



Az elhízás veszélyei

írta: Dr. Simonyi Gábor,
osztályvezető főorvos,
Anyagcsere Központ, Szent Imre Oktatókórház,
Budapest

Mi okozhat elhízást?

Az elhízás kialakulásában sokan hormonális okot feltételeznek, ugyanakkor a leggyakoribb okok az alábbiak:

- A túlzott kalóriafelvétel.
- A mozgáshiányos életmód.
- Helytelen táplálékosztás szokások (túl sok szénhidrát és zsiradék fogyasztása, a rendszertelen étkezés, a napi egyszeri étkezés).
- Ritka okok közé tartoznak a különböző hormonális zavarok (leggyakrabban a pajzsmirigy alulműködés), illetve vannak olyan gyógyszerek (főleg a depresszió ellen használtak közül), amelyek növelhetik a testsúlyt.

Honnan tudjuk, hogy valaki elhízott?

Ennek meghatározása nem bonyolult. Legelőször ki kell számítani a testtömegindex-et. A testtömegindex a testsúly és testmagasság arányszáma. A testtömegindex (angolul: body mass index, rövidítve: BMI) a leghíresebben alkalmazott mutató, amely az elhízás (vagy éppen soványság) megítélésében segít. Számítása BMI kalkulátorral történik, vagy ennek hiányában számolással történhet. A kg-ban számított testtömeget el kell osztani a méterben mért testmagasság négyzetével:

$$\text{BMI} = \frac{\text{Testsúly (kg)}}{\text{Testmagasság (m)} \times \text{Testmagasság (m)}}$$

Az így kapott szám a testtömegindex (kg/m²).



Hogyan értékeljük a BMI eredményét?

Ha a testtömegindex értéke 18,5 és 24,9 közé esik, akkor ez normál súlyt jelent. 18,5 alatti érték esetében soványságról beszélünk, míg 25 és 29,9 között érték esetében túlsúlyról. A 30 feletti érték már elhízást jelent. Az elhízás kategóriáján belül három fokozatot lehet elkülöníteni a testtömegindex alapján: I. fokú (enyhe) elhízás esetén a testtömegindex 30 és 34,9 közötti érték. II. fokú (mérsékelt) elhízásnál 35 és 39,9 közötti a testtömegindex, míg III. fokú elhízás esetén 40 feletti a testtömegindex. A III. fokú elhízást extrém obezitásnak is nevezzük (1. táblázat).

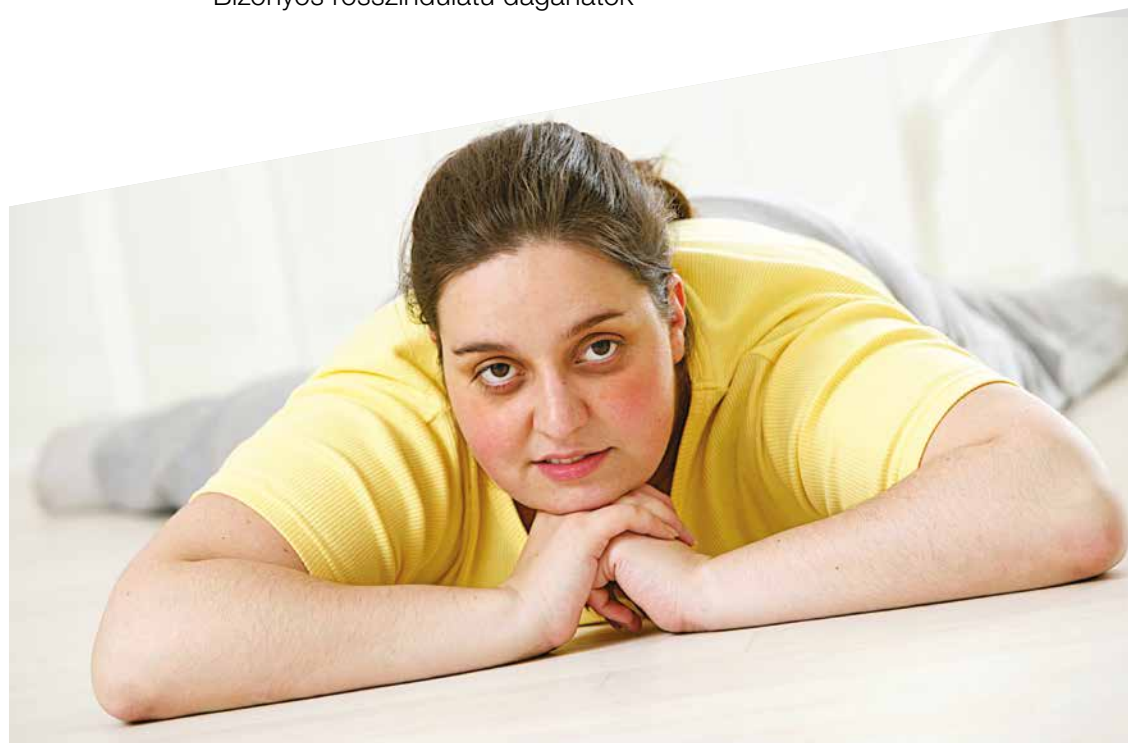
Kategóriák	BMI (kg/m ²)
Alultápláltság	<18.5
Súlyos alultápláltság	<16.0
Mérsékelt alultápláltság	16.0-16.99
Enyhe alultápláltság	17-17.49
Normál	18.5-24.9
Túlsúly (preobezitás)	25.0-29.9
Elhízás	≥30
Elhízás I. fokozat (enyhe)	30.0-34.9
Elhízás II. fokozat (mérsékelt)	35.0-39.9
Elhízás III. fokozat (súlyos, extrém)	≥40

1. táblázat Testtömegindex (BMI) kategóriák

Miért veszélyes az elhízás?

Az elhízás számos kedvezőtlen hatással jár:

- Csökkent a fizikai teljesítőképesség.
- Kis terhelésre légszomj jelentkezik.
- Az elhízás számos betegségnek növeli az esélyét. Ezek pl.:
 - Magasvérnyomás betegség
 - Koszorúsérbetegség
 - Izületi kopással járó betegségek
 - Cukorbetegség
 - Inzulínrezisztencia
 - Érelmeszesedés
 - Vérzsír rendellenességek
 - Bizonyos rosszindulatú daganatok



Hogyan táplálkozzak, hogy lefogyjak?

A diétás kezelésben alapvető az energiabevitel csökkentése. A magyar férfiak energia felvétele átlagosan naponta 2800 kcal, míg a nőké 2200 kcal.

A gyakorlat számára kialakult és elfogadott, hogy nőknél 1200, férfiaknál 1500 kcal/nap (low-calorie diet: LCD) alkalmazásával heti 0,5 kg, egy fél év alatt 10%-os fogyás érhető el, mely egyben a reális célkitűzés. Vizsgálatokból kiderült, hogy nem csak a kalória redukció, hanem a tápanyag összetétel is számíthat, de meggyőző eredmények vannak az energiakorlátozás elsődlegességéről.



Javasolt tápanyag összetétel:

- 45% CH, alacsony glikémiás indexű ételekből
- 25% fehérje, főleg növényi eredetű
- 30% zsír, főleg telítetlen
- 30 g/nap rost

Vitaminok és nyomelemek, táplálék kiegészítők adása a fogyókúra során szükséges. Alapszabály a napi többszöri, kis volumenű étkezés, legalább háromszor zöldség vagy gyümölcs fogyasztásával. Lényeges naponta legalább egyszer meleg étel fogyasztása és 2-3 liter energiaszegény folyadék bevétele.



