

Sajtóközlemény

Figyelj a kilókra

A Kor Kontroll Társaság és a Magyar Obezitológiai és Mozgásterápiás Társaság szeptember 18-i nyílt napján a résztvevők fogyni tanulhattak, és megismerkedhettek a túlsúly következményeivel.

Kétféle embertípus van: az egyik, aki stressz alatt fogy, mert nem tud enni, a másik, aki a stresszre evéssel válaszol! Ön melyikhez tartozik? Ugye nem az angol Daniel Lambertet követi? Az 1770-ben született börtönőr egyebet sem tett, mint naphosszat üldögélt. Így 284 centiméteres derekat „növesztett”, és 335 kilóra terebélyesedett! Nem is élt sokáig, 39 évesen halt meg.

Ahogy Dr. Bedros J. Róbert a MOMOT elnöke elmondta, az elhízás nem csupán esztétikai probléma, hanem számos betegség kialakulásának forrása: cukorbetegség, magas vérnyomás, szív- és érrendszeri betegségek ízületi bántalmak stb. Sajnos a sok-sok plusz kilo nemcsak Lambertre volt jellemző, mára világjárvánnyá nőtte ki magát az elhízás. A magyar lakosság kétharmada túlsúlyos vagy elhízott; tízből hat embert kell kezelni az elhízás valamelyik következményével. Az elmúlt 5 esztendőben nem fogytunk, hanem híztunk. A felnőttkori elhízás is súlyos probléma, ennél már csak a gyermekkori elhízás a veszélyesebb. A fiatalok kedvence a gyorsétterem. Azt már nem tudják, hogy egy hamburger elfogyasztása után nagyjából 80-90 perc fizikai aktivitásra volna szükségük, hogy ne gyarapodjon a súlyuk!

Mi kerüljön a tányérra?

A legújabb amerikai táplálékpiramis szerint a „My plate”, vagyis az „Én tányérom” képe alapján világosan látható, hogy a tányér egyik felén gyümölcs és zöldség szerepel, a másik fele $\frac{1}{4}$ rész teljes őrlésű gabona, és $\frac{1}{4}$ rész fehérje.

A MOMOT ajánlása szerint a korábbi 55%-os szénhidrát beviteli arányt le kell vinni 45%-ra, és a fennmaradó 10%-ot a fehérjékhez adni, vagyis a fehérjebevitelt 25%-ra emelni. Az ajánlás alól kivételt képeznek a vesebetegek.

Csodabogyó nincs!

A diétáknak se szeri, se száma. Bár az interneten rengeteg tanács, módszer, praktika, és készítmény kínálja magát, nem érdemes bedőlni nekik.. Nem véletlen, hogy sokan tartják ezt remek üzletnek, hiszen a bajban lévő könnyű rávenni, hogy csodaszert lásson a legkülönbözőbb kapszulákban, italokban. Egy jó kis foto shop: a duci hölgy máris nádszál karcsú és indulhat a nagy átverés a "fogyókúra biznisz" piacán. Ha tényleg változtatni akar testsúlyán keressen fel obezitológus szakembert ! A testsúlycsökkentés legjobb módja a diéta, az egészséges étrend, a rendszeres testedzés, és a legális étrend-kiegészítők!