

ΧΑΠΙΑ, ΒΙΒΛΙΑ, DVDs ΜΕ ΜΕΘΟΔΟΥΣ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ, ΑΛΛΑ ΚΑΙ ΟΡΓΑΝΑ ΑΣΚΗΣΗΣ ΠΟΥ ΥΠΟΣΧΟΝΤΑΙ... ΜΕ

# Δεν θα φτιάξετε «τέλειο σώμα» μ

**Τ**α μαγιά, τα σορτς και οι κοντές φουστίτσες έχουν ήδη κάνει την εμφάνισή τους και, όπως κάθε καλοκαίρι, οι Έλληνες έχουν αρχίσει να προσέχουν περισσότερο την εξωτερική τους εμφάνιση. Από τις αρχές Μαΐου ραδιοφωνικοί σταθμοί και τηλεοράσεις «φιλοξενούν» δεκάδες διαφημίσεις σκευασμάτων αδυνατίσματος, που υπόσχονται ότι θα κάνουν... θαύματα μέσα σε λίγες μόνο μέρες.

Το αδυνάτισμα είναι μια βιομηχανία δισεκατομμυρίων. Χάπια αδυνατίσματος, βιβλία και DVDs με μεθόδους γυμναστικής, αλλά και όργανα άσκησης φέρνουν υπέρογκα κέρδη σε όσους ασχολούνται με αυτόν τον τομέα. Σύμφωνα με εκτιμήσεις οικονομολόγων, οι Αμερικανοί ξοδεύουν 33 έως 55 εκατομμύρια δολάρια κάθε χρόνο σε προϊόντα και υπηρεσίες που έχουν σχέση με τη μείωση του βάρους τους.

Δεν είναι λίγοι, όμως, αυτοί που ισχυρίζονται ότι η βιομηχανία αυτή εκμεταλλεύεται τους ανθρώπους που θέλουν να διώξουν από πάνω τους παραπάνω κιλά. Χαρακτηριστικό παράδειγμα είναι ότι ορισμένα σκευάσματα που κυκλοφορούν στο Διαδίκτυο υπόσχονται ότι θα βοηθήσουν όσους τα χρησιμοποιούν να χάσουν 11 κιλά μέσα σε μόλις 25 μέρες, κάτι το οποίο είναι απλά... ευσεβής πόθος ή, πολύ απλούστερα, μεγάλο ψέμα.

Ποια είναι, όμως, η αλήθεια για τα χάπια αδυνατίσματος; Υπάρχουν σκευάσματα που είναι αποτελεσματικά; Μπορούν να βοηθήσουν στη μείωση του βάρους ή απλώς συμβά-

**ΕΛΕΝΗ ΒΕΡΓΟΥ**  
evergou@e-typos.com

λουν στο «αδυνάτισμα» του... πορτοφολιού μας; «Βλέπω ανθρώπους που τα καταναλώνουν, τρώνε κανονικά και πιστεύουν ότι θα χάσουν και βάρος. Αυτό, βέβαια, είναι ανέ-



Η αλήθεια είναι ότι πουλάνε... φύκια για μεταξωτές κορδέλες

**ΣΟΦΙΑ ΕΛΕΥΘΕΡΙΟΥ**  
ΚΛΙΝΙΚΗ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΟΣ - ΔΙΑΤΡΟΦΟΛΟΓΟΣ MSC



φικτο», αναφέρει η κ. **Σοφία Ελευθερίου**, Κλινική Διαιτολόγος - Διατροφολόγος MSc. Στο ίδιο μήκος κύματος κινείται και η κ. **Καλλιόπη Κώτσα**, ενδοκρινολόγος, η οποία λέει στον «Ε.Τ.»: «Η επιστημονική προσέγγιση για το αδυνάτισμα είναι ότι πρέπει να στηρίζεται στη σωστή διατροφή. Τα σκευάσματα έχουν περισσότερο ψυχολογική δράση



παρά ουσιαστικό αποτέλεσμα». Μάλιστα, η ειδικός σημειώνει ότι ορισμένα από αυτά μπορεί να είναι εξαιρετικά βλαβερά για την υγεία: «Τα χάπια αδυνατίσματος που περιέχουν εφεδρίνη και αμφεταμίνες είναι πολύ επικίνδυνα και μπορεί να προκαλέσουν σοβαρές επιπλοκές, ιδιαίτερα σε ανθρώπους που έχουν θυρεοειδή ή καρδιακά προβλήματα

και δεν τα γνωρίζουν. Ομως, υπάρχουν και ορισμένα φυτικά, τα οποία μιμούνται τη δράση αυτών των ουσιών, που και αυτά μπορεί να είναι επικίνδυνα».

