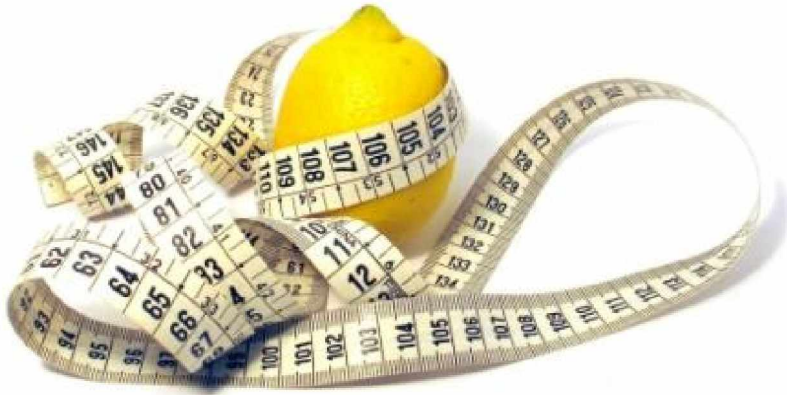


# Evolucija gojaznosti - opasan višak

*Gojaznost je jedna od najvećih epidemija 21. veka koja izaziva brojne zdravstvene tegobe. Procenjuje se da u svetu čak 1,7 milijarde ljudi ima prekomernu telesnu težinu. Vreme je da se zabrinemo!*

*Tekst preuzet iz magazina LISA*



Prvobitno smatrana samo za estetski, sada se zna da gojaznost predstavlja ozbiljan zdravstveni problem - dovodi do brojnih komplikacija i poremećaja zdravlja. Kao najčešće komplikacije javljaju se šećerna bolest, povišene masnoće u krvi, povišen krvni pritisak, prevremena arterioskleroza, oštećenje srca i krvnih sudova, pa čak i veća učestalost izvesnih malignih oboljenja. Tokom proteklih stotinu godina ljudski život sve više se produžavao, ali zbog sve većeg problema gojaznosti, taj bi se trend mogao preokrenuti do te mere da roditelji nadžive svoju decu, objavio je britanski nutricionista Andrej Prentis. Od gojaznosti pati oko 28 % ljudi u SAD i 20 % u Evropi, a i mnogi drugi imaju višak kilograma. Profesor Prentis tvrdi da je gojaznost najbrža epidemija u protekla dva veka, nastala zbog veće konzumacije masne hrane i smanjene fizičke aktivnosti, da je izazvala promenu u ljudskoj evoluciji i izgledu ljudi.

## **Sve više dece – buce**

Za razliku od promena pre 200 godina, kada se zahvaljujući boljoj ishrani povećala visina, umesto viši, danas ljudi postaju sve deblji, i to u sve ranijem uzrastu, pa i kod njih lekari sve češće otkrivaju dijabetes tipa 2 i druge bolesti vezane za gojaznost, koje se inače razvijaju u kasnijem dobu. Deca i adolescenti koji su gojazni ostaće takvi i kada porastu. Što se gojaznost ranije javi, ozbiljnije se odrazi na zdravlje.

Kada deca pate od prekomerne težine, važno je da roditelji ništa ne preduzmu na svoju ruku, već da se obrate lekaru. Naprave se sve biohemijske analize i traži koji je uzrok detetove debljine, da se informišu i roditelji i deca. Dete bez lekarskog nadzora ne može da ide na dijetu.

Računa se da je kod nas oko 14 % prekomerno uhranjene dece. Roditelji su odgovorni za način ishrane deteta, a genetika nije glavni razlog debljine, već usvojeni stil života. Baš roditelji teško prihvataju neka pravila vezana za ishranu dece. Vrlo je bitno da dete ima aktivan život, a ne da sedi satima uz TV ili kompjuter. Roditelji nesvesno guraju svoju decu u zavisnost od hrane, jer ona ne znaju šta jedu. Najvažnije je stvaranje zdravih prehrambenih navika. Ako roditelji nisu i sami prihvatili zdravi način ishrane, nemaju pravo da brane deci određenu hranu. Potrebno je izbaciti sve namirnice koje uzrokuju debljinu, a na stolu mora biti ista hrana za sve ukućane. Fizičku aktivnost takođe treba prilagoditi psihičkoj fazi deteta. Gojazna deca su podložnija bolestima, najučestaliji je dijabetes tipa 2, koji je u porastu. Osim dece, sve je više odraslih koji pate od gojaznosti.

