

Hello στους κατά Λαζόπουλον «Ευρύχωρους» Παχυσαρκία : Νέα Παιδιά : Γέρικα Σώματα

(σε ασύνδετο σχήμα συνάδελφοι)



Γράφει ο
Βύρων Τομάζος
Μηχανολόγος,
Απόφοιτος Πολυτεχνείου
Μονάχου
e-mail: btomazos@gmail.com

Σε μία εκπομπή του ο **Λαζόπουλος** αποκάλυψε κάποιον από το ακροατήριο «ευρύχωρο» και από τότε το χρησιμοποιώ κι εγώ για ορισμένους «καλοθερμμένους» φίλους μου. Αγαπητοί μου ευρύχωροι, συμπεριλαμβανομένου και του εαυτού μου, γιατί έχω κι εγώ τα επιπλέον 7 κιλά μου. Το έναυσμα αυτού του άρθρου προέρχεται από το ένθετο της Καθημερινής Light & Healthy. Ένας διάσημος καθηγητής ιατρός, ειδικευμένος στην Αμερική στον καρκίνο του πνεύμονα, είχε έρθει στην Ελλάδα για να ενθαρρύνει τους καρκινοπαθείς, αυτός προσβλήθηκε από καρκίνο του πνεύμονα. Το ιατρικό του συμβούλιο έβγαλε πόρισμα ότι αν χειρουργηθεί είχε πιθανότητες κάπου 6% κι εκείνος τους είπε χειρουργήστε με! Εγώ ποντάρω στο 6%... έτσι κι έγινε - εγγερίστηκε και μάλιστα επιτυχώς. Αυτός ήταν και ο λόγος που ήλθε στην πατρίδα του, ήλθε για να μεταφέρει το μήνυμα αισιοδοξίας, ότι ο καρκίνος νικείται αν το πιστέψεις και πείσεις τον εαυτό σου να παλέψει.

Γνωρίζω προσωπικά συνεργάτη μου, ο οποίος πήγε πριν από 22 περίπου χρόνια στο Λονδίνο και ο καρκίνος είχε εξαπλωθεί σε πολλά όργανα, εντούτοις εκείνος έλεγε στους γιατρούς: «εγώ θα τον νικήσω τον καρκίνο» και ως εκ θαύματος έγινε καλά! Χρειάζεται λίγο πείσμα και θάρρος - το ίδιο λοιπόν μπορεί να νικηθεί και η παχυσαρκία που οφείλεται κυρίως στον κακό μεταβολισμό ο οποίος μπορεί να μειωθεί και στο 30% με σωστή αντιμετώπιση.

Το Μάιο του 2011 είχα ασχοληθεί αρκετά με το μεταβολισμό και έγραψα σχετικό άρθρο, όταν λοιπόν το ξαναδιάβασα - και με όλη την «ταπεινότητα» που με διακρίνει, το βρήκα αρκετά τεκμηριωμένο και πειστικό και συνιστώ σε όλους μα ειδικά στους ευρύχωρους να το ξαναδιαβάσουν γιατί περιέχει σημαντικά στοιχεία για την υγεία μας. (www.e-voula.gr : Μάιος 2011).

Σίγουρα ένα μικρό ποσοστό θα τρέξει να το βρει και να το διαβάσει ή ξαναδιαβάσει, αλλά επειδή διάβασα στο Time magazine ένα άλλο άρθρο για την παχυσαρκία και ειδικά για την παιδική παχυσαρκία με τίτλο «Νέα παιδιά - Γέρικα σώματα» το οποίο και βρήκα άκρως ενδιαφέρον και χρήσιμο.

