

ΤΙ ΣΗΜΑΙΝΕΙ **ΙΔΑΝΙΚΟ ΒΑΡΟΣ;**

Τα τελευταία χρόνια, πολλοί αριθμοί «στοιχειώνουν» την καθημερινότητά μας, ένας είναι κι αυτός που δείχνει η ζυγαριά. Οι ειδικοί ωστόσο υποστηρίζουν πως αυτός ο αριθμός δεν μας λέει όλη την αλήθεια! Τελικά, εκείνο το παροιμιώδες και σαρκαστικό «δεν είμαι παχύς, είμαι βαρυκόκκαλος», ίσως και να κρύβει μέσα του περισσότερη αλήθεια απ' όσο φανταζόμαστε... Τι εννοούμε όταν λέμε «ιδανικό» βάρος; Πώς και πόσο αξιόπιστα μπορεί να προσδιοριστεί; Μήπως, τελικά, αυτό που θεωρούμε ιδανικό, είναι υποκειμενικό; Τις απαντήσεις μάς δίνει ο Κλινικός Διαιτολόγος – Διατροφολόγος, κ. Κωνσταντίνος Ζήρος.

της Νεκταρίας Καρακώστα

«Επειδή το ιδανικό βάρος είναι μοναδικό και διαφορετικό για κάθε άτομο, υπάρχουν υπολογιστικές μέθοδοι που μας βοηθούν να το προσδιορίσουμε. Πρόκειται για πίνακες που παρουσιάζουν τα σωματικά βάρη τα οποία σχετίζονται με το χαμηλότερο δείκτη θνησιμότητας, ανάμεσα σε υγιείς ανθρώπους. Επιθυμητά – ιδεώδη βάρη, σύμφωνα με αυτή τη λογική, θεωρούνται εκείνα που έχουν συνδεθεί με τα υψηλότερα ποσοστά μακροβιότητας», σημειώνει ο κ. Ζήρος.

Ο Δείκτης Μάζας Σώματος

Μία από τις υπολογιστικές μεθόδους που προαναφέραμε, είναι και ο Δείκτης Μάζας Σώματος (ΔΜΣ), που υπολογίζεται αν διαιρέσουμε το βάρος ενός ατόμου σε κιλά διά το ύψος του σε μέτρα, υψωμένο στο τετράγωνο (kg/m^2). Δηλαδή, για έναν άνθρωπο με ύψος 1,75 μέτρα και βάρος 85 κιλά, έχουμε: 1,75 x 1,75 = 3,0625. Άρα, ο ΔΜΣ του ατόμου είναι 85 / 3,0625 = 27,75. Γνωστός και ως δείκτης του Quetelet, ο ΔΜΣ αποτελεί καλή μέθοδο μέτρησης του βάρους. Τα όρια του ΔΜΣ έχουν οριστεί από την Παγκόσμια Ομάδα Δράσης για την Παχυσαρκία (IOFT), ως ακολούθως:

Περιγραφή κατάστασης	ΔΜΣ
Ελλιπές βάρος	<18,5
Φυσιολογικό Βάρος	18,5-24,9
Υπερβαρία	25-29,9
Παχυσαρκία τύπου Ι	30-34,9
Παχυσαρκία τύπου ΙΙ	35-39,9
Νοσηρή Παχυσαρκία	≥40

Ο ΔΜΣ έχει κάποιες εγγενείς αδυναμίες. Η βασικότερη είναι πως δεν μπορεί να διαφοροποιήσει ανάμεσα στο σωματικό λίπος και στη μη-λιπώδη μάζα. «Επειδή η υπερβαρία και η παχυσαρκία είναι η περίσσεια λίπους στο ανθρώπινο σώμα, είναι προτιμότερο να μετριέται το λίπος του σώματος, παρά το βάρος του. Για τον έλεγχο της κατανομής του λίπους του σώματος, καθώς και για τον υπολογισμό του ολικού λίπους του σώματος, είναι απαραίτητη η μέτρηση του πάχους δύο ή περισσότερων δερματικών πτυχών. Το πάχος της δερματικής πτυχής του τρικέφαλου θεωρείται ως η πιο αντιπροσωπευτική τιμή», τονίζει ο κ. Ζήρος.

