

Καλοκαίρι Η χαρά της... δίαιτας!

Το καλοκαίρι είναι προ των πυλών και οι περισσότερες γυναίκες είναι αγχωμένες και έχουν αρχίσει να σκέφτονται πώς θα απαλλαγούν από τα περιττά κιλά προκειμένου να βγουν στις παραλίες. Και ας μην ξεχνάμε ότι αυτή την εποχή πρέπει να δίνουμε ιδιαίτερη σημασία στη διατροφή μας.

Σύμφωνα με την κλινική διατροφολόγο-διατροφολόγο Σοφία Ελευθερίου, η λύση δεν είναι να στραφούμε σε δίαιτες επικίνδυνες για την υγεία μας, οι οποίες υπόσχονται ταχεία απώλεια βάρους με κάθε κόστος. Στόχος θα πρέπει να αποτελεί η ουσιαστική μείωση πόντων, η βελτίωση της εικόνας του σώματος και η μείωση του λιπώδους ιστού.

Επικίνδυνες δίαιτες και κίνδυνοι για την υγεία

Συχνά οι άνθρωποι αναζητούν την εύκολη λύση στο θέμα της απώλειας βάρους, αψηφώντας τους κινδύνους που αυτή μπορεί να εγκυμονεί. Ωστόσο, θα πρέπει να είμαστε ιδιαίτερα προσεκτικοί ως προς τη διατροφή μας, καθώς πολλές φορές διαστροφικές δίαιτες και απότομες αυξομειώσεις του βάρους μας μπορούν να οδηγήσουν σε κακή εικόνα σώματος, αλλά και σε προβλήματα υγείας αργότερα στη ζωή μας.

Δίαιτες με σούπες, δίαιτες αποτοξίνωσης μόνο με φρούτα, χημικές δίαιτες, δίαιτες με υποκατάστατα γευμάτων, δίαιτες που βασίζονται σε ροφήματα και κόψιμους, αποτοξινωτικές δίαιτες, δίαιτες με ανορθόδοξες δίαιτες που τάζουν απώλεια βάρους περισσότερο από 2-3 κιλά την εβδομάδα θα πρέπει να αποφεύγονται.

Αντίθετα, θα πρέπει να επιδιώκεται απώλεια βάρους βασισμένη σε υγιεινά πρότυπα διατροφής. Καθένας από μας πριν ακολουθήσει μια δίαιτα θα πρέπει πρώτα να την αξιολογήσει και μετά να την

εφαρμόξει. Δίαιτες που αποκλείουν ολόκληρες ομάδες τροφίμων, δίαιτες που οι δημιουργοί τους ισχυρίζονται ότι μπορούν να πετύχουμε υπερβολική απώλεια βάρους σε μικρό διάστημα, που υπόσχονται μόνιμη απώλεια βάρους χωρίς στερήσεις, βασισμένες σε περίπλοκα πρότυπα τα οποία δεν σέβονται τις αρχές της μεσογειακής διατροφής θα πρέπει να σας... πονηραίνουν και σε κάθε περίπτωση να μην εφαρμόζονται.

Smart nutrition

Η σωστή διατροφή απαιτεί εκπαίδευση αλλά δεν χρειάζεται θυσιές. Ένα ισορροπημένο διατολόγιο περιλαμβάνει τρόφιμα από όλες τις διατροφικές ομάδες, σε συγκεκριμένη ποσότητα και με συγκεκριμένη συχνότητα εβδομαδιαίως. Μπορείτε επίσης να απολαύσετε τα αγαπημένα σας εδέσματα σε πιο υγιεινή εκδοχή και να αντικαταστήσετε τα «ετοιμαζόμενα» φαγητά και σνακ με σιπικά, τα οποία είναι πιο θρεπτικά και φτωχά σε θερμίδες. Για να μην πενιάρει και να μην ενδίδετε σε κρίσεις λαίμαργίας, φροντίστε να τρώτε πάντοτε πρωινό-ακόμα κι αν αυτό είναι μια μπάρα δημητριακών ολικής άλεσης ή μια μπανάνα «στο πόδι»- ώστε να μην παραμένετε πολλές ώρες με άδειο στομάχι.