Η παχυσαρκία που δυστυχώς δεν της δίνουμε την πρέπει σημασία, **φτιάχνει μια γενιά παιδιών σαν βιολογικά ενήλικες, γερνώντας πριν την ώρα τους - θέμα άκρως ενδιαφέρον διότι έχει τρομερή επικινδυνότητα. Από το 1980 η παχυσαρκία σε ηλικίες από 2 έως 19 ετών έχει τριπλασιαστεί.** Όπως αναφέρει το άρθρο, η παχυσαρκία βλάπτει σημαντικά τα περισσότερα βασικά όργανα όπως καρδιά, νεφρούς, πάγκρεας, λαϊμό, εγκέφαλο, συκώτι, η αρτηριακή πίεση ανεβαίνει και όσο προσθέτουμε κιλά τόσο αναγκάζουμε όλα τα όργανα και ειδικά την καρδιά να εργάζονται «υπερωρίες». Αυτά τα παιδιά στην ουσία ανάπτυξαν τις **3 αρρώστιες των ενηλικιωμένων**:

1. Καρδιακές παθήσεις
2. Διαβήτη
3. Εγκεφαλικά επεισόδια

Αν είστε παχύσαρκος στα 20, το προσδόκιμο ζωής σας είναι κατά 13 χρόνια μικρότερο συγκριτικά με τα άτομα που έχουν φυσιολογικό βάρος. Η αύξηση του βάρους έχει κυρίως να κάνει με το μεταβολισμό μας, ο μεταβολισμός μας είναι αυτός που προσδιορίζει τον αριθμό των θερμίδων που καίμε κάθε στιγμή, ακόμα και τις ώρες που ξεκουραζόμαστε ή κοιμόμαστε. Πρακτικά είναι ο κύκλος λειτουργίας όπως λέμε στη φυσική, παραγωγή έργου. Οι περισσότερες θερμίδες καίγονται όταν ξεκουραζόμαστε.

Βασικές λειτουργίες (αναπνοή, λειτουργία καρδιάς κ.α.) καταναλώνουν το **60-70%** της ενέργειας του μεταβολισμού, από το υπόλοιπο το **10%** πάει για την πέψη και την επεξεργασία της τροφής και μόλις το **10-30%** για κάθε είδους δραστηριότητα. (περπάτημα, άσκηση).

Ο μεταβολισμός επηρεάζεται από:

- Την ηλικία - μειώνεται με την ηλικία
- Το φύλο - οι άντρες έχουν ταχύτερο μεταβολισμό από τις γυναίκες.
- Τα γονίδια - αρκετοί άνθρωποι έχουν την τύχη να γεννιούνται με γρήγορο μεταβολισμό ενώ κάποιοι άλλοι πρέπει να κοπιούν για να το επιτύχουν. Σχετικές έρευνες έχουν δείξει ότι δε φτάνει μόνο τα γονίδια αλλά και ο τρόπος ζωής που υιοθετούμε. Αυτό όμως μπορεί να αλλάξει και εννοούμε πάντα προς το καλύτερο, με σχετικό πρόγραμμα που θα αναφέρουμε.

Το ανθρώπινο σώμα είναι σχεδιασμένο να παίρνει βάρος και να το διατηρεί με οποιοδήποτε τρόπο.

ΣΥΚΩΤΙ

Το συσσωρευμένο λίπος στο ήπαρ **εξασθενεί την ηπατική λειτουργία** με τον ίδιο ακριβώς τρόπο όπως η μεγάλη κατανάλωση αλκοόλ.

ΛΙΠΩΔΕΣ ΗΠΑΡ

Η παχυσαρκία οδηγεί σε **ασυνήθιστα μεγάλα όργανα**.

ΚΥΡΩΣΗ

Τα κατεστραμμένα κύτταρα αντικαθίστανται από ουλώδη ιστό.

ΟΡΜΟΝΕΣ

Περισσότερες λιπώδεις ιστός προκαλεί στα όργανα των φύλλων να **ωριμάσουν νωρίτερα**, με αποτέλεσμα η εφηβεία να ξεκινάει στην ηλικία των 10.

του κομπολογίου καίει απειροελάχιστες θερμίδες...

