

MADE IN CHORZOW

Otyłość można nazwać nową epidemią naszej cywilizacji

Choroba XXI wieku

Otyłość jest chorobą cywilizacyjną.

Przyczynia się do niej niezdrowy styl życia w tym m.in. zła dieta i coraz niższy poziom aktywności fizycznej. Jeśli ilość otyłych będzie wzrastać w dotychczasowym



tempie to za dwadzieścia lat znaczną nadwagę będzie wykazywało 60% ludności ziemi. Skutkiem otyłości mogą być inne choroby np. cukrzyca, nadciśnienie tętnicze, miażdżyca i nowotwory. **Jak sprawdzić czy jesteśmy otyli?** Należy określić swój wskaźnik BMI. Potrzebna do tego

Mity o otyłości

1. Mówimy: "Mam to po babci", "u mnie to rodzinne" Według naukowców z Cambridge, tak naprawdę otyłość jest wynikiem po

prostu jedzenia zbyt dużo w stosunku do własnych potrzeb. Nie istnieje "gen otyłości".

2. Otyłe dziecko będzie otyłym dorosłym

Mit. Wszystko zależy od prowadzonego przez nas stylu życia.

jest nasza waga i wzrost. Można skorzystać z kalkulatorów internetowych. Wtedy

dowiemy się czy mamy nadwagę, niedowagę lub wagę idealną. Jeśli już jesteś otyły, zadbaj o siebie!

I.Gonera

$$\text{BMI} = \frac{\text{waga (kg)}}{\text{wzrost}^2 (\text{m}^2)}$$

Czym jest zdrowy styl życia? ->

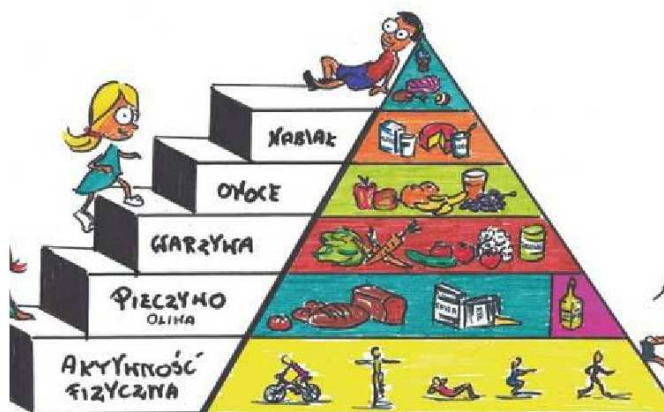
Sposoby walki z otyłością: DIETA

PIRAMIDA OZNACZA ZDROWIE

Co to jest dieta? Dieta z języka starogreckiego oznacza "styl życia". Jest ona sposobem odżywiania. Diety są związane również z obyczajami np. etycznymi- dieta wegetariańska, religijnymi- dieta koszerna.

Najbardziej zalecaną jest dieta śródziemnomorska zbudowana w kształcie

piramidy, składającej się z produktów zbożowych, warzyw, owoców, ograniczonej ilości produktów zwierzęcych, minimalnej ilości tłuszczów i słodczy. Jest to dieta wysokowęglowoda-



nowa. Oparta na zaleceniach tzw. "Food guide pyramid", opracowanego przez United States Department of Agriculture i jest ona dość powszechnie uważana za zdrową przez większość ośrodków naukowych zajmujących się kwestiami zdrowego odżywiania.

DZIWNE DIETY:

1. Dieta Śpiącej Królowy- podczas spania się nie je, należy więc jak najwięcej spać.

);

2. Dieta ciasteczkowa- opiera się na jedzeniu własnoręcznie

upieczonych

ciasteczek, zawierających owoce, ryż i otręby, które hamują uczucie głodu.



Diety odchudzające

Istnieją również diety odchudzające, których obecnie jest tysiące lecz nie każda przynosi efekty o jakich marzymy. Dieta odchudzająca to zestaw zaleceń dietetycznych, zazwyczaj w postaci jadłospisów, których celem jest zmniejszenie ilości tkanki tłuszczowej. Diety te szczególnie są stosowane u osób z nadwagą (otyłość) lub dla poprawy wyglądu. Dieta odchudzająca nie oznacza popularnej dzisiaj "głodówki". W celu

dobrania diety odchudzającej powinniśmy się zgłosić do specjalisty tj.

dietetyka. Najczęściej popełnianym błędem u młodych osób jest samodzielne wybieranie sobie diety w celu schudnięcia kilku kilogramów. I w tym przypadku powinno się zgłosić do dietetyka, który dobierze odpowiednią dietę według indywidualnego zapotrzebowania organizmu.

J.Urzon

Sposoby walki z otyłością: AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA

Każda dieta skuteczniejsza jest z równoczesnym uprawianiem sportu. Rodzaj i nasilenie aktywności fizycznej mają wpływ na masę ciała i stan zdrowia człowieka. Ludzie regularnie ćwiczący mają nie tylko niższą masę ciała, ale są zdrowsi, ich kości i stawy są mocniejsze, a ryzyko wystąpienia u nich chorób jest mniejsze. Należy jednak pamiętać, że osoby otyłe narażone są częściej na przeciążenia i kontuzje.