«Το επιθυμητό ποσοστό λίπους για έναν άντρα κυμαίνεται από 13-15% και για μια γυναίκα από 22-25%. Υπολογίζοντας μάλιστα το ποσοστό λίπους που έχει κάποιος στο σώμα του, μπορούμε έμμεσα να προσδιορίσουμε και την ταχύτητα του μεταβολισμού του. Ένα κιλό λίπους «καίει» έως και 18 φορές λιγότερες θερμίδες σε σχέση με 1 κιλό μη-λιπώδους μάζας», προσθέτει ο ειδικός.

Ωστόσο, δεν θα πρέπει να ξεχνάμε ότι το ιδανικό βάρος είναι για κάθε άνθρωπο μοναδικό και διαφορετικό. «Πέρα από τις υπολογιστικές μεθόδους που μπορούν να το προσδιορίσουν, καθορίζεται από το ίδιο το άτομο και το πού θέλει να το φθάσει. Θα μπορούσε κανείς να πει ότι απόλυτα ιδανικό, είναι το βάρος με το οποίο κάποιος αισθάνεται καλά με το σώμα του και που συμβαδίζει παράλληλα με τα όρια που θέτει ο ΔΜΣ», τονίζει ο κ. Ζήρος.

Το σημαντικό είναι δηλαδή να βρει κανείς το βάρος που ταιριάζει στον ίδιο και αυτό το βάρος να προσπαθήσει να κατακτήσει. Αρκεί, βέβαια, ο αριθμός - στόχος να κινείται εντός φυσιολογικών ορίων (με βάση τις μεθόδους που αναφέραμε παραπάνω).

η ISOPLUS for a healthyme προτείνει...



Solgar
Thermogenic Complex

Αντιμετωπίστε αποτελεσματικά το λίπος

Το συμπλήρωμα διατροφής Thermogenic Complex της Solgar είναι μια πρωτοποριακή φόρμουλα φυτικών στοιχείων με θερμογενετική δράση, που βοηθά στον έλεγχο του βάρους και στην καύση του λίπους, στην αύξηση του ρυθμού των καύσεων και στην καλύτερη λειτουργία του ήπατος. Παράλληλα, παρέχει καλύτερη αξιοποίηση των υδατανθράκων και βοηθά στο να διατηρηθούν τα φυσιολογικά επίπεδα της γλυκόζης του αίματος.



Solgar
Lecithin 1360mg

Για τον έλεγχο του σωματικού βάρους

Η Lecithin της Solgar τονώνει το νευρικό σύστημα και ενισχύει τις νοητικές λειτουργίες, ενώ θωρακίζει το ανοσοποιητικό σύστημα από μολύνσεις ιών. Επίσης, προάγει την υγεία του ήπατος, ενώ ταυτόχρονα το αποτοξινώνει. Η Lecithin της Solgar βοηθά αποτελεσματικά στη διατήρηση και τον έλεγχο του σωματικού βάρους, ενώ μπορεί να αποτρέψει την εμφάνιση υψηλών επιπέδων χοληστερόλης.



Nature's Bounty
Myoleptin CLA 1500mg

Υψηλής ισχύος CLA

Το συμπλήρωμα διατροφής Myoleptin CLA της Nature's Bounty περιέχει συζευγμένο λινολεϊκό οξύ από καρθαμέλαιο, παρασκευαζόμενο με ειδική διαδικασία παραγωγής που διατηρεί ακέραια τα οφέλη του ελαίου για τον οργανισμό.
Το Myoleptin CLA συμβάλλει στη μείωση του λίπους του σώματος, ενώ ταυτόχρονα επιδρά θετικά στη διατήρηση του μυϊκού ιστού. Θεωρείται κατάλληλο για άτομα που επιθυμούν έλεγχο του βάρους τους, καθώς επίσης και για αθλητές και αθλούμενους.

