

Γιατί οι δίαιτες αποτυγχάνουν;



Γράφουν οι:



ΓΙΩΡΓΟΣ ΙΒΑΝΟΒΑΣ

Ιατρός- Φυσιοπαθητική-Προληπτική Ιατρική



ΧΡΙΣΤΙΝΑ ΤΣΙΝΕΛΗ

Συμβ. Ψυχικής Υγείας-Ψυχοδραματίστρια-Εκπαιδευτικός

Η απώλεια βάρους είναι ζωτικής σημασίας για την καλύτερευση πολλών χρόνιων ασθενειών και ιδιαίτερα του διαβήτη. Το να χάσει κάποιος βάρος αποτελεί μια από τις πιο συχνές συμβουλές που δίνουν οι επαγγελματίες υγείας. **Ωστόσο, για πολλούς ασθενείς φαίνεται να είναι ένα δύσκολο εγχείρημα ή για να είμαστε πιο ορθοί: αποτελεί μian απελπιστική διαδικασία. Σε αυτό συμφωνεί και ο επιστημονικός κόσμος σήμερα: Οι άνθρωποι δεν χάνουν βάρος. Από τους 20 ανθρώπους που θα προσπαθήσουν, οι 19 θα αποτύχουν (95%).**

Το καλύτερο που μπορεί να περιμένει κανείς από διαφορετικές μεθόδους και πολύ κόπο είναι μια απώλεια της τάξης 10-15%, δηλαδή για ένα άτομο με 100 κιλά αυτό αντιστοιχεί σε 10-15 κιλά. Αρκετά λιγότερα από τα επιθυμητά, που θέλουν να χάσουν αρκετοί. Αυτό έρχεται σε πλήρη αντίθεση με τις υποσχέσεις της βιομηχανίας κάθε δίαιτας και της «εύκολης» απώλειας βάρους. Πράγματι, οι άνθρωποι συχνά χάνουν γρήγορα βάρος, όμως το ανακτούν σε σύντομο χρονικό διάστημα και τις περισσότερες φορές προσλαμβάνουν ακόμη περισσότερο βάρος από ό,τι είχαν πριν. Τότε νιώθουν ανίκανοι και ένοχοι. Ωστόσο, η ανάκτηση βάρους μετά από μια δίαιτα δεν είναι έλλειψη θέλησης ή άλλου είδους αποτυχία. Είναι ζήτημα καθαρής φυσιολογίας.

Μια παροιμία λέει: *Όσο πιο πολύ κάνεις δίαιτα, τόσο πιο πολύ θα ζυγίζεις ή πιο απλά: η προσπάθεια απώλειας βάρους παχαίνει.*

Οι λόγοι για τους οποίους είναι σχεδόν αδύνατη η ουσιαστική απώλεια βάρους είναι πολύπλοκοι και περιλαμβάνουν σωματικούς, ψυχολογικούς και κοινωνικούς παράγοντες που σιγά σιγά ανακαλύπτουμε και καταλαβαίνουμε.



Στους σωματικούς λόγους ανήκει ο **Βασικός Μεταβολικός Ρυθμός** (ρυθμίζει την καθημερινή καύση), η **ποιότητα της διατροφής** (υδατάνθρακες και επεξεργασμένες τροφές με υψηλό γλυκαιμικό δείκτη που αποθηκεύονται ως λίπος και αυξάνουν την αντίσταση στην ινσουλίνη), η **σύνθεση του μικροβιώματος του εντέρου** (ανάλογα με τη χλωρίδα του εντέρου ένας άνθρωπος μπορεί να απορροφά τη διπλάσια ενέργεια συγκριτικά με έναν άλλον, με τον οποίο έχει την ίδια διατροφή), η χρήση φαρμάκων που παχαίνουν.

Ψυχολογικοί λόγοι αποτελούν η χρήση του φαγητού ως ηρεμιστικού (stress eating) ή ως αντικαταθλιπτικού (emotional eating).

Κοινωνικοί λόγοι είναι πως το φαγητό είναι άμεσα διαθέσιμο παντού, ο ρυθμός της δουλειάς που δεν επιτρέπει σταθερά και ποιοτικά γεύματα και οι βραδινές κοινωνικές συναναστροφές με φαγητό.

Θερμίδες

Οι περισσότεροι απ' αυτούς τους λόγους δεν έχουν να κάνουν με την κατανάλωση συγκεκριμένων θερμίδων. Η θερμίδα ως βάση της προσπάθειας για την απώλεια βάρους θεωρείται ξεπερασμένο μοντέλο και υποστηρίζεται μόνον από λίγους πια. Αποτελεί κι έναν λόγο γιατί αποτυγχάνουν οι δίαιτες.

Με τη μείωση της πρόσληψης θερμίδων, οι περισσότεροι κάνουν εύκολα κάποια κιλά. Ωστόσο, ως αντίδραση, το σώμα μειώνει τις ανάγκες του. Ο Βασικός Μεταβολικός Ρυθμός πέφτει, κάτι που συνεχίζεται ακόμα και όταν τελειώσει η δίαιτα. Ως αποτέλεσμα, άτομα που ήταν σταθερά πριν την δίαιτα με συγκεκριμένες



θερμίδες, θα πάρουν βάρος με τις ίδιες, μετά το τέλος της. Πολλοί, μετά από πολλές προσπάθειες απώλειας βάρους, τρώνε πλέον λίγο χωρίς να χάνουν, αλλά με την τάση να παίρνουν κιόλας. Εκεί ξεκινάει μια πιο θλιβερή κατάσταση.

