



ΣΥΝΔΕΣΜΟΣ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΩΝ & ΔΙΑΤΡΟΦΟΛΟΓΩΝ ΚΥΠΡΟΥ

Ανακοίνωση Συνδέσμου Διαιτολόγων και Διατροφολόγων Κύπρου

Για το σωστό τρόπο αδυνατίσματος

(Αφιερωμένο στην Παγκύπρια Ημέρα Διατροφής 2019)

Τα τελευταία χρόνια ο αριθμός των ατόμων που προσπαθούν να αποκτήσουν το υγιές ή ιδανικό τους βάρος έχει αυξηθεί σημαντικά είτε λόγω της σύνδεσης της παχυσαρκίας με σοβαρά προβλήματα υγείας, είτε λόγω της τάσης να συμβαδίζουν με τα μοντέρνα πρότυπα αισθητικής που θέλουν τα άτομα να έχουν χαμηλό βάρος.

Η τάση αυτή έχει σαν αποτέλεσμα να υπάρχει τεράστιο ενδιαφέρον για οτιδήποτε μπορεί να συμβάλει στην απώλεια βάρους. Έτσι, παρουσιάζονται κατά καιρούς και κυρίως σε εποχές του χρόνου όπου η επιθυμία για αδυνατίσμα είναι πιο έντονη όπως είναι πριν από το καλοκαίρι ή τις γιορτές των Χριστουγέννων, μέθοδοι ή σκευάσματα που στόχο έχουν να παρασύρουν τα υπέρβαρα άτομα με ελκυστικές και πολλές φορές παραπλανητικές διαφημίσεις.

Δυστυχώς τα υπέρβαρα ή παχύσαρκα άτομα είναι ιδιαίτερα ευάλωτα σε υποσχέσεις που έχουν να κάνουν με εύκολο και γρήγορο αποτέλεσμα. Αυτό είναι πολλές φορές η αιτία τα άτομα αυτά να μην προβληματιστούν καθόλου προτού εμπιστευτούν κάποια πολυδιαφημιζόμενη μέθοδο αδυνατίσματος.

Η λύση είναι μόνο μια, να εμπιστευτείτε ένα εγγεγραμμένο διαιτολόγο που κατέχει ετησία άδεια επαγγέλματος.

Προβληματιστείτε πριν ακολουθήσετε κάποια μέθοδο αδυνατίσματος

Επιλέγοντας τον τρόπο με τον οποίο θα προσπαθήσετε να μειώσετε το περιττό σας βάρος προβληματιστείτε στα ακόλουθα σημεία :

- Ποιά είναι τα ακαδημαϊκά προσόντα του ατόμου που θα σας παρακολουθεί και καθοδηγεί στην προσπάθειά σας;
- Ποια είναι τα επιστημονικά στοιχεία που παραθέτει για να τεκμηριώσει του ισχυρισμούς του;
- Ποιο είναι το προσωπικό του κέρδος;
- Μήπως προσπαθεί να προωθήσει κάποιο προϊόν με στόχο το οικονομικό κέρδος;
- Σας παρέχονται εξατομικευμένες συμβουλές και καθοδήγηση που να περιλαμβάνει ένα θρεπτικό και



ΣΥΝΔΕΣΜΟΣ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΩΝ & ΔΙΑΤΡΟΦΟΛΟΓΩΝ ΚΥΠΡΟΥ

πλήρες πρόγραμμα διατροφής, προσαρμοσμένο στα δικά σας δεδομένα, που θα σας οδηγήσει στη διατήρηση των αποτελεσμάτων που θα επιτύχετε και προασπίζουν της υγείας σας;

- Εκφράζονται εξωπραγματικοί ισχυρισμοί αναφορικά με το αποτέλεσμα έστω και αν αυτοί οι ισχυρισμοί μπορεί να είναι ακριβώς ότι θα ήθελε κάποιος να ακούσει;
- Επιχειρείται με την προτεινόμενη μέθοδο ή σκευάσματα μηδενισμός των μέχρι σήμερα επιστημονικών αποκαλύψεων και γίνεται λόγος για κάτι το «μοναδικό» ή « άγνωστο στον επιστημονικό κόσμο» που όμως να είναι εντυπωσιακά αποτελεσματικό;
- Χρησιμοποιούνται συγκεκριμένες περιπτώσεις σαν παραδείγματα για να αποδειχθεί η αποτελεσματικότητα του προϊόντος ή της μεθόδου;
- Μήπως κάτι τέτοιο υποδηλώνει την απουσία επιστημονικών μελετών;
- Είναι το κόστος λογικό;

(Wansink B, 2006)

Προϊόντα που πρέπει να προσέχετε:

