

ΔΗΜΙΟΥΡΓΟΥΝ ΕΝΟΧΙΚΗ ΣΧΕΣΗ ΜΕ ΤΟ ΦΑΓΗΤΟ ΚΑΙ ΕΥΘΥΝΟΝΤΑΙ ΓΙΑ ΤΟ ΦΑΙΝΟΜΕΝΟ ΓΙΟ-ΓΙΟ

Όχι στις δίαιτες, ναι στη διατροφή

Ενα τρανταχτό «όχι» στις επικίνδυνες δίαιτες που στερούν τον οργανισμό από θρεπτικά στοιχεία, δημιουργούν ενοχική σχέση με το φαγητό και ανάβουν το «πράσινο φως» για το φαινόμενο γιο-γιο (την επαναπρόσληψη του χαμένου βάρους) ή διατροφικές διαταραχές σαν τη νευρογενή ανορεξία λένε οι ειδικοί με αφορμή τη σημερινή Παγκόσμια Ημέρα κατά της Δίαιτας.

Η κ. Σοφία Ελευθερίου, κλινική διαιτολόγος-διατροφολόγος, καταγράφει τις παγίδες που κρύβουν οι περισσότερες δίαιτες, εξηγεί γιατί οι διάσημες δίαιτες τις οποίες διαβάζουμε στα περιοδικά ή κατεβάζουμε από το Internet δεν κάνουν για όλους και

**[ΑΛΕΞΙΑ ΣΒΩΛΟΥ
asvolou@e-typos.com]**

αιτίας. Επίσης, ένα άλλο πρόβλημα είναι πως σε όλες τις δίαιτες κάποια στιγμή η ζυγαριά κολλάει. Αυτό συμβαίνει γιατί ο εγκέφαλός μας είναι προγραμματισμένος να συντηρεί το σώμα με το υπάρχον βάρος. Όταν τα κιλά μειωθούν πολύ πρέπει να επαναπρογραμματιστεί για να μάθει να συντηρεί το σώμα με το νέο βάρος και αυτό παίρνει χρόνο.

«Όταν οι δίαιτες κολλούν, ο μεταβολισμός χρειάζεται μια ώθηση για να κάψει παραπάνω θερμίδες και να ξεκολλήσει η ζυγαριά. Την ώθηση

Το μυστικό της επιτυχίας

Το φαγητό δεν είναι αμαρτία, είναι ανάγκη και απόλαυση μαζί. «Για να αδυνατίσουμε και να παραμείνουμε αδύνατοι πρέπει να βρούμε το μέτρο, τη χρυσή τομή, εκείνο το μεταίχμιακό σημείο που η ικανοποίηση από το φαγητό αντισταθμίζεται με την ικανοποίηση την οποία αντλούμε από την εικόνα του σώματός μας», επισημαίνει η ειδικός. Επίσης, η κ. Ελευθερίου υπογραμμίζει πως η σωστή διατροφή με την έννοια της «δίαιτας» είναι κοστούμι που ράβεται στις ανάγκες του κάθε ανθρώπου.

Αντί λοιπόν να σερφάρουμε στο Internet και να κατεβάζουμε επικίνδυνες για την υγεία δίαιτες ή να ακολουθούμε ευλαβικά τα διαιτητικά προγράμματα που διαβάζουμε στα περιοδικά χωρίς να ξέρουμε αν μας ταιριάζουν ή αν καλύπτουν τις ανάγκες μας, πρέπει να απευθυνθούμε σε ένα διαιτολόγο που θα μας αντιμετωπίσει εξατομικευμένα. ■

Το happy-end της παχυσαρκίας θα 'ρθει όταν βρούμε το μέτρο και ισορροπήσει η απόλαυση του φαγητού με την ικανοποίηση από την εικόνα του σώματος

ΣΟΦΙΑ ΕΛΕΥΘΕΡΙΟΥ
ΚΛΙΝΙΚΗ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΟΣ, ΔΙΑΤΡΟΦΟΛΟΓΟΣ

αποκαλύπτει τα μυστικά που θα μας βοηθήσουν να χάσουμε τα περιττά μας κιλά απολαμβάνοντας ταυτόχρονα το φαγητό μας.

«Η μεγαλύτερη παγίδα στις δίαιτες και δη στις αυστηρές δίαιτες είναι η άρση του αποκλεισμού όταν αυτές τελειώνουν. Τότε, μας πιάνει βουλιμία και καταλήγουμε στο ίδιο σωματικό βάρος με εκείνο που είχαμε ξεκινήσει, αλλά επειδή αλλάζει η σύσταση του σώματος και μεγαλώνει το ποσοστό λίπους σε σχέση με το μυϊκό ιστό, έχουμε περισσότερο όγκο και γι' αυτό φαινόμαστε πιο παχείς», επισημαίνει η κ. Ελευθερίου.

Στόχοι

Ο δεύτερος λόγος που αποτυγχάνουν οι δίαιτες είναι επειδή βάζουμε ανέφικτους στόχους. Όπως εξηγεί η ειδικός, το σώμα κάνει περίπου ένα κιλό λίπους την εβδομάδα, οπότε αν θέλουμε να χάσουμε 3-4 κιλά την εβδομάδα, δεν γίνεται.

Μόνο υγρά μπορούμε να χάσουμε και να αφυδατωθούμε κι από επάνω. Ειδικά οι μονοφαγικές και πολύ υπο-θερμιδικές δίαιτες (κάτω των 900 θερμίδων ημερησίως) είναι πολύ επικίνδυνες για την υγεία καθώς υποβάλλουν τον οργανισμό σε στρες

αυτή τη δίνει η γυμναστική», λέει η κ. Ελευθερίου.

Η ύφεση φέρνει παραπάνω κιλά

Πέρα από το στομάχι μας, ωστόσο, το φαγητό έχει την ιδιότητα να γεμίζει και τα συναισθηματικά μας κενά, είναι δηλαδή ένα είδος παρηγοριάς. «Η οικονομική κρίση τον τελευταίο καιρό διόγκωσε το άγχος μας αυξάνοντας την ανάγκη για παρηγορητικό φαγητό, δηλαδή για οτιδήποτε έχει υψηλή περιεκτικότητα σε σάκχαρα και λίπη και επιπλέον καταβροχθίζεται εύκολα.

Το άμυλο των παρηγορητικών φαγητών αυξάνει την έκκριση σεροτονίνης στον εγκέφαλο και δημιουργεί ευχαρίστηση.

Ωστόσο, επειδή είναι πλούσιο σε θερμίδες -όπως άλλωστε και τα λίπη- τα περιττά κιλά συσσωρεύονται εύκολα και η σχέση μας με το φαγητό καταλήγει να γίνει ενοχική, όταν μπουκωνόμαστε με παρηγορητικές λιχουδιές», προειδοποιεί η κ. Ελευθερίου.