JOGGING

wyszczupla talię i nogi, poprawia wydolność organizmu oraz

wzmacnia serce. Najlepiej nie jeść 1,5 godziny przed wysiłkiem, przed treningiem wypij szklankę wody (1h-500kcal).

MARSZ jest podobny do joggingu. Nie obciąża stawów skokowych i kolanowych.



Jest odpowiedni dla osób z niewydolnością krążenia (1h- 400 kcal).

PŁYWANIE poprawia mięśnie ud, prostuje plecy i ujędrnia pośladki. Zalecane osobom, które mają problemy z krążeniem i chcą



uprawialiśmy żadnego sportu. Dzięki prostym ćwiczeniom stawy stają się bardziej giętkie i wytrzymałe, mięśnie nóg elastyczne, a chód nabiera miękkości i gibkości

(1h- 300kcal).

Nie bez znaczenia jest również włączenie krótkich

okresów aktywności ruchowej do zwykłego programu dnia np. chodzenie po schodach zamiast korzystanie z windy. Szczególnie ważne jest także aktywne spędzanie wolnego czasu (np. spacery), a nie siedzenie w domu przed telewizorem czy komputerem.



wzmocnić serce (1h- 400-500kcal).

JAZDA NA ROWERZE

rozwijają mięśnie nóg, barków i ramion, ujędrniają łydki, pośladki oraz spłaszczają brzuch. Osobom, które mają żylaki, puchnące nogi bądź skoliozę poleca się ten sport (1h- 300kcal).

ROLKI angażują prawie wszystkie grupy mięśni. Pracują ramiona, nogi, pośladki i kręgosłup. Rolki ćwiczą również zręczność i równowagę (1h- 400kcal).

GIMNASTYKA jest dobra, gdy dość długo nie

G.Fica

Sposoby walki z otyłością: właściwe nastawienie

"Jak być sobą i nie zbzikować"

Ciężko jest osobom pulchnym w dzisiejszych czasach. Są one wytykane palcami, wyśmiewane, a nawet poniżane za swój "inny" wygląd. Jeśli jest się silnym psychicznie, akceptującym swoje ciało oraz mającym dużo ważniejsze priorytety człowiekiem to

dodatkowe kilogramy, jak również docinki nie będą przeszkadzać. Przykładem jest

bardzo utalentowana piosenkarka Adele. Polubiła ona siebie. Ma wielkie ambicje, które pozwoliły jej dojść do światowej sławy. Natomiast, gdy nie możemy pogodzić się z naszymi nadprogramowymi



kilogramami i głupimi zaczepkami czujemy się odrzuceni, niekochani i niezrozumiani. Niektóre osoby tego nie wytrzymują i popełniają samobójstwo. Według mnie nie ma co się nad sobą użalać czy przejmować idiotycznymi zachowaniami innych. Warto rozwijać swoje

zainteresowania, kształcić się i podkreślać swoje

atuty (a niech patrzą i zazdroszczą sukcesów). Możemy również jeśli chcemy wziąć się za siebie. Jeżeli planujemy schudnąć powinniśmy najpierw zacząć od nastawienia się na to pod względem psychicznym i znaleźć coś, co nas będzie motywować. To bardzo pomaga. Ale najlepszym sposobem (choć bardzo drastycznym) jest ujrzenie na własne oczy, co

nadwaga może zrobić z naszym zdrowiem. Taki "szok" działa na psychikę

i daje dużo do myślenia. Ostatnio mój tata miał poważny zawał. Lekarz, który cudem go uratował powiedział, że jak nie będę o siebie dbała to skończę tak samo. Teraz za każdym razem gdy mnie "kusi" przypominam sobie o wypadku ojca.

K.Śniegoń



Słów kilka o "wieszakach"

Włącz telewizję. O! "wieszak"!
Zmień kanał. O! "chuderlak"!

Czy wszystkie
musimy wyglądać
jak "wieszaki"?

Otwórz gazetę. O!
"szkielet"! Czy to
jest ładne?
Myślisz sobie:
"tak".



Pomyśl... Brak
kobiecych
kształtów,
wystające kości.

Jesteś wyjątkowa
i bądź taka, jaka
się urodziłaś.

Czy to nie wygląda obrzydliwie?

I.Gonera

ZAPAMIĘTAJ

- nie warto stosować diet, bez konsultacji z dietetykiem
- nie powinno się spożywać posiłków lub przekąsek po godzinie 18:00

- nie zawsze, co chude okazuje się piękne
- nie wolno jeść fast foodów



- nie należy nadmiernie się odchudzać, gdyż może doprowadzić to do anoreksji

- powinno zachowywać się umiar w jedzeniu
- można uprawiać sporty dla poprawienia kondycji
- trzeba jeść kilka drobnych posiłków w ciągu dnia, a nie głodować
- najważniejsze w walce z otyłością jest nastawienie psychiczne

D.Cyrek; fot. A.Cyrek