Στη Κυπριακή αγορά διαφημίζονται ή προωθούνται χάπια (από ανανά, γκρέιπφρουτ, μηλόξυδο κλπ), τσάγια και σκόνη σαν υποκατάστατο γευμάτων, καφές ή σοκολάτα που συστήνεται για αδυνάτισμα, ροφήματα για αντικατάσταση γεύματος (ακόμα και αν αυτά έχουν ανακαλεστεί σε άλλες χώρες από αρμόδια σώματα όπως ο ΕΦΕΤ στην Ελλάδα). Ακόμα κάποια προϊόντα παρουσιάζονται σε εκπομπές με πληρωμένες διαφημίσεις ή πληρωμένες εκπομπές και ο καθένας σε αυτή αποκαλείται ως σύμβουλος διατροφής και μπορεί μέσα από την τηλεόραση να παραπλανήσει τον κάθε ευάλωτο καταναλωτή που θέλει να έχει το ποθητό αποτέλεσμα της απώλειας βάρους. Τι και αν λέει για παράδειγμα ότι ένα φακελάκι έτοιμου γεύματος μπορεί να καλύψει τις ανάγκες σε ασβέστιο αφού περιέχει σχεδόν 300 mg+ ασβεστίου που στην πραγματικότητα η Συνιστάμενη Ημερησία Κατανάλωση είναι 1000mg για άτομα 19-50 χρονών (DRI). Και αν δεν έφταναν αυτά, πολύ συχνά τα προϊόντα αυτά συνοδεύονται από συμβουλές για τη δίαιτα ή σχέδια διατροφής με συνοδεία μαζικών συνάξεων που έχουν στόχο να απενεχοποιήσουν κάποια τρόφιμα και να ενοχοποιήσουν αλλά που πρέπει το άτομο να ακολουθεί. Έχουν συνειδητοποιήσει αυτοί «εμπειρογνώμονες» ότι η διατροφή είναι θέμα δημόσιας υγείας και λανθασμένες οδηγίες μπορούν να αποφέρουν σοβαρά προβλήματα υγείας;

Για τα προϊόντα αυτά έχουμε τις πιο κάτω παρατηρήσεις :

Τα «λιποδιαλυτικά» χάπια:

Συνήθως τα χάπια που προωθούνται σαν «λιποδιαλύτες» δεν είναι φαρμακευτικά σκευάσματα, πωλούνται χωρίς ιατρική συνταγή και παρόλο που για κάποια από αυτά γίνονται ισχυρισμοί ως προς τις ιδιότητές τους, εν τούτοις δεν υπάρχουν επιστημονικές μελέτες που να τεκμηριώνουν οποιαδήποτε σχέση τους είτε με το αδυνάτισμα είτε με άλλες ασθένειες που ισχυρίζονται ότι επηρεάζουν.

Τα «τσάγια» και καφές αδυνατίσματος:

Τα τσάγια αυτά είναι παρασκευασμένα από φυτά και πάλι χωρίς να υπάρχουν συγκεκριμένες μελέτες που να αποδεικνύουν τα όσα οι παρασκευαστές ή οι πωλητές τους ισχυρίζονται. Επιπλέον, τόσο τα τσάγια όσο και χάπια που προωθούνται για την απώλεια βάρους συστήνονται σε ποσότητες (ανάλογα με την κρίση του



ΣΥΝΔΕΣΜΟΣ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΩΝ & ΔΙΑΤΡΟΦΟΛΟΓΩΝ ΚΥΠΡΟΥ

παρασκευαστή ή του πωλητή τους) η επίδραση των οποίων δεν έχει μελετηθεί, με αποτέλεσμα να μην είναι γνωστό το αν μπορεί να έχουν οποιεσδήποτε βραχυπρόθεσμες ή μακροπρόθεσμες παρενέργειες. Ο εξειδικευμένος «καφές» αδυνατίσματος μπορεί να περιέχει ουσίες, μεταξύ των οποίων και κάποιες βιταμίνες, που δεν σχετίζονται με οποιοδήποτε τρόπο με την απώλεια βάρους από τον οργανισμό.

Τα υποκατάστατα γευμάτων:

Η αντικατάσταση ενός ή περισσότερων από τα ημερήσια γεύματα με ρόφημα με συγκεκριμένη σκόνη, που συνήθως περιέχει βιταμίνες, ιχνοστοιχεία και πρωτεΐνες, δεν είναι κάτι καινούργιο παρόλο που τελευταία φαίνεται να παρουσιάζεται ως τέτοιο στη Κυπριακή αγορά. Κατατάσσονται στα σχέδια διατροφής VLCD-πολύ χαμηλή σε θερμίδες δίαιτα(από 600 έως 800 kcal). Η απώλεια βάρους που παρατηρείται μπορεί να είναι απώλεια υγρών ή αποτέλεσμα της δραστικής μείωσης των θερμίδων που λαμβάνονται από το άτομο. Η μείωση αυτή μπορεί να οδηγήσει σε ανισορροπία πρόσληψης θρεπτικών συστατικών, μείωση του ρυθμού του μεταβολισμού και διάφορες γαστρεντερολογικές διαταραχές. Στο εξωτερικό, με παρόμοιες μεθόδους έχουν παρατηρηθεί σοβαρά προβλήματα υγείας που φθάνουν και μέχρι το θάνατο. Σοβαρό και ιδιαίτερα επικίνδυνο είναι επίσης το γεγονός ότι τα προϊόντα αυτά προωθούνται από άτομα που δεν είναι ειδικοί για να κάνουν κάτι τέτοιο.

