Można się nauczyć dobrze jeść. Nadwaga i otyłość były tematem ostatniego spotkania w Radiu Orthodoxia. Gościem audycji była doc. Lucyna Ostrowska, kierownik Zakładu Dietetyki i Żywienia Klinicznego Uniwersytetu Medycznego w Białymstoku.

Spotkanie z cyklu „Pytanie do specjalisty" prowadził doc. Jan Kochanowicz. Doc. Lucyna Ostrowska odpowiadała na pytania zadawane przez słuchaczy radia i czytelników Gazety Współczesnej.

σ **Kiedy mówimy o otyłości, a kiedy o nadwadze?**
– Nadwaga nie jest chorobą, a otyłość jest. To, z czym mamy do czynienia, można łatwo określić wskaźnikiem BMI, który powstaje przez podzielenie masy ciała podanej w kilogramach przez kwadrat wysokości podanej w metrach. Jeśli wynik jak większy niż 25, ale mniejszy niż 30, mamy do czynienia z nadwagą, jeśli większy niż 30 – jest to otyłość. Ale ten wskaźnik też bywa zawodny, bo część osób uprawiających sport, chodzących na siłownię, ma wysoki wskaźnik BMI, ale jest to masa mięśniowa. Dlatego przy diagnostyce używamy też specjalnych sprzętów do pomiaru składu ciała, które pokazują, ile jest tkanki tłuszczowej i mięśniowej. Posługujemy się też centymetrem, mierząc obwód pasa. U kobiet nie powinien on przekraczać 80 cm, w mężczyzn – 94 cm. Nawet szczupłe osoby, z nadmiarem tkanki tłuszczowej w okolicy brzucha, są zagrożone chorobami cywilizacyjnymi. Z kolei otyłe, ale gromadzące tłuszcz pod skórą, mające mały wskaźnik talia-biodro, mogą nie mieć chorób metabolicznych.
σ
Co najczęściej prowadzi do otyłości?
– U dzieci przede wszystkim jedzenie słodyczy, słodkich bułek, chipsów, niekontrolowane pojadanie przed komputerem czy telewizorem pestek, orzechów. Do tego brak ruchu i nieregularne posiłki.
Przeciętny nastolatek powinien spożywać od ok. 2600 kcal do 3500 kcal dziennie, chłopcy po przekroczeniu 15. roku życia nawet 3900 kcal, o ile dużo energii wydatkują, czyli spędzają aktywnie czas, a nie przed komputerem.
Dzieci powinniśmy od małego uczyć właściwych nawyków żywieniowych. Nie podawać im chleba z dżemem czy nutellą, ale pieczywo z masłem, odrobiną wędliny, pomidorem, ogórkiem czy sałatą lub nabiałem. Drugie śniadanie dziecko powinno wziąć ze sobą z domu, nie powinny to być pieniądze, bo wyda je na chipsy czy zapiekankę w szkole. Powinno też zjadać obiad i kolację, nie później niż o godz. 19, i nie pojadać między posiłkami. Np. paczka chipsów, nie dość że niezdrowa, ma tak dużą ilość kalorii, że potem dziecko nie chce zjeść właściwego posiłku.
U dorosłych powodem nadwagi i otyłości jest pośpiech, jedzenie nieregularne, zajadanie stresu. Zwykle robimy duże przerwy między śniadaniem, a obiadem, a po przerwie człowiek wygłodzony zje dużo. Organizm nie radzi sobie z jednorazowym dużym posiłkiem i odkłada go w tkance tłuszczowej.
Do tego Polacy lubią jeść tłusto, wszelkie sosy, sery pleśniowe, wieprzowinę, a tłuszcz ma dużą wartość energetyczną. Płaska łyżeczka masła ma tyle kalorii co dwie główki sałaty. Samych dwóch główek sałaty nikt nie zje, ale wystarczy że polejemy je majonezem czy śmietaną. Wszystkie potrawy po dodaniu tłuszczu są smaczniejsze i dlatego więcej ich jemy. Żeby przybył 1 kg tkanki tłuszczowej, trzeba zjeść dodatkowo 7 tys. kalorii. Wystarczy zjeść jeden wafelek dziennie więcej, niż wynosi zapotrzebowanie energetyczne organizmu, a ten jeden kilogram przybędzie w ciągu 2-4 miesięcy.

σ**Czy są choroby predysponujące do otyłości?**
– Tak, to np. niedoczynność tarczycy, cukrzyca typu II, wszystkie choroby powodujące niepełnosprawność lub konieczność unieruchomienia, np. po złamaniu nogi – taka osoba nie wydatkuje energii chodząc, je tak samo albo lepiej i przybiera na

wadze. Częściowo za otyłość odpowiadają geny, ale nie jest tak, że jak matka i babcia są otyłe, takie będzie dziecko. Ono może być predysponowane do otyłości. Wiele zależy jednak od diety. Często proszę pacjentów o pokazanie zdjęcia ich zwierzęcia domowego. I okazuje się, że pies wygląda jak właściciel, a tu trudno mówić o genach. To raczej błędy dietetyczne.
Są też leki, które zwiększają łaknienie, np. psychotropowe i antyhistaminowe. Ale w 80-90 proc. za otyłość odpowiadają błędy dietetyczne.