Ιδανικό βάρος δεν σημαίνει οπωσδήποτε υγεία

Τι εννοούμε με αυτό; Ότι άτομα που μπορεί, βάσει των παραπάνω πινάκων, να έχουν «φυσιολογικό βάρος», δεν σημαίνει απαραιτήτως ότι είναι υγιέστεροι από κάποιον που κατατάσσεται στην κατηγορία του υπέρβαρου. Κάποιος μπορεί να είναι οριακά υπέρβαρος επειδή το βάρος του αποτελείται κατά κύριο λόγο από μυς, που έχουν μεγαλύτερο βάρος από το λίπος, ενώ κάποιος άλλος να έχει φυσιολογικό βάρος και κοιλίτσα. Ποιος κινδυνεύει περισσότερο; Πιθανότατα, ο δεύτερος. Έρευνες έχουν αποδείξει, ότι το λίπος που συσσωρεύεται στην κοιλιά και κυρίως ενδοκοιλιακά, στο ήπαρ και στο πάγκρεας, είναι επικίνδυνο για τον οργανισμό και συνδέεται με μεταβολικά νοσήματα.

Πέραν πάσης αμφιβολίας, το περιττό σωματικό βάρος σχετίζεται με καρδιαγγειακές παθήσεις, ινσουλινοαντίσταση, σακχαρώδη διαβήτη τύπου ΙΙ, υπερλιπιδαιμίες, υπέρταση. Ωστόσο, τον ίδιο κίνδυνο διατρέχουν και τα άτομα φυσιολογικού βάρους με συσσώρευση λίπους στην περιοχή της κοιλιάς. Αντίθετα, τα άτομα στα οποία το λίπος κατανέμεται ομοιόμορφα στο σώμα (συνήθως στους γοφούς και στα πόδια - σωματότυπος τύπου «αχλάδι») φαίνεται να είναι πιο υγιή μεταβολικά. Φαίνεται λοιπόν ότι η παχυσαρκία δεν είναι μια ομοιόμορφη κατάσταση: Δεν επηρεάζει κάθε άνθρωπο με τον ίδιο τρόπο και κάθε παχύσαρκος δεν διατρέχει τον ίδιο κίνδυνο ανάπτυξης νόσου.

«Η κληρονομικότητα, η ηλικία, το φύλο, η γενική κατάσταση υγείας, το σωματικό βάρος και ιδιαίτερα η σύστασή του, η κατανομή του λίπους στο σώμα καθώς και παράγοντες που συνθέτουν τον τρόπο ζωής του ατόμου, όπως το επίπεδο φυσικής δραστηριότητας, η διατροφική συμπεριφορά του και οι ψυχολογικοί παράγοντες αποτελούν τον καλύτερο δείκτη υγείας, ανεξαρτήτως του ιδανικού βάρους», προσθέτει ο κ. Ζήρος.

Υπάρχει τρόπος να αποκτήσω ιδανικό βάρος;

Η απάντηση είναι θετική. Το βασικό για να χάσετε βάρος, είναι να προσλαμβάνετε κάθε μέρα λιγότερη ενέργεια απ' όση καίτε. Αυτό ονομάζεται «αρνητικό ισοζύγιο ενέργειας». Όπως διευκρινίζει ο κ. Ζήρος, για την κατάκτηση του στόχου του ιδανικού βάρους δεν αρκεί η δίαιτα, με την έννοια του δραστικού περιορισμού των προσλαμβανόμενων θερμίδων, αλλά μια συνολική αλλαγή του τρόπου ζωής του ατόμου, η οποία θα πρέπει να περιλαμβάνει:

- σωματική δραστηριότητα
- τήρηση ημερολογίου διατροφής (για καλύτερο αυτοέλεγχο)
- εξατομικευμένο πρόγραμμα διατροφής, από διαιτολόγο- διατροφολόγο, προσαρμοσμένο στον τρόπο ζωής, στο ιατρικό ιστορικό και στο στόχο βάρους του ατόμου
- συμπεριφοριστική θεραπεία (έλεγχος ερεθισμά-



των, γνωσιακή αναδόμηση, επίλυση προβλημάτων, πρόληψη παρεκτροπών, ενίσχυση-ανταμοιβή).