• **Διαγράφουμε οριστικά τις δίαιτες express!** Όποτε μειώνουμε δραστικά τις θερμίδες με την ελπίδα να χάσουμε βάρος επιτυγχάνουμε το ακριβώς αντίθετο αποτέλεσμα. Όταν δίνουμε λιγότερες θερμίδες στο σώμα μας το DNA ειδοποιεί τον εγκέφαλο ότι είμαστε όπως παλιά οι κυνηγοί και είμαστε **σε κατάσταση επιβίωσης** και να καταναλώνει λιγότερες θερμίδες δηλαδή να μειώσει τον μεταβολισμό μας. Αυτός ο μηχανισμός του οργανισμού ήταν καλός την περίοδο της κατοχής αλλά καταστροφικός όταν θέλουμε να χάσουμε βάρος. Αυτό έχει ως αποτέλεσμα πως όταν φτάσουμε σε επίπεδα κανονικής διατροφής, παίρνουμε πιο εύκολα βάρος γιατί έχουμε μειωμένο μεταβολισμό. Κατ' αυτό τον τρόπο ξεκινά ένας φαύλος κύκλος που κάθε φορά επιβραδύνει περεταίρω την ομαλή λειτουργία του μεταβολισμού.

• **Τρώμε πάντα πρωινό** - όταν παίρνουμε πρωινό ο μεταβολισμός μας παίρνει μπροστά για όλη την υπόλοιπη ημέρα. Αν παραλείψουμε το πρωινό, αυτομάτως δίνουμε κατοχικό σήμα στον οργανισμό, δηλαδή κινητοποιούμε τον ίδιο μηχανισμό επιβίωσης που προανέφερα.

Για τα πολλά γεύματα οι επιστήμονες δεν έχουν

χουν υπέρβαρα παιδιά.

Πολλοί υπέρβαροι που έχουν εγκαταλείψει κάθε προσπάθεια, λένε «δε βαριέσαι... αν είναι να γίνει ας γίνει...» μέγα λάθος, όπως προανέφερα υπάρχουν τρόποι και μέθοδοι που μπορούν να καταπολεμήσουν το πάχος ακόμα και να το εξαφανίσουν τελείως. Ο εβραίος λέει η λαϊκή ρήση, όταν ψάχνει για μαγαζί, ψάχνει τρία πράγματα, θέσεις, θέσεις, θέσεις... και ο υπέρβαρος επίσης τρία... **άσκηση, άσκηση, άσκηση...**

Δεν είναι καθοριστικό το πόσο ζυγίζετε, αλλά πόσο λίπος έχετε. Πρέπει να γνωρίζετε το δεικτη σωματικής μάζας-λίπους. Αυτό βρίσκεται περίπου αν διαιρέσουμε το βάρος μας σε κιλά, πολλαπλασιάσουμε 2 φορές το ύψος και διαιρέσουμε το βάρος δια του γινομένου του ύψους.

Η αφεντιά μου:

Πχ. Βάρος: 81,5 - Ύψος 1,71

$1,71 \times 1,71 = 2,92$

$81,5 / 2,92 = 27,9$

Αν ο δείκτης είναι κάτω από 20 θεωρούμαστε αδύνατοι, αν είναι μεγαλύτερος του 25 θεωρούμαστε παχουλοί, αν όμως υπερβούμε το 30 έχουμε σοβαρό πρόβλημα παχυσαρκίας. Δηλαδή εγώ με το 27,9 πλησιάζω τους παχύσαρκους - ευρύχωρους.

Βασικός παράγοντας αγαπητοί μου συνάδελφοι

ΕΓΚΕΦΑΛΟΣ

Τα παχύσαρκα παιδιά έχουν υψηλότερα ποσοστά **κατάθλιψης, αρνητική εικόνα του σώματος** τους και **χαμηλή αυτοεκτίμηση**.

ΛΑΙΜΟΣ

Το πλεόνασμα ιστών **περιορίζει τους αεραγωγούς** και μπορεί να προκαλέσει άπνοια κατά τη διάρκεια του ύπνου, όπου η διαδικασία της αναπνοής σταματάει περιοδικά

ΕΠΙΔΕΡΜΙΑΔΑ

Σκουρόχρωμες, βελούδινες κηλίδες στο λαϊμό ή στις μασχάλες, μπορεί να είναι ένα σημάδι της παχυσαρκίας που σχετίζονται με προβλήματα υγείας όπως ο διαβήτης.