Η αποτελεσματικότητα όλων των πιο πάνω προϊόντων βασίζεται στη μειωμένη πρόσληψη θερμίδων (δηλαδή του φαγητού) και το αποτέλεσμα θα ήταν το ίδιο είτε αν η μείωση αυτή συνοδεύεται από τα συγκεκριμένα προϊόντα είτε όχι. Επιπλέον οι διαιτολογικές συμβουλές που συνοδεύουν αυτά τα προϊόντα συνήθως είναι λανθασμένες και δεν προέρχονται από αξιόπιστη πηγή.

Το να αξιολογήσει κάποιος ένα διαιτολόγιο ή μια μέθοδο που του προτείνεται σε σχέση με την απώλεια βάρους δεν είναι εύκολο και πολλές φορές είναι αδύνατο να γίνει χωρίς τη συμβουλή ειδικού. Οι Διαιτολόγοι και Κλινικοί Διαιτολόγοι εγγεγραμμένοι στο Συμβούλιο Εγγραφής Επιστημόνων/Τεχνολόγων Τροφίμων και Διαιτολόγων Κύπρου αλλά και οι διατροφολόγοι μέλη του Συνδέσμου Διαιτολόγων και Διατροφολόγων Κύπρου με βάση την κατάσταση της υγείας του κάθε ατόμου αξιολογούν το σωματικό βάρος χρησιμοποιώντας ανθρωπομετρικές μετρήσεις και αναλύουν το συνηθισμένο διαιτολόγιο του ατόμου.

Η Ορθόδοξη Μέθοδος

Η ορθόδοξη μέθοδος της μειωμένης λήψης θερμίδων στα πλαίσια μιας υγιεινής, πλήρους και ισορροπημένης διατροφής, ταυτόχρονα με την αύξηση της σωματικής άσκησης και την εκπαίδευση και αλλαγή συμπεριφοράς σε σχέση με το φαγητό είναι ο πιο σωστός τρόπος για απόκτηση του ιδανικού βάρους. Στη μέθοδο αυτή δεν συστήνεται οτιδήποτε μπορεί να προκαλέσει ελλείψεις ή προβλήματα υγείας στον οργανισμό είτε στο άμεσο είτε στο πιο μακρινό μέλλον και αποθαρρύνεται η εμμονή με τη δίαιτα σαν αυτοσκοπό που μπορεί από μόνη της να δημιουργήσει σωματικά και ψυχολογικά προβλήματα.

Η απώλεια βάρους που θεωρείται φυσιολογική κυμαίνεται από μισό μέχρι ένα κιλό λίπους την εβδομάδα. Αυτό επιτυγχάνεται με θερμίδες που να μην είναι λιγότερες από 1200 ημερησίως και σε καμιά περίπτωση λιγότερες από 900, που θεωρείται το σημείο κάτω από το οποίο ο οργανισμός υποσιτίζεται σε επικίνδυνο βαθμό.



ΣΥΝΔΕΣΜΟΣ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΩΝ & ΔΙΑΤΡΟΦΟΛΟΓΩΝ ΚΥΠΡΟΥ

Ο Σύνδεσμος Διαιτολόγων και Διατροφολόγων Κύπρου κρούει τον κώδωνα του κινδύνου και τονίζει ότι παραπλάνηση και παραπληροφόρηση σε θέματα διατροφής και ιδιαίτερα σε θέματα απώλειας βάρους γίνεται συστηματικά με στόχο MONON το οικονομικό όφελος όσων εμπλέκονται. Επιπλέον, ενθαρρύνει όλους να προβληματίζονται και να εμπιστεύονται μόνο τους ειδικούς στα θέματα αυτά και υπενθυμίζει ότι όλα τα μέλη του Συνδέσμου Διαιτολόγων και Διατροφολόγων Κύπρου που είναι εγγεγραμμένοι, πτυχιούχοι Διαιτολόγοι ή Κλινικοί Διαιτολόγοι και πτυχιούχοι διατροφολόγοι είναι πρόθυμα να ενημερώσουν σωστά και αντικειμενικά στα θέματα που σχετίζονται με τη διατροφή.

Σύνδεσμος Διαιτολόγων και Διατροφολόγων Κύπρου

(2017 & 2019)