

# Έλεγχος Σωματικού Βάρους





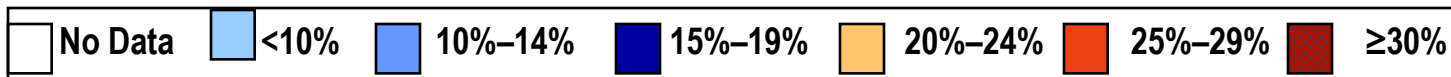
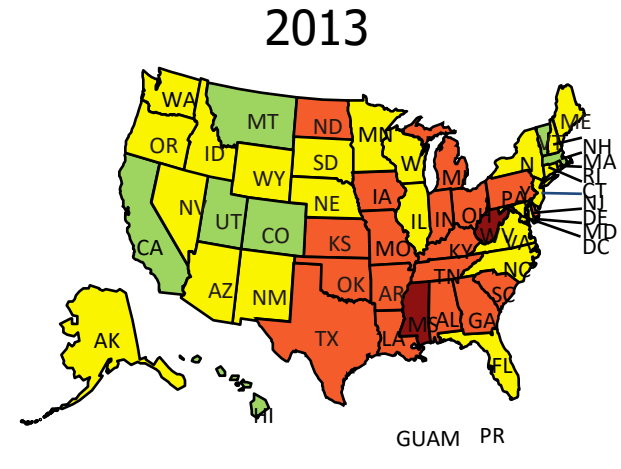
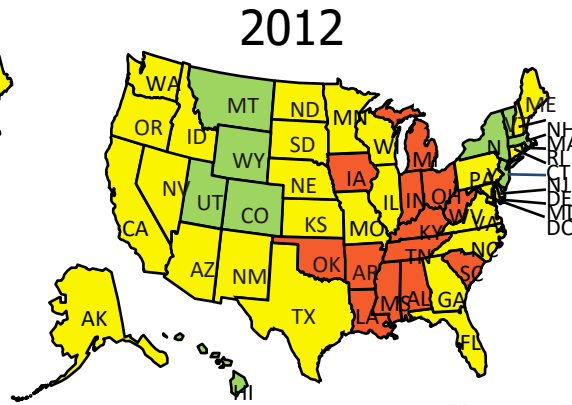
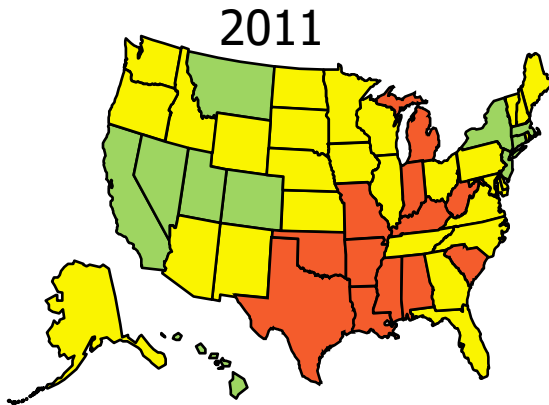
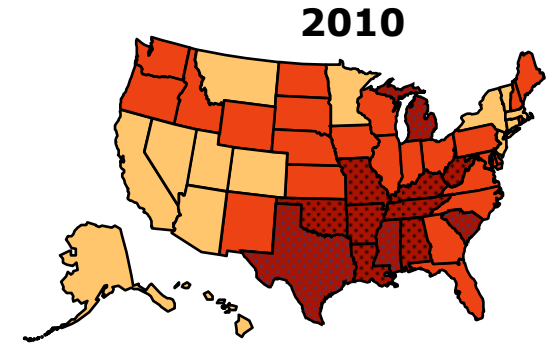
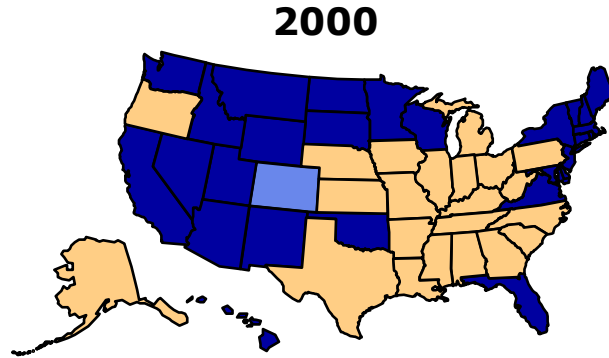
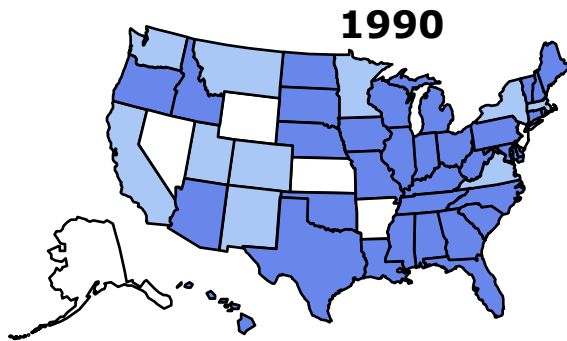
# Έλεγχος Σωματικού Βάρους