### **Lovci i sakupljači**

Neki lekari tvrde da je uzrok debljanja današnja hrana za razliku od one koju su jeli naši preci u kameno doba. Većinu svoje istorije čovek je bio lovac i sakupljač, preživljavao uz hranu iz prirode, a slatka i masnija hrana davala mu je snagu. Nučnici misle da su oni koji su preživeli jeli upravo hranu bogatu kalorijama. Današnji čovek verovatno nosi teret tog evolucionog nasleđa, što predstavlja sklonost slatkišima, keksu, hamburgeru i čipsu, takozvanom junk foodu. Ljudi više ne provode dane u potrazi za bobicama i biljkama, već uglavnom imaju sedelački način života, jedu jeftinu i kaloričnu hranu, siromašnu nutrijentima. Upravo je loša ishrana, kao i gojaznost, u velikom porastu u zapadnim zemljama. Dok je želja za slatkim i masnim produžila životni vek naših predaka, nas ista ta hrana ograničava. Davni preci uvek su tražili ili lovili hranu koja sadrži velike količine masti, skroba i šećera, a i mi smo predodređeni da pronalazimo hranu sa tim kvalitetima. Pa ipak danas hrana sa mnogo kalorija ima manje ukusa i manje hranljivih materija koji su preradom iz nje uklonjeni.

### **Nekvalitetna ishrana**

Zato se u hranu dodaju veštačke zamene za skrob, mast i šećer, da je čine ukusnom i primamljivom. Svakodnevna ishrana prerađenom hranom ima za posledicu višak kalorija i manjak hranljivih materija. Telo zbog te nestašice reaguje skladištenjem masnoće. Zbog toga se uzimaju brojni preparati kao pomoć u mršavljenju, čajevi, minerali, vitamini i ekstrakti iz hrane, ali oni ne nadoknađuju neravnotežu hranljivih sastojaka u telu koja je nastala zbog loše i nekvalitetne ishrane.

### **Šta i kako jesti**

U ishrani treba redukovati unos hleba i testa uopšte, slatkiša kao i masnih jela, a povećati unos povrća (koje je praktično bez energetske vrednosti) i voća. Takođe treba izbegavati napitke koji su energetske bogati. Tu se misli na alkoholne ali i bezalkoholne osvežavajuće vrste pića koji sadrže izuzetno velike količine šećera, i smatraju se jednim od krivaca za razvoj gojaznosti u sredinama gde se mnogo češće konzumiraju.

Gojaznost je hronična bolest, a gojazni ljudi nisu krivi za nju, tvrde stručnjaci, napominjući da je

optimalno vreme za dobru regulaciju i redukciju telesne težine godinu dana. Instant dijetete i skidanje kilograma na brzinu ne daju prave rezultate ili štete zdravlju.

### **Postepeno skidanje kilograma**

Gubitak telesne težine treba da bude postepen i uslovljen promenom načina života, pre svega menjanjem navika u pogledu ishrane i fizičkih aktivnosti. Sva obećanja da se raznoraznim dijetetskih proizvodima i čajevima može postići znatan gubitak u telesnoj težini u kratkom vremenskom periodu (pominje se i desetak kilograma za deset dana), nerealna su i opasna. To su besmislena i lažna obećanja. Kad bi takva redukcija težine i bila moguća, to bi zaista bilo štetno po pacijenta. Gubitak u telesnoj težini treba da bude postepen i ne veći od 300 do 500 g nedeljno, znači najviše do 2 kg mesečno. Takvim načinom mršavljenja gubi se isključivo masno tkivo, što je i cilj dijetetskog programa. Naglim i velikim gubitkom kilograma, pored masnog, gubi se i mišićno tkivo, što nije željeni efekat u lečenju gojaznosti.

### **Unos i potrošnja kalorija**

Najviše pažnje na pravilnu ishranu treba obratiti u detinjstvu, da se obezbedi dovoljno svih gradivnih materija za pravilan fizički i psihički razvoj deteta.

U pubertetu su i dečaci i devojčice skloni gojaznosti. Neophodno je voditi računa o ravnoteži između ukupnog kalorijskog unosa hranom i potrošnje kalorija. U tom periodu od posebne je važnosti bavljenje sportom.

U menopauzi žene su posebno sklone gojenju, što je posledica hormonskih dešavanja u organizmu, ali i smanjene fizičke aktivnosti i većeg unosa hrane.