ΚΑΡΔΙΑ

Η συσώρευση της χοληστερίνης μπορεί να **πυκνώσει τα τοιχώματα των αρτηριών**, να **περιορίσει τη ροή του αίματος** και να αυξήσει τον **κίνδυνο καρδιακών νοσημάτων** καθώς και **εγκεφαλικού επεισοδίου**.

ΠΑΓΚΡΕΑΣ

Το υπερβολικό λίπος, μπορεί να **επηρεάσει την ικανότητα του παγκρέατος να χρησιμοποιεί την ινσουλίνη** για τον έλεγχο του σακχάρου στο αίμα, και να οδηγήσει σε **διαβήτη τύπου 2**.

ΝΕΦΡΑ

Η συνεχής υψηλή αρτηριακή πίεση ή **υπέρταση**, μπορεί να **βλάψει τα νεφρά** και να οδηγήσει σε **νεφρική ανεπάρκεια**.

καταλήξει σε **συμπέρασμα**, όμως όλοι συμφωνούν πως πρέπει να είναι τουλάχιστον 3+.

Όλοι σχεδόν συμφωνούν ότι κάθε αλλαγή του βάρους μας, έχει σχέση με το συνολικό αριθμό των θερμίδων που παίρνουμε. Η βασική ενέργεια που χρειάζεται ο μεταβολισμός μας σε κατάσταση ανάπαυσης, το RMR είναι περίπου 20 φορές το βάρος π.χ. 70 κιλά είναι 1.400 θερμίδες - με λιγότερες ο οργανισμός ενεργοποιεί το σύστημα συναγεμμού και μπαίνει σε **κατάσταση λιμοκτονίας** η οποία επιβραδύνει το μεταβολισμό για να μας προφυλάξει από τον θάνατο, συστήνω όμως να αποσταθείτε σε ειδικό γιατρό ή εξειδικευμένο διαιτολόγο - διατροφολόγο. Είναι βασικό να γνωρίζουμε τον μεταβολισμό μας όπως την πίεση μας... αυτό που δε συγχωρείται στους «ευρύχωρους» είναι να μην είναι ενημερωμένοι, ούτε επίσης συγχωρείται η άγνοια στους γονείς που ε-

ευρύχωροι, είναι να γνωρίζουμε τις θερμίδες που έχουν τα φαγητά και πρέπει να έχουμε σαν Ευαγγέλιο ένα θερμοδομετρητή όπως λ.χ. το μέγα θερμοδομετρητή της Lala Cook το οποίο έχω κι εγώ - υπάρχουν πολλοί στην αγορά.

Σίγουρα πρέπει να επισκεφθείτε έναν ειδικό διαιτολόγο-διατροφολόγο, στο γυμναστήριο που πάω στο Varis sports έχει ειδικό διαιτολόγο-διατροφολόγο και έκανα ένα ειδικό test στο computer και μου έβγαλε αρκετά στοιχεία, όπως παίρνουμε τις αναλύσεις αίματος πχ μυϊκή μάζα 29,3 με όρια 27,4-33,5 εκεί είμαι καλά αλλά λιπώδης μάζα 35,5 με όρια 10-20, βαθμό παχυσαρκίας 128% με όρια 90-110 και πολλά άλλα στοιχεία και σας συστήνω, τουλάχιστον στους ευρύχωρους να το κάνουν, αν δεν είστε μέλος μπορείτε να το κάνετε αλλού με 30 ευρώ περίπου.

Έχει βασική σημασία να γνωρίζετε την κατάστα-

ση σας.

- Κάθε γραμμάριο λίπους για να καταναλωθεί χρειάζεται 7 θερμίδες, ένα κιλό έχει περίπου 7.500 το ίδιο περίπου με το λάδι, το βούτυρο κλπ.
- Αν δεν είστε ο τύπος που έχετε την υπομονή να διαβάσετε θερμοδομετρητή που έχει αρκετές πληροφορίες πέραν των θερμίδων των φαγητών πρέπει να μάθετε τα βασικά πχ. Πόσες θερμίδες έχει ένα μήλο, μία μακαρονάδα, μία τούρτα, με μερίδα φέτα κτλ.

