posiłek powinien zawierać porcję warzyw. Pamiętaj, że warzywa to nie tylko sałatka. Możesz spożywać je też w formie pasty, zupy, kiszzonek, pieczone, dodane do koktajli, placków, omletów lub innych wypieków.
- Nie musisz spożywać 5 posiłków w ciągu dnia. Dla części osób taka ilość jest optymalna, aby nie odczuwać głodu. Jeśli jednak dla Ciebie jest to za dużo, spokojnie można spożywać 3 lub 4 posiłki w ciągu dnia. Najważniejsze jest zachowanie odpowiedniej kaloryczności i zbilansowanie dostarczanych składników odżywczych.
- Pij dużo wody i dbaj o swoje nawodnienie.

- Nie narzucaj sobie restrykcyjnych diet, które opierają się na jedzeniu samej sałaty. To szybka droga do tego, aby poddać się i zdemotywować, a w konsekwencji utracić wszystkie wypracowane efekty. Dieta zawsze powinna być różnorodna i przede wszystkim smaczna. Nie bój się używać wielu składników i przypraw.
- Jeden błąd dietetyczny lub wliczony w zapotrzebowanie pączek raz w miesiącu nie zniszczy wszystkich Twoich postępów. Pamiętaj, że jeśli zdarzy Ci się jeden dzień słabości nie powinienes się załamywać. Nagradzanie się co jakiś czas również jest istotne, aby nie stracić motywacji. Ważne, aby później od razu wrócić na właściwe tory.

Aktywność fizyczna

Nieodłącznym elementem zdrowego trybu życia jest również regularna aktywność fizyczna. Większość dorosłych powinna poświęcać na nią co najmniej 150 minut w ciągu tygodnia. Taki schemat aktywności pomaga zapobiegać wielu chorobom i poprawia nasz ogólny stan zdrowia oraz wydolność organizmu. Pamiętaj więc o regularnych ćwiczeniach w swojej drodze do lepszego zdrowia.