σ **Jakie badania diagnostyczne warto wykonać przy otyłości, poza stanięciem na wagę?**
– Otyłość to choroba, którą trzeba leczyć. Są sprzęty określające dokładnie skład ciała, zapotrzebowanie energetyczne organizmu. Warto też wykonać badania krwi, aby sprawdzić poziom cukru, cholesterolu, kwasu moczowego, morfologię, to czy nie jest stłuszczona wątroba. To podstawowe badania, które pokażą, czy nie mamy do czynienia z powikłaniami otyłości.

σ **Jak skutecznie walczyć z otyłością?**
– Cud tabletki nie ma. Najważniejsze jest ustalenie indywidualnej, właściwej diety dla takiej osoby. Trzeba też zwiększyć aktywność ruchową, na początek po 30-40 minut pięć razy w tygodniu, potem codziennie. To nie musi być siłownia, można spacerować, jeździć na rowerze, nartach.

σ **Czy warto stosować suplementy diety, np. tabletki Acai Berry?**
– Suplementy mogą pomóc, ale też po uzyskaniu porady lekarza czy dietetyka. Są np. tabletki zwiększające termoregulację, ale nie mogą ich zażywać osoby mające problemy z sercem. Z kolei środki zwiększające przemianę materii mogą wywoływać biegunki czy uczulenia.
Acai berry to roślina z Brazylii. Jej owoce są dostępne w postaci suszonej, tabletek, kropli. Zwiększają przemianę materii, mogłyby pomóc, np. na zaparcia. Ale nie wszyscy otyli mają zaparcia. Mają też dużo antyoksydantów, czyli wymiataczy wolnych rodników, ale mogą wywoływać uczulenia. Związki zawarte w tych jagodach mogą też wywoływać biegunki. To nie jest tabletka na cudowne schudnięcie, ale środek, który może pomóc, ale musi być dobrany indywidualnie i nie dla każdego.
Dla porównania powiem, że powszechnie dostępna zielona herbata też jest bardzo dobrym antyoksydantem i przyspiesza przemianę materii. Jest bezpieczna i nie można jej przedawkować, raczej nie daje ubocznych skutków.

σ **Dlaczego każda nowa dieta jest coraz trudniejsza i nie widać jej efektów?**
– Przy stosowaniu skrajnych diet, tzw. cudownych, szybko odchudzających, zmniejsza się przemianę materii. Po takiej diecie powinno się jeść mniej, aby utrzymać wagę. Powrót do starych nawyków powoduje przytycie, a każda kolejna dieta jeszcze bardziej zmniejsza przemianę materii. Chcąc schudnąć, styl odżywiania trzeba zmienić na całe życie. Odchudzanie polega na tym, że zmniejszamy ilość triglicerydów, ale komórka tłuszczowa zostaje, tylko się obkurcza. Gdy sobie pofolgujemy, znowu się napełnia i powiększa. Dlatego warto nauczyć się, ile jeść, aby prawidłową masę ciała utrzymywać.

σ **Czy zimne jedzenie i zimny prysznic pomagają schudnąć?**
– Jedną z metod utraty tkanki tłuszczowej jest przyspieszenie procesów termoregulacji, czyli wydalania ciepła. Stąd mamy suplementy termogeniczne, zwiększające utratę energii. Część osób stosuje też zimny prysznic, aby organizm oddał więcej ciepła i trochę schudł. Trochę ma to uzasadnienie, ale nie można liczyć na spektakularne sukcesy jedząc zimne posiłki czy biorąc zimne prysznice. Takie działania spowalniają przemianę materii, ale nawet jak schudniemy początkowo, potem, gdy będą słabe wypróżnienia czy zaparcia, znowu nastąpi przyrost masy ciała.

σ **Czy można przytyć od jedzenia ryby?**
– Wszystko zjedzone w nadmiarze powoduje przytycie, nawet najchudsze potrawy. Ze względu na serce polecamy morskie, tłuste ryby, jak tuńczyk, halibut, łosoś. Ale dorosła osoba nie powinna zjeść więcej jak 100-150 gram ryby na jeden posiłek. Podobnie jest z chudymi rybami. Pstrąg nie powinien być większy niż 150 gram, bo jak zjemy dwa, uznając, że to zdrowe mięso, też przytyjemy. Ryby jeść trzeba, ale nie w bardzo dużych ilościach, jako „rekompensatę" za niezjedzonego schabowego.

σ **Jakie są rokowania w leczeniu otyłości?**
– Trudne. Wśród moich pacjentów połowa to osoby z sukcesem, które osiągnęły pożądaną masę ciała. Nauczyły się wybierać jedzenie, nie zjedzą byle czego, nie dojadają po dzieciach i gościach, bo grzech wyrzucić jedzenie.
To nieprawda, że odchudzanie wymaga bardzo rygorystycznej diety. Wymaga jedzenia regularnego, nie pojadania między posiłkami, niełączenia tłuszczy z węglowodanami. Tego można się nauczyć, wystarczą dwa -trzy spotkania z dietetykiem.

σ **Jak chudnąć bezpiecznie?**
– Osoby młode nie powinny chudnąć więcej jak kilogram tygodniowo, po 35. roku życia tylko pół kg. Ktoś, kto chce szybko i dużo, może być pewny efektu jo-jo. Tylko spokojne odchudzanie, pod kontrolą dietetyka lub lekarza, plus odpowiednia dawka ruchu są gwarantem osiągnięcia sukcesu.