- Αρχές
- Νηστείες
- Δίαιτες χαμηλές σε CHO
- Δίαιτες χαμηλές σε θερμίδες
- Δίαιτες ‘μόδας’
- Στρατηγικές για την απώλεια λίπους

# Obesity Trends\* Among U.S. Adults

## BRFSS, 1990, 2000, 2010

(\*BMI  $\geq 30$ , or about 30 lbs. overweight for 5'4" person)







➤ “... Για τις Αμερικανικές business, αυτά (δίαιτες & απώλεια βάρους) αποτελούν την ευκαιρία του αιώνα για τις αγορές: η ευκαιρία να πουλάς τα ίδια προγράμματα στους ίδιους ανθρώπους ξανά και ξανά.”

➤ Newsweek, 9/1/89

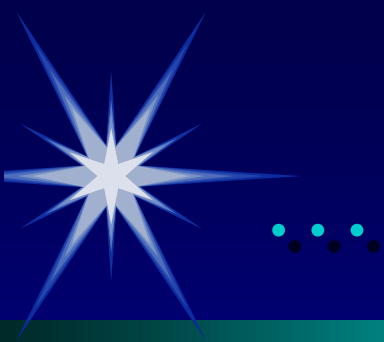
➤ \$33-50 billion/yr

# Obesity Cost in US

- In 1998 the medical costs of obesity were estimated to be as high as \$78.5 billion.
- It is estimated that the medical costs of obesity could have risen to \$147 billion per year by 2008\*.
- \* Health Affairs, 28, no.5 (2009):w822-w831
- \*\* Πάνω από το ένα τρίτο (34.9% ή 78.6 million) των ενήλικων Αμερικάνων είναι παχύσαρκοι. Πάνω από το 60% των Αμερικάνων έχουν μη υγιές βάρος και αν συνεχίσουν έτσι το 2030 ο μισός πληθυσμός θα είναι παχύσαρκος με το εκτιμώμενο κόστος να υπερβαίνει τα 200 δισεκατομμύρια δολάρια. (Forbes 2011)



- 75-95% αυτών που χάνουν βάρος επανακτούν τουλάχιστον το ίδιο
- 5-25% διατηρούν επιτυχώς το απολεσθέν βάρος
- ΔΥΣΚΟΛΟ να κάνεις σκόπιμες & διατηρητέες αλλαγές στο σωματικό βάρος