Eating tips

- Τρώτε αργά μασώντας καλά κάθε μπουκιά.
- Μην τρώτε μέχρι σκασμού.
- Στα αγαπημένα σας cafés προτιμήστε να πείτε ένα ice tea ή ένα freddo cappuccino με γάλα 1,5% σε λιπαρά αντί για διάφορα milkshakes ή παγωμένα ροφήματα τύπου freddoccino που κρύβουν πολλές θερμίδες.
- Ενδώστε στα frozen yogurt που αποτελούν αλλαγή στη νέα ελληνική διατροφική «μιανία», αλλά προτιμήστε το σκέτο χωρίς τα παχυντικά toppings.



Σοφία Ελευθερίου,
MSc
Κλινική διατροφολόγος -
διατροφολόγος

ΠΩΣ ΚΑΘΟΡΙΖΕΤΑΙ ΤΟ ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΚΟ ΒΑΡΟΣ;

Η προαίτια μείωση του βάρους συχνά συντελεί στην επάνοδο λιπώδη επιπλοκή του (φαινόμενο γνωστό) που είναι ιδιαίτερα επιβλαβές για την υσική λειτουργία του α όρου αλλά και για τη μύτη του σώος. Στόχος κάθε υγιεινού διατροφικού πλάνου θα πρέπει να αποτελεί η μείωση των πόντων και των περιφερειών μέσης και γλουτών, η βελτίωση της εικόνας σώματος, η μείωση του λιπώδους ιστού και όχι αυτή καθαυτή η απώλεια βάρους με κάθε κόστος και, κυρίως, εξασφάλιση υγρών και μυϊκού ιστού. Σε κάθε περίπτωση θα πρέπει να αναμνησθεί η φυσική διαστροφικότητα, ενώ βέλτιστος στόχος κάθε διατροφικής αλλαγής θα πρέπει να είναι η πρωτότυπη βέλτιστη υγεία και της μυϊκής και σωματικής ευεξίας.

Αξιολόγηση σωματικού βάρους βάσει Δείκτη Μάζας Σώματος (ΔΜΣ)

Μία πρόχειρη κατάταξη των ατόμων ως προς το βάρος και το ύψος τους γίνεται βάσει του Δείκτη Μάζας Σώματος (ΔΜΣ). Ο ΔΜΣ αποτελεί το πηλίκο του βάρους ενός ατόμου (σε κιλά) προς το ύψος του στο τετράγωνο (σε μέτρα), συγκεκριμένα ΔΜΣ=βάρους/ύψους².

ΔΜΣ (kg/m ²)	ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΒΑΡΟΥΣ
< 18,5	λιποβαρές
18,5-24,9	φυσιολογικό
25,0-29,9	υπερβαρικό
30,0-34,9	παχυσαρκία τύπου I
35-39,9	παχυσαρκία τύπου II
>40	παχυσαρκία τύπου III

Επίσης ένας άλλος εύκολος και ανέξοδος τρόπος να αξιολογήσουμε το βάρος μας είναι κόνοντας μετρήσεις των περιφερειών μας με τις μεζούρες. Στην περίπτωση αυτή μπορούμε να μετρήσουμε την περιφέρεια της μέσης, των γλουτών, του μηράσου μας, αλλά και του μοσού μας.

Πότε η περιφέρεια μέσης θεωρείται ότι είναι αυξημένη;

Περιφέρεια μέσης μεγαλύτερη από 80 εκατοστά για τις γυναίκες και 96 εκατοστά για τους άντρες σημαίνει ότι εμφανίζουμε κεντρικού τύπου παχυσαρκία. Στον παρακάτω πίνακα παρουσιάζονται οι μέρες για τις οποίες η περιφέρεια μέσης αξιολογείται ως υψηλή και ως πολύ υψηλή, για τους άνδρες και για τις γυναίκες ξεχωριστά.

ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑ ΜΕΣΗΣ		
ΦΥΛΟ	ΥΨΗΛΗ	ΠΟΛΥ ΥΨΗΛΗ
ΑΝΤΡΕΣ	94 εκ	102 εκ
ΓΥΝΑΙΚΕΣ	80 εκ	88 εκ