Φτάνοντας σε αυτό το σημείο, οι άνθρωποι νιώθουν συνεχώς ενοχές και το φαγητό έχει γίνει πια εχθρός. Η ζωή πλέον είναι μια καθημερινή μάχη με τις θερμίδες, για το πώς να αντιμετωπίσουν το φαγητό και αρκετοί γίνονται καταθλιπτικοί. Το πρόβλημα είναι πως έχει διαταραχθεί κάθε φυσιολογική σχέση με το φαγητό και με τον εαυτό τους.

Ένας υγιής άνθρωπος έχει λίγο-πολύ σταθερό βάρος για δεκαετίες, σε περιόδους άγχους, σε στιγμές χαράς, σε περιόδους θλίψης, σε περιόδους με πολύ φαγητό και με λίγο φαγητό. Υπάρχει δηλαδή μια ισχυρή εσωτερική ισορροπία ανεξάρτητα από τις καθημερινές θερμίδες. Το φαγητό δεν αποτελεί θέμα και ο οργανισμός «το βρίσκει».



Οι λόγοι που διαταράσσουν αυτήν την ισορροπία είναι οι δίαιτες, τα φάρμακα, το ψυχολογικό στρες, κάποια τραυματικά βιώματα, ορμονολογικές διαταραχές και υπερβολικές προσδοκίες (*Θέλω να χάσω... και γρήγορα μάλιστα*).

Σχέση εγκεφάλου-εντέρου

Κομβικό ρόλο διαδραματίζει το έντερο και η γνωστή «σχέση εγκεφάλου και εντέρου». Μια κακή

χλωρίδα οδηγεί σε συναισθηματική απορρύθμιση και αντίστροφα μια συναισθηματική απορρύθμιση οδηγεί σε διαταραχή του εντέρου, είτε λόγω κακού τρόπου ζωής είτε με άμεση αλλαγή του μικροβιώματος (ψυχοσωματικό).

Αυτή η επίδραση είναι τόσο άμεση που αρκετοί πλέον υποστηρίζουν πως και μόνο δύο ώρες άγχους είναι ικανές να διαταράξουν το έντερο. Ένα διαταραγμένο έντερο με κακή χλωρίδα θα «ζητήσει» αν-

θυγιεινές τροφές, οι οποίες προσφέρουν για λίγο μια ψυχολογική ανακούφιση και μετά ξεκινάει πάλι ο φαύλος κύκλος. Δεν είναι ψυχολογικό. Εξαρτάται από τις ορμόνες και τις τοξίνες που παράγονται στο έντερο. Ως αποτέλεσμα, αυτός που κάνει δίαιτες είναι εγκλωβισμένος μεταξύ ανέφικτων προσδοκιών: έναν βασικό βιολογικό ρυθμό που επιβραδύνεται, μια κλωρίδα που διαταράσσεται και ένα διατροφικό σύστημα που «ορίζεται» από κάποιον άλλον στο τι, στο πόσο, πού και πότε θα πρέπει να τρώει, γεγονός που συχνά δεν ταιριάζει στον ρυθμό του. Με αυτόν τον τρόπο απομακρύνεται ολοένα και περισσότερο από τη σχέση με το σώμα του και το πνεύμα του. Παρόμοια το βιώνει πολύς κόσμος μετά από αποτυχημένες δίαιτες.

**ΑΠΟ ΤΟΥΣ 20
ΑΝΘΡΩΠΟΥΣ
ΠΟΥ ΘΑ
ΠΡΟΣΠΑΘΗΣΟΥΝ
ΟΙ 19 ΘΑ
ΑΠΟΤΥΧΟΥΝ
(95%).**



Τι μπορεί όμως να γίνει τελικά με την απώλεια βάρους; Ιδιαίτερα όταν απαιτείται λόγω χρόνιων ασθενειών; Δύο στρατηγικές είναι χρήσιμες και μπορεί ακόμη και να συνδυαστούν.

Η μία, είναι η **συμπεριφορική στρατηγική**, η οποία στοχεύει σε μια γενικότερη βελτίωση του τρόπου ζωής, συμπεριλαμβανομένης της ποιότητας του φαγητού, της άσκησης, του καλού ύπνου και ορισμένων τεχνικών για την αποφυγή της αποπλάνησης του φαγητού που υπάρχει παντού.

Μια άλλη, η **βιωματική στρατηγική** είναι η βελτίωση της σχέσης με το φαγητό, με τον εαυτό, με τα συναισθήματα και με τη ζωή, γενικότερα.

Και τα δύο είναι κρίσιμα. Μια ισορροπημένη σχέση με τον εαυτό και ένας καλός τρόπος ζωής είναι πιο σημαντικός για την ποιότητα της ζωής και την αντιμετώπιση χρόνιων ασθενειών ή του διαβήτη, από την απλή απώλεια βάρους με πολύ άγχος. ❌