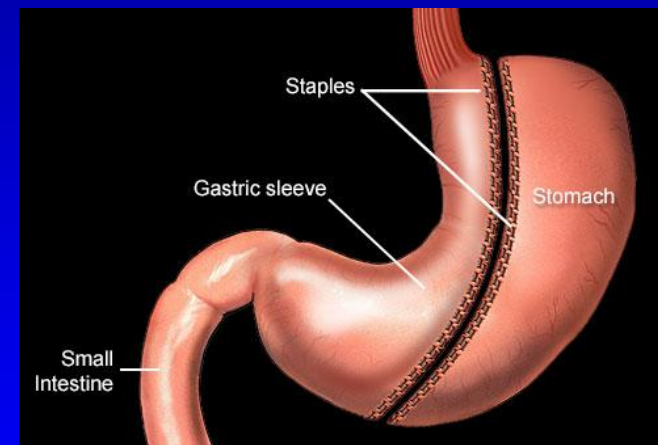


- Γιατί οι άνθρωποι κάνουν δίαιτες?
- ..για να χάσουν βάρος!!!!
- Το βάρος δεν είναι συνώνυμο του λίπους.
- Είναι εύκολο να χάσεις βάρος...αλλά είναι δύσκολο να χάσεις λίπος



# Πώς να μη χάνεις λίπος μόνιμα!

- Χάπια διαίτης ή Διουρητικά ή Βότανα
- Μασάζ
- Εγχειρήσεις(στομάχι, έντερο)
- Ορμόνες
- Ρυθμιστές σιαγόνων
- Αναστολείς αμύλου & λιπών
- Τρόφιμα που “καίνε” λίπη
- Λιπαναρόφηση





## “Λεπτές Αλλαγές”

- Ανησυχείτε για τα extra κιλά των διακοπών? Οι πραγματικά απεγνωσμένοι μπορούν να προσφύγουν στο ‘ Synchronol’, “ ένα μοναδικό προστατευτικό σώματος από gel φυκιών το οποίο διεισδύει από τους ανοικτούς πόρους του δέρματος και επιτίθεται στα κακά λιποκύτταρα.”
- Το πιο εξωφρενικό βραβείο στο περιοδικό Παχυσαρκία και Υγεία



## Λεπτές Αλλαγές 2...

- “Το χειρότερο τέχνασμα” πήγε στο Acu-Stop 2000, ένα εργαλείο σε σχήμα μπουκαλιού σταγόνων για το αυτί. Οι χρήστες βάζουν την επινόηση αυτή στο αυτί τους για ένα τέταρτο αρκετές φορές την ημέρα, και περιμένουν τα κιλά τους να χαθούν. Αλλά θυμηθείτε, λένε οι κατασκευαστές του, “Αν χάσετε πολύ βάρος, διακόψτε την χρήση του άμεσα.”



# Χάνοντας “βάρους” .....

<u>1 kg από..</u>	<u>% H<sub>2</sub>O</u>	<u># kcals</u>
H <sub>2</sub> O	100%	0
Μυός	60-80%	400
Λίπους	14%	7000



# Θυμήσου “ενεργειακές αρχές” ...

- Ο εγκέφαλος χρειάζεται γλυκόζη (απο CHO ή prot)
- Η πρωτεΐνη δεν προτιμάται για ενέργεια εκτός αν οι CHO ή οι θερμίδες είναι λίγες
- Μυϊκή πρωτεΐνη & γλυκογόνο έχουν 3 g H<sub>2</sub>O αποθηκευμένο ανα γραμμάριο CHO/Pro
- Το λίπος έχει 1 g H<sub>2</sub>O αποθηκευμένο ανα 8 gr λίπους
- Αν κάψεις 100 kcals λίπους, χάνεις περίπου 13 g; αν ήταν CHO ή Pro, χάνεις περίπου 125 g



# Νηστεύοντας.....

- Ημέρα 1 - Απώλεια ηπατικού γλυκογόνου
  - $110-150 \text{ g} + 450-600 \text{ g H}_2\text{O} = 750 \text{ gr}$
- Ημέρα 2 - Απώλεια μυός  $0.5-0.75 \text{ Kg/day}$
- Μετά 4 μέρες έχουμε χάσει...
- $2-3 \text{ Kg}$  μυός & γλυκογόνου (&  $\text{H}_2\text{O}$ ) &  $0.5 \text{ Kg}$  λίπους
- BMR πέφτει - αρχίζει η κέτωση
- Έτσι μόνο  $\text{H}_2\text{O}$  & μύς για τις πρώτες 4-5 μέρες



