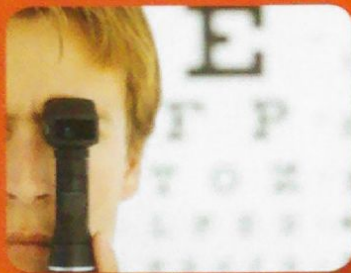


ALMANACH USŁUG MEDYCZNYCH

WOJEWÓDZTWA:
DOLNOŚLĄSKIE I OPOLSKIE

(listopad 2013 - listopad 2014) Nr 5/2013(14)

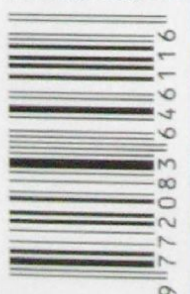


ATRAKCYJNE KUPONY RABATOWE

PORADNIK DLA PACJENTA

- Pacjencie – poznaj swoje prawa
- Diagnostyka ginekologiczna u dziewcząt
- Onkologia 2013 – od profilaktyki do leczenia
- Cztery żywioły urody

INDEKS 280151



9 772083 646116

mgr ANNA JANUSZEWICZ
a.januszewicz@instytutpsychodietetyki.pl
tel. 518-525-518

PSYCHODIETETYKA

– nowoczesne podejście w leczeniu nadwagi i otyłości

Problem nadwagi lub otyłości to problem już co drugiego Polaka. Specjaliści biją na alarm informując, że mamy do czynienia z epidemią nadwagi i otyłością (Hedley i in, 2004; Pratt, Stevens i Daniels, 2008). Skala zjawiska każe poszukiwać przyczyn takiego stanu rzeczy i podejmować działania zaradcze.

W związku z epidemią otyłości realizuje się liczne programy mające na celu redukcję problemu. Nawołujemy społeczeństwo do zdrowego jedzenia, mówimy jakie negatywne skutki niesie za sobą nadmiar kilogramów... a mimo to problem wciąż rośnie. Specjaliści różnych dziedzin wciąż zadają sobie pytanie, dlaczego tak się dzieje i jak temu zaradzić.

Czy żeby schudnąć wystarczy chcieć?

Najczęściej spotykamy się z opinią, że osobom, które nie potrafią poradzić sobie z otyłością, brakuje motywacji do odchudzania. Obserwacje i badania pokazują jednak, że prawdopodobnie chęci do odchudzania (zarówno dorosłym, jak również nastolatkom (i coraz częściej dzieciom!)) nie brakuje. Każdego dnia setki tysięcy osób podejmuje próby odchudzania, często wielokrotnie i bezskutecznie. Większość usiłujących schudnąć ma problemy z ograniczeniem ilości przyjmowanych pokarmów. Wśród tych zaś, którym się to udaje i chudną, 95% wraca do wagi sprzed odchudzania lub wyższej (na podstawie badań: Garner i Wooley 1991; Stukard i Pennick, 1979; Wilson i Brownell, 1980). Pokazuje



to więc drugą stroną medalu zwanego „epidemią otyłości”... Mianowicie, źródłem problemu nie zawsze jest brak wysiłków związanych z odchudzaniem, lecz wybór nieprawidłowych metod odchudzania oraz brak wytrwałości w ich stosowaniu.

Które diety są skuteczne?

Panujący w tematyce żywienia chaos informacyjny sprawia, że wokół jesteśmy zasypywani publikacjami na temat cudownych diet, które obiecują natychmiastowe, spektakularne efekty. Modne diety i niespójne ze sobą informacje, wskazujące, co tuczy a co odchudza, sprawiają, że osoby pragnące schudnąć podejmują niezdrowe i najczęściej wielokrotne próby odchudzania, które zwykle są szybko przerywane ze względu na swoją restrykcyjność. Ponieważ zaś, takie restrykcje dodatkowo uruchamiają skłonność do nadmiernego jedzenia i „programują” nasz organizm na magazynowanie tłuszczu, w rezultacie stosowanie diet kończy się przyrostem kilogramów a ponadto frustracją, zniechęceniem i utratą poczucia własnej skuteczności a czasem nawet zaburzeniami odżywiania. W ten sposób diety stosowane jako środek przeciwko nadwadze stają się jej przyczyną...