Γυμναστική: Αδυνάτισμα & υγεία

Η απλή δίαιτα, όπως προαναφέραμε, δεν αρκεί για να προκαλέσει σημαντική απώλεια βάρους. «Κλειδί» για την εξασφάλιση αρνητικού ισοζυγίου ενέργειας είναι και η σωματική δραστηριότητα. Με μια μέτρια έντασης άσκηση, αυξάνεται ο ρυθμός του μεταβολισμού και ο βασικός μεταβολισμός, αυξάνεται η θερμογένεση που προκαλείται από τη διατροφή και βελτιώνεται η σύσταση του σώματος. Ωστόσο, τα πλεονεκτήματα της άσκησης δεν περιορίζονται στην καύση θερμίδων.

«Τα άτομα που γυμνάζονται ή έχουν μια μικρή φυσική δραστηριότητα στην καθημερινότητά τους, είναι σαφώς πιο ωφελημένα από τα σωματικά αδρανή άτομα, καθώς εμφανίζουν λιγότερα συμπτώματα χρόνιων παθήσεων (στεφανιαία νόσο, σακχαρώδη διαβήτη, υπερλιπιδαιμίες, υπέρταση, παχυσαρκία, οστεοπόρωση), αισθάνονται καλύτερα και έχουν καλύτερη κατάσταση θρέψης. Με άσκηση για τουλάχιστον 30 λεπτά την ημέρα τρεις φορές την εβδομάδα σε επίπεδο τέτοιο που να ανεβάζει το ρυθμό της καρδιακής λειτουργίας στο 70- 85 % της μέγιστης τιμής (HRmax), μπορεί να επιτευχθεί μια καλή φυσική κατάσταση, με όλα τα οφέλη που προαναφέραμε», υπογραμμίζει ο κ. Ζήρος.

Κι αν θέλω να πάρω βάρος;

Από την άλλη πλευρά, αν θέλετε να πάρετε βάρος, λύσεις του τύπου «καταναλώνω 3.000 θερμίδες επιπλέον την ημέρα», όχι μόνο δεν ενδείκνυνται αλλά είναι επικίνδυνες για την υγεία, ιδίως αν μιλάμε για θερμίδες που προέρχονται από τροφές πλούσιες σε ζάχαρη και λιπαρά. Οι άνθρωποι που προσπαθούν να πάρουν βάρος, θα πρέπει να φροντίσουν να αυξήσουν την ενεργειακή τους πρόσληψη κατά 500 περίπου θερμίδες ημερησίως, καταναλώνοντας ποιοτικές τροφές, να αυξήσουν την πρωτεΐνη που λαμβάνουν μέσω της διατροφής τους και να βάλουν την άσκηση στη ζωή τους, ώστε οι έξτρα θερμίδες που προσλαμβάνουν να μην μετατραπούν σε λίπος. Και σε αυτές τις περιπτώσεις, η βοήθεια ενός διαιτολόγου - διατροφολόγου, που θα καθοδηγήσει κατάλληλα το άτομο, κρίνεται σημαντική.