# Πολύ χαμηλές σε CHO δίαιτες....

- Εξαντλούν το γλυκογόνο
- Χάσιμο μυϊκής πρωτεΐνης αν και σε μικρότερο ρυθμό λόγω πρόσληψής της
- Χαμηλή πρόσληψη σε βιταμίνες-απώλειες ηλεκτρολυτών και κάποιων μετάλλων
- Καθυστέρηση κέτωσης και απώλειας λίπους
- Καταστολή όρεξης -> λιγότερες θερμίδες



# Δίαιτες πολύ χαμηλές σε Kcals....

- 400-500 kcals/μέρα
- RDA πρωτεΐνης + 100 g CHO + ζωτικά συστατικά
- Ιατρικά ελεγχόμενη λόγω κινδύνου ξαφνικού θανάτου από την διαταραχή ηλεκτρολυτών
- Απώλεια 1.5-2.5 kg/wk στην αρχή, 0.5-1.5 kg/wk αργότερα
- 30% μακροπρόθεσμη επιτυχία για πολύ υπέρβαρους
- Σχετίζεται με κόπωση, ζαλάδα, χάσιμο μαλλιών





- Βραχυπρόθεσμες στρατηγικές απώλειας βάρους χωρίς αλλαγές στις διατροφικές συνήθειες και την Φ.Δ. είναι καταδικασμένες να αποτύχουν.
- Η έρευνες δείχνουν ότι η απώλεια βάρους είναι “ανεξάρτητη” της σύνθεσης της τροφής - η μείωση του αριθμού των θερμίδων είναι το κρίσιμο θέμα



# Είναι μια δίαιτα μόδα;

- Μπορείς να την ακολουθήσεις εφόρου ζωής;
- Υπόσχεται απώλεια 2,3,5 κιλά/βδομάδα;
- Είναι μικρότερη από 1200 Kcals?
- Απαιτεί ειδικά ή ασυνήθιστα τρόφιμα;
- Απαγορεύει ένα συγκεκριμένο τρόφιμο; π.χ. CHO



# Κίνδυνοι και...

- **Rebound effect** - υπερ αντίδραση λόγω φυσικής & ψυχολογικής πίεσης; ξεκινά ένας φαύλος κύκλος
- **Yo-Yo σύνδρομο** (γρήγορη απώλεια & επαναπρόσληψη βάρους) μπορεί να δημιουργήσει άλλα προβλήματα υγείας ή/και να αυξήσει την παχυσαρκία



# “κανόνες” που ακολουούμε

- Η απώλεια λίπους σε μια μέτρια ρυθμού δίαιτα που είναι ίδια με μια εντατική σε μείωση θερμίδων δίαιτα θα έχει ως αποτέλεσμα την απώλεια λιγότερου μυϊκού ιστού και υγρών
- **Δίαιτα + άσκηση οδηγεί σε μεγαλύτερη απώλεια λίπους απ'ότι μόνη της η δίαιτα**



# Επιτυχή προγράμματα συνδυάζουν....

- Διατροφική Εκπαίδευση (που βρίσκονται πολλές θερμίδες, ανάγκη για ποικιλία τροφών, πολλά φρούτα και λαχανικά)
- Άσκηση (αερόβια και αναερόβια)
- Αλλαγή Συμπεριφοράς
- Ομάδες Υποστήριξης Ειδικών
- Ενδιαφερόμαστε για υγιείς συμπεριφορές και όχι τόσο για απώλεια βάρους