Το θέμα είναι σοβαρό για τα παιδιά, οι γονείς για χάρη των παιδιών τους τουλάχιστον πρέπει να ενημερωθούν και αυτό ισχύει για έναν στους τέσσερις αφού τα παιδιά των fast-food είναι υπέρβαρα, δεν θα ήθελε στα παιδιά του να ισχύει young kids, old bodies (νέα παιδιά-γέρικα σώματα).

Τίποτα δεν είναι ακατόρθωτο, ποντάρετε στο 30% όπως ο καθηγητής πόνταρε στο 6% πιθανότατα να κερδίζετε την παχυσαρκία-αφορά την υγεία σας και προπαντός την υγεία των παιδιών σας, αυτό ισχύει και για μένα με τα 128% παχυσαρκία.

Στο επισυναπτόμενο διάγραμμα φαίνεται ποια όργανα βλάπτει η παχυσαρκία.

Συνάδελφοι ευρύχωροι, ξαναπροσπαθήστε ο δρόμος είναι ανηφορικός !!!

Το θέμα είναι πώς θα χάσετε π.χ. ένα κιλό την εβδομάδα χωρίς να αισθάνεστε κουρασμένοι και πεινασμένοι, χωρίς να χάνετε μόνο υγρά από το σώμα και πολύτιμες πρωτεΐνες.

Αν λοιπόν θέλετε να χάσετε ένα κιλό την εβδομάδα, δηλαδή 4 κιλά το μήνα, τότε πρέπει να παίρνετε με το φαγητό σας 1.100 θερμίδες λιγότερες από αυτές που συνθίζετε να παίρνετε, γιατί 1.100 θερμίδες x 7 ημέρες, αντιστοίχως.

Π.χ η αφεντιά μου!!

Ζυγίζω 81 κιλά άρα έχω RMR 20 x 81 = 1.620

Συνθίζω να παίρνω 2.720

Κάνω γυμναστική και διάφορες ήπιες δραστηριότητες μέσα στην ημέρα, περίπου 350 θερμίδες / ημέρα.

Άρα 1100 - 350 = 750 θερμίδες λιγότερο την ημέρα για να χάσω 1 κιλό την εβδομάδα ή 4 το μήνα. Επαναλαμβάνω, δεν είναι καθοριστικό το πόσο ζυγίζετε αλλά πόσο λίπος έχετε στο σώμα. Η ποιότητα είναι το κλειδί της επιτυχίας - για ένα σωστό, υγιεινό και σίγουρο αδυνάτισμα που θα κρατήσει για πάντα, πρέπει να τρώτε από όλα.

Ο οργανισμός για να ζήσει, να εργαστεί και να βρίσκεται σε καλή υγεία, χρειάζεται **40** διαφορετικές ουσίες που πρέπει να παίρνει κάθε μέρα - όπως πρωτεΐνες, υδατάνθρακες, λίπη, βιταμίνες, μεταλλικά άλατα, φυτικές ίνες και νερό.

Θα πρέπει το **15%** των ημερήσιων θερμίδων να προέρχονται από πρωτεΐνες, το **55%** από υδατάνθρακες & το **30%** από λίπη.

Γι αυτό βλέπω τους χορτοφάγους φίλους μου με πρόσωπα ωχρά, βαθουλωμένα μάτια και πιο ευάλωτοι στις ασθένειες - η πλάκα είναι πως αρκετοί το υπερηφανεύονται κιόλας « ERWACHET » (γερομανικό σλόγκαν των ιεραρχικών - σημαίνει ξυπνήστε!).

Ο χρυσός κανόνας μιας επιτυχημένης διαίτας είναι να ακολουθήσετε ένα ισορροπημένο πρόγραμμα φαγητού κρατώντας το μεταβολισμό σας στα φυσιολογικά επίπεδα.

Αγαπητοί μου συνάδελφοι **ευρύχωροι**, σας προτείνω να διαβάσετε τις λίγες σελίδες του Μέγα θερμοδομετρητή Lala Cook και να μελετήσετε τις θερμίδες που καταναλώνετε. Είναι απλή αριθμητική αλλά **σίγουρα αφορά την υγεία σας και την υγεία των παιδιών σας**.