Η κ. Ελευθερίου αναφέρει ότι χάπια που περιέχουν αυτές τις βλαβερές ουσίες δεν κυκλοφορούν στην ελληνική αγορά, αλλά αυτό δεν σημαίνει ότι δεν χρησιμοποιούνται από

συνανθρώπους μας: «Διακινούνται ελεύθερα στο Διαδίκτυο και ορισμένοι τα προμηθεύονται από εκεί. Η εφεδρίνη μπορεί να προκαλέσει μέχρι και καρδιακή προσβολή».

Το ερώτημα αν τελικά τα σκευάσματα αδυνατίσματος είναι βλαβερά για την υγεία είναι πολύ δύσκολο να απαντηθεί, γιατί εξαρτάται από τα συστατικά που περιέχονται σε

## Δεν αδυνατίζουν και είναι επικίνδυνα

**ΣΙΡΟΠΙΑ ΠΟΥ ΠΡΟΚΑΛΟΥΝ ΕΜΕΤΟ:** Γιατροί έχουν παρατηρήσει ότι άνθρωποι με διατροφικές διαταραχές χρησιμοποιούν σε καθημερινή βάση σιρόπια που έχουν δημιουργηθεί για να προκαλούν εμετό σε περίπτωση δηλητηρίασης.

Ερευνες, όμως, έχουν δείξει ότι η υπερβολική χρήση μπορεί να αποδυναμώσει τους καρδιακούς μυς, να προκαλέσει ταχυκαρδίες, πόνους στο στήθος αναπνευστικά προβλήματα ή ακόμα και καρδιακή ανακοπή. Τα σκευάσματα αυτά, παρότι ασφαλή για περιστασιακή χρήση, έχουν συνδεθεί με το θάνατο ατόμων με νευρική ανορεξία.

**ΚΑΘΑΡΤΙΚΑ:** Το 50% του αμερικανικού πληθυσμού, δηλαδή περίπου 140 εκατομμύρια άνθρωποι, αγοράζουν και χρησιμοποιούν καθαρτικά για διαιτητικούς λόγους τουλάχιστον μια φορά το χρόνο. Τα αποτελέσματα; Ανύπαρκτα, αφού τα καθαρτικά δεν βοηθούν στην απώλεια λιπώδους ιστού. Όπως όλα τα φαρμακευτικά

σκευάσματα, έτσι και τα συγκεκριμένα, αρχίζουν να δρουν μετά από ένα συγκεκριμένο χρονικό διάστημα.

Έτσι ο οργανισμός έχει ήδη αρχίσει τη διαδικασία πέψης και οι θερμίδες έχουν απορροφηθεί. Η διαφορά στη... ζυγαριά οφείλεται στην απώλεια υγρών, η οποία είναι και εξαιρετικά επικίνδυνη.

**ΔΙΟΥΡΗΤΙΚΑ:** Τα διουρητικά, ακριβώς όπως και τα καθαρτικά, απλά κάνουν τους ανθρώπους να πιστεύουν ότι έχουν χάσει παραπάνω κιλά, και αυτό μόνο για δύο ή τρεις μέρες. Το μόνο που μπορεί να «διώξει» κάποιος από τον οργανισμό του με τα διουρητικά είναι υγρά και ηλεκτρολύτες.

Μόλις δύο ημέρες μετά από την πρώτη χρήση τους, ο οργανισμός αρχίζει να κατακρατάει υγρά και έτσι ο χρήστης αισθάνεται φουσκωμένος και οι δείκτες της ζυγαριάς αρχίζουν να ακολουθούν ανοδική πορεία. Γιατροί συμβουλεύουν ότι η κατάχρηση αυτών των χαπιών μπορεί να προκαλέσει μέχρι και νεφρική ανεπάρκεια.

## Πέντε μύθοι για την απώ

**1** Δεν πρέπει να κάνετε βάρη και έντονη άσκηση, ενώ κάνετε δίαιτα γιατί ο λιπώδης ιστός μετατρέπεται σε μυϊκή μάζα: Ο λιπώδης ιστός δεν μπορεί ποτέ να μετατραπεί σε μυς. Αντίθετα, οι άνθρωποι που ασκούνται και αυξάνουν τη μυϊκή μάζα τους όχι μόνο χάνουν πόντους, αλλά βελτιώνουν και τις καύσεις τους.

**2** Ο ανανάς, το ξίδι και το λεμόνι αδυνατίζουν: Η αλήθεια είναι ότι δεν υπάρχουν λιποδιαλυτικές τροφές, αλλά μόνο ορισμένες που ενεργοποιούν το μεταβολισμό.

**3** Το βραδινό φαγητό παχαίνει ή ό,τι τρώμε μετά τις πέντε το απόγευμα δεν μεταβολίζεται: Οι ειδικοί αναφέρουν ότι σημασία έχει η ημερήσια πρόσληψη θερ-