# Στρατηγικές Απώλειας Λιπών

- # 1 Να ξέρουμε τον εαυτό μας (συνήθειες και προβλήματα)
  - συνήθειες άσκησης/ραστηριότητας
  - διατροφικές συνήθειες και επιρροές
- Να έχουμε κίνητρο για πραγματικές αλλαγές
- Σταδιακή-μακροχρόνια αλλαγή και διατήρηση. Όχι δίαιτα αλλά συμπεριφορά να είναι ο στόχος



- Να θέτουμε ρεαλιστικούς στόχους - π.χ. απώλεια 1/2 κιλού τη βδομάδα
  - όσο πιο σταδιακές είναι οι απώλειες τόσο γίνονται μακροχρόνιες
- Ξεχνάμε το “βάρος” & σκεφτόμαστε τις συνήθειες
- Ικανοποιητικές γνώσεις για π.χ. προέλευση και περιεκτικότητα θερμίδων
  - όχι μια τροφή αλλά ολόκληρη η διατροφή είναι σημαντικά
  - αύξηση φρούτων / λαχανικών->μείωση λίπους



- Η άσκηση δεν πρέπει να είναι οπωσδήποτε έντονη - απλά να υπάρχει
- Η άσκηση αλλάζει την εμφάνιση, αυτοεκτίμηση, μειώνει το stress πριν ακόμη τις σημαντικές απώλειες βάρους
- Καλύτερη η αερόβια άσκηση με κόστος τις **2000-3000kcal/wk**)
- Άσκηση+μέτρια μείωση θερμίδων μεγιστοποιεί απώλεια λίπους
- Αύξηση ενεργειακού κόστους στις καθημερινές ασχολίες





Άτομο 90 kg

Περπάτημα (5 Km/h) για 45 min

4.8 kcal/min x 45 min = **216 kcal** **συνολικά**

Ξαπλωμένος στον καναπέ

1.8 kcal/min x 45 min = 81 kcal

**(καθαρά για περπάτημα = 135 kcal)**

Καθομαι & γράφω

2.4 kcal/min x 45 min = 108 kcal

**(καθαρά για περπάτημα = 108 kcal)**

Μαγείρεμα

3.7 kcal/min x 45 min = 167 kcal

**(καθαρά για περπάτημα = 49 kcal)**



# Άτομο 90 κιλών

Χαμηλή ένταση άσκησης (65% max HR) -  
45 min X 5 km/h--> 216 kcals

**\*\* 50% CHO & 50% FAT --> 108 kcals ως λίπος**

Υψηλή ένταση άσκησης (75% max HR) -  
45 min X 6,5 km/h--> 288 kcals

**\*\* 61% CHO & 39% fat --> 112 kcals ως λίπος**



# Κατανάλωση ενέργειας μετά την άσκηση

- 5 - 10 kcal μετά από ελαφρά ένταση
- 12 - 35 kcals μετά από μέτρια ένταση
- ~ 200 kcals μετά από έντονη άσκηση
- Έτσι έχουμε ελάχιστη απώλεια για ελαφρά και μέτριας έντασης άσκηση.



# Αλλαγή συμπεριφοράς

- Επανένταξη σε καλές συνήθειες και εξαφάνιση των κακών με την αλλαγή π.χ. του περιβάλλοντος.
- Δεν αγοράζουμε προβληματικά τρόφιμα
- τρώμε αργά (επιταχύνει το αίσθημα κορεσμού)
- καθυστερούμε να φάμε 15-20 λεπτά
- ψωνίζουμε πάντα με λίστα



## ➤ ΥΠΟΜΟΝΗ!!!!

- Πήρε χρόνια να βάλουμε βάρος - μην περιμένουμε να χαθεί σε μια νύχτα!!
- Επέμεινε σε 1-2 μικρές αλλαγές τη φορά και μείνε σε αυτές μεχρι να γίνουν συνήθεια
- Μην απογοητεύεσα όταν αποτυχαίνει το πλάνο - συνέχισε και να θυμάσαι ότι ο στόχος είναι μακροπρόθεσμος. Οι αλλαγές χρειάζονται χρόνο!