Προσοχή στις υπερβολές

Η υπερβολική απώλεια βάρους κρύβει κινδύνους για την υγεία. «Ο οργανισμός ενός ατόμου που είναι λιποβαρές, λόγω μακροχρόνιας περιόδου αρνητικού θερμιδικού ισοζυγίου, χάνει ενεργειακά αποθέματα. Εκτός από λιπώδη ιστό, χάνει και πρωτεϊνικό υλικό (μέσω του καταβολισμού μυϊκού ιστού), συμπαρασύροντας και άλλα απαραίτητα στοιχεία για τη φυσιολογική λειτουργία του οργανισμού (ηλεκτρολύτες, ιχνοστοιχεία, βιταμίνες). Οι επιπτώσεις στην υγεία εξαρτώνται από την ποσότητα και την ποιότητα (σύσταση) του βάρους που το άτομο χάνει», τονίζει ο κ. Ζήρος. Θα πρέπει, άλλωστε, να σημειωθεί, ότι το χαμηλό σωματικό βάρος συνδέεται με υπόταση, αρρυθμίες, αναιμία, οστεοπόρωση, ανωμαλίες της περιόδου, καθώς και υπογονιμότητα στις γυναίκες.

INFO
Κωνσταντίνος Ζήρος
M.Med.Sci Κλινικός Διαιτολόγος – Διατροφολόγος
Επιστημονικός Συνεργάτης Ιατρικού Κέντρου Ψυχικού
Συνεργάτης Polymed Κηφισιάς
Θηβών 153 Περιστέρι – Αθήνα
τηλ.: 2105722118
κιν.: 6976789002
e-mail: k.ziros@gmail.com

Το Tonalin CLA® της SOLGAR είναι η ποιοτικότερη μορφή CLA, χωρίς συντηρητικά και συνθετικές ουσίες.
Ενώ στην αγορά κυκλοφορούν πλήθος από σκευάσματα CLA, σχεδόν κανένα από αυτά δεν έχει κατασκευασθεί σύμφωνα με αποτελέσματα κλινικών ερευνών σε ανθρώπους, όπως συμβαίνει με το Solgar Tonalin® CLA.
Γι' αυτό ζητήστε το με τ' όνομά του.
Μόνο από την SOLGAR

ISOPLUS Το προϊόν δεν αποτελεί υποκατάστατο μιας ισορροπημένης διατροφής. Αριθ. Πρωτ. Γνωστοποίησης ΕΟΦ: 25793/18.04.07

SOLGAR® Since 1947
TONALIN® CLA

Βήματα Μπροστά
για ένα υγιές & καλοστημένο σώμα

Το TONALIN® CLA της Solgar είναι ένα συμπλήρωμα που μπορεί να βοηθήσει στη μείωση του αποθηκευμένου υποδόριου λίπους και στον έλεγχο του βάρους

Παράλληλα δρα θετικά στη διατήρηση του μυϊκού ιστού. Αν συνδυαστεί με συστηματική άσκηση και υγιεινή διατροφή, το φυσικό αυτό σκεύασμα θα μπορούσε να μεγιστοποιήσει τα οφέλη σε:
- Άτομα που επιθυμούν να χάσουν αποθηκευμένο λίπος και ταυτόχρονα να διατηρήσουν τη μυϊκή μάζα του σώματός τους
- Άτομα που επιθυμούν να έχουν τον έλεγχο του βάρους τους
- Αθλητές και άτομα που επιδιώκουν φυσική κατάσταση, μυϊκή ανάπτυξη και σωματοδόμηση

Μεγάλη γκάμα των προϊόντων της **ISOPLUS** θα βρείτε στα φαρμακεία με την ειδική σήμανση

ISOPLUS for a healthyme
ΑΘΗΝΑ: Τ. 210 95 79 707 • **ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ:** Τ. 2310 028 668
e-mail: info@iso-plus.gr • www.healthyme.gr

healthyme.gr • application **healthymeUP!** for iOS & Android

SOLGAR® Since 1947 Η ΕΠΙΣΤΗΜΗ ΤΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ · NATURE'S BOUNTY Perfect for Every Body™ · myelements let's live! · Optima® Health & Nutrition · dr.organic εμπνευσμένη από τη φύση