

APIE ANTsvorį IR NUTUKIMĄ

Pasaulio sveikatos organizacija apskaičiavo, kad visame pasaulyje net vienas iš trijų suaugusiųjų turi viršsvorį, o tai gerokai viršija badau jančių žmonių skaičių.

Antsvoris – tai didelis kūno svoris lyginant su kūno dydžiu. Antsvoris kartais dar vadinamas nutukimu, nors nutukimu laikytinas didelis antsvoris ir riebalų susikaupimas organizme. Pertekliniai riebalai, ypač besikaupiantys pilvo ertmėje (visceraliniai riebalai, arba vidiniai riebalai, dar vadinami obuolio tipo nutukimu), pakeičia įprastinę anatomicinę vidaus organų padėtį bei išskiria biologiškai veiklias medžiagas, neigiamai veikiančias įvairias organizmo funkcijas. Padidėjęs kraujospūdis, insulino trūkumas, trigliceridų ir cholesterolio kiekio augimas – visa tai per didelio vidinių riebalų sankaupų reiškiniai, kurie gali sutrumpinti žmogaus gyvenimą 10–20 metų.

KAIP ĮVERTINTI SAVO KŪNO MASĘ?

Suaugusiųjų kūno masės klasifikacija pagal kūno masės-indeksą (KMI) (Kūno masė kilogramais padalijama iš ūgio metrais kvadratu) ($KMI = \text{kūno masė} / \text{ūgis}^2$):

- < 18,5 – sumažėjusi kūno masė;
- 18,5–24,9 – normali kūno masė;
- 25,0–29,9 – viršsvoris;
- 30,0–34,9 – I laipsnio nutukimas;
- 35,0–39,9 – II laipsnio nutukimas;
- 40,0 – III laipsnio nutukimas.

Europos Aterosklerozės Draugijos siūlomi griežtesni KMI normatyvai: vyrams – 20,1–25, moterims – 18,7–23,8.

Optimalus vyrų KMI yra 20–25, moterų – 18,8–23,8. Idealu, kai vyro liemens apimtis ne didesnė kaip 94 cm, o moters – 80 cm. Antsvoris diagnozuojamas kai $KMI \geq 25$, nutukimas – kai $KMI \geq 30$ (PSO).

NUTUKIMĄ SKATINANČIOS PRIEŽASTYS

- Pirminės priežastys (sudaranti maždaug tik 5–10 proc. visų nutukimo atvejų):
 - ✓ sveikatos problemos (skydliaukės, antinksčių hormonų trūkumas, kai kurių medikamentų vartojimas, paveldimo ligos ir kt.);
 - ✓ genetinis polinkis.
- Išorinės priežastys (jos lemia daugiau kaip 90 proc. nutukimo atvejų):
 - ✓ netinkama mityba (dažniausiai „paveldėta“ iš šeimos, agresyvi maisto pramonės reklama, kuriai nesugebame atsisipirti, maisto perteklius, netinkamų produktų vartojimas ir kt.);
 - ✓ nepakankamas fizinis aktyvumas;
 - ✓ psichologinės problemos (stresas, įtampa, skyrybos ir kt.).

NUTUKIMO MAŽINIMAS

Stebuklingos reklaminės tabletės ar dietos tikrai nepadės – tai gali sukelti sunkias komplikacijas.

Gyvenimo būdo pakeitimas, esant ankstyvoms nutukimo sindromui vystymosi stadijoms, gali atidėti rizikos progresavimą ir medikamentinio gydymo poreikį. Mažinant svorį, svarbi tiek paties paciento motyvacija, tiek profesionali parama. Mesdami svorį, ypač jei yra įlydinčio ligos, pasitarkite su savo gydytoju, kuris tinkamai įvertins Jūsų problemas priežastis ir nukreips kitų reikalingų specialistų konsultacijai.

Svorį mažinkite palaipsniui (dažniausiai greitai svorio netekimą sukelia skysčiai, o ne riebalų praradimas). Palaipsniui metamas svoris neturėtų atsistoti, todėl rekomenduojama netekti apie 1 kg/mėn., jei nutukimas nedidelis, jei vidutinis – 2 kg/mėn., jei didelis – 4 kg/mėn.

Medikamentinis gydymas vaistais skiriamas pacientams, kuriems nemedikamentinės priemonės neefektyvios ar yra didelė širdies kraujagyslių ligų rizika.

Bet kokio gydymo būtina sąlyga (nepriklausomai nuo pasirinktų gydymo metodų) yra aktyvus, kryptingas ir ilgalaikis kasdienės gyvenimo būdo keitimas:

- koreguojant mitybą:** valgykite kuo įvairesnę šviežią ir kuo mažiau perdirbtą ir termiškai apdorotą maistą, turintį kuo daugiau skaidulų, mažindami maisto porcijas bei ribodami padidinto kaloringumo, daug riebalų ir angliavandenių turinčius produktus.

Ribojami maisto produktai: riebi įvairių rūšių mėsa (kiauliena, anštiena, žąsiena, paukštienos oda), gyvūnų vidaus organai (kepenys, inkstai, smegenys), gyvūninės kilmės taukai, riebus sūriai, padažai, kremai, tortai, šokoladai, tarškučiai, pasaldinti gaivieji gėrimai, „greito maisto“ užkandžiai.

