

dr. Alber

Trött, fet & 12 år

Sverige är "de försiktigas" land. Hellre än att stöta sig med ett fåtal låter man de stora flertalet gå mot en hälsomässig katastrof.

Jag pratar förstås om anorexi kontra fetma. Strax före julen 2001 presenterades fakta som visar att var 4:e svensk 12-åring redan är riskabelt fet, medicinskt sätt! Detta kombinerat med dagens ungdomars inaktivitet gör att vi som jobbar professionellt med hälsa tror att dagens tonåringar kommer att behöva långvård redan i 50-årsåldern.

Ett fåtal unga människor, framförallt kvinnor och oftast med hög intellektuell kapacitet, kommer i riskzonen för det som kallas anorexi. Anorexi är en svårbotad och potentiellt dödlig sjukdom så det är viktigt att lägga ned mycket möda på att spåra upp och hjälpa de drabbade individerna.

I Sverige finns ett antal mycket kompetenta kontakter och hjälpmöjligheter för denna grupp. Trots detta måste vi komma ihåg att de allra flesta av oss har en betydligt större chans att bli så feta att det allvarligt komprometterar vår hälsa och livskvalitet. Jag vill ge dig en handlingsplan för hur du ska handla för att hamna rätt med ditt förhållande till mat.



35-årig trebarnsmamma - träning och rätt kost fungerar!

1. Strunta i vad vågen visar!

Muskler väger tungt men fett väger lätt. En dåligt genomförd bantning leder oftast till muskelförlust med bibehållna fettdepåer. Lättare men fetare än tidigare!

2. Mät din midja till stusskvot!

Genom att mäta omfånget runt din midja och dividera den med omfånget kring din stuss så vet du snabbt hur du ligger till. Midjan skall vara smalare än stussen (kvoten bör vara mindre än 0.8)

3. Våga titta i spegeln.

Till skillnad från vad många tror så skall kroppen inte förändras särskilt mycket mellan åren 20 till 50. En kvinnas kropp förändras visserligen kraftigt under en graviditet men är så fantastisk att den till största delen återhämtar sig efteråt (med lite hjälp av fysisk aktivitet). I spegeln ser du hur din kropp ser ut. Genetiska programmet för en man säger att 10-15% kroppsfett innebär hälsa. Vid dessa nivåer är midjan smalare än stuss och axlar. Det finns inga "kärleks-handtag" över höftbenen (vi doktorer benämner för övrigt dessa handtag som "dödens handtag", låt dem inte få grepp om dig). Kvinnor skall kunna bära, föda och föda upp ett barn. För att klara detta med säkerställda energiförråd så kan kvinnan lagra och använda fett effektivare än en man kan.

Kvinnan mår bäst med fettdepåer kring 20-25% av kroppsvikten och hon lagrar fett där det är ur vägen, nära stora blodkärl så att det kan användas lätt och lågt ur balanssynpunkt. Det vill säga fett lagras i första hand på höfter och lår. Med denna fördelning är en kvinna ofta lika bred om höfter som axlar men bibehåller en smalare midja.

4. Träna kondition

Hög förmåga att omsätta syre i kroppen = god kondition, ger samtidigt utmärkta möjligheter till fettförbränning. Fett brinner inte utan syra!



Titta i spegeln men gör det objektivt!

5. Träna styrketräning

Musklerna är bäst av alla kroppens system på att bränna fett och de gör av med energi redan i vila. Därefter förbrukas allt mer ju mer de används. Ju mer muskler, ju bättre fettförbränning.

6. Ät mer

Men ät kolhydrater (pasta, ris, bröd, gryn, frukt & grönsaker). Kolhydrater är den tändande gnistan i fettförbränningen. Utan kolhydrater fungerar inte hjärnan och fettförbränningen stannar av. Hur smart är då kolhydratbantning? Oftast tappar man snabbare fett genom att äta fler och kolhydratrikare måltider.

Enligt antikens myter blev Narcissus så förälskad i sin egen spegelbild att han lutade sig för långt ut över vattnet, föll i och drunknade. Detta brukar framhållas av de som tycker att man inte skall betrakta eller bry sig om sin egens kropps utseende. Dags att vakna! Är det bättre att drunkna i sina överfyllda fettdepåer och igenfettade blodkärl? Varför ska de människor som satsar på sin hälsa behöva vara blyga eller skämmas för det?

Säg ja till ett friskt liv
- våga vägra vara fet!

Carpe Diem