Jak należy się odchudzać?

Przede wszystkim zdrowo i unikając drakońskich sposobów. W swojej pracy z osobami odchudzającymi się podkreślam, że dobra dieta jest nie tylko skuteczna, ale i smaczna, sycąca oraz swobodna. Oznacza to, że odchudzanie powinno opierać się na zdrowym sposobie odżywiania o nieco obniżonej wartości kalorycznej, bo dzięki temu następuje chudnięcie, jednocześnie jednak powinno ono być smaczne i dostarczać umiarkowanego poczucia sytości. Ważna jest też swoboda wyboru, czyli elastyczność zasad dietetycznych – jeśli zdarzy się tak, że odchudzająca się osoba potrzebuje zjeść trochę więcej, np. w towarzystwie, na imprezie, kiedy ma gorszy dzień, powinna to zrobić aby uniknąć poczucia straty. Ważne jednak, żeby zachować w tym umiar – można na chwilę przestać się odchudzać, zrobić sobie przerwę, jednak istotne żeby w tej przerwie utrzymywać dotychczasowe efekty.

Jak zachować umiar w jedzeniu?

Nawet jeśli nie stosujemy drakońskich diet, zachowanie umiaru w jedzeniu nie zawsze jest łatwe. Przestajemy kontrolować to, co jemy, kiedy jesteśmy zmęczeni, kiedy pojawiają się negatywne emocje, kiedy pokusa jest w zasięgu naszej ręki. Jedzenie jest wielką życiową przyjemnością. Wiemy, jak trudno jest oprzeć się ulubionej potrawie, jak trud-



no sięgnąć po tylko jedną kostkę czekolady. Potocznie uważa się, że za takie skłonności odpowiada tak zwana „słaba wola” osób próbujących schudnąć. Jest to zapewne zbytnie uproszczenie, lecz prawdą jest, że sprawowanie kontroli nad sposobem odżywiania zależy od szeregu czynników psychologicznych. Dlatego też w nowoczesnym podejściu do odchudzania obok zmiany jadłospisu i wdrożenia aktywności fizycznej zaleca się pracę nad psychologicznymi mechanizmami odpowiedzialnymi za skuteczną i trwałą redukcję masy ciała. Badania potwierdzają, że programy mające na celu poprawę sposobu odżywiania okazują się skuteczniejsze, gdy obok edukacji żywieniowej uczestnikom oferuje się interwencje psychologiczne wspomagające proces zmiany (Tate, Wing i Winett, 2001; Tate, Jackovny i Wing, 2006; Łuszczynska, Sobczyk i Abraham, 2007; Łuszczynska, 2007). W nowoczesnych poradniach pacjenci odchudzający się otrzymują kompleksową opiekę, która opiera się na współpracy specjalistów z obszaru medycyny i psychologii. W takich poradniach, obok formułowania przez dietetyka zaleceń umożliwiających osiągnięcie efektu chudnięcia specjaliści skupiają się na zniwelowaniu problemu u jego źródła – mianowicie, pracują z pacjentami nad psychologicznymi czynnikami nadmiernego jedzenia i niepowodzeń w odchudzaniu. Takie podejście istotnie częściej prowadzi do przerwania pasma nieudanych prób kontroli odżywiania i nadmierna masa ciała przestaje być problemem.

mgr ANNA JANUSZEWICZ – psycholog, specjalista psychodietetyki, trener warsztatu psychologicznego. W Instytucie Psychodietetyki prowadzi konsultacje i warsztaty psychodietetyczne oraz szkolenia dla specjalistów z zakresu psychologicznego podejścia do pacjenta w obszarze poradnictwa żywieniowego. Pracuje również w Szkole Wyższej Psychologii Społecznej jako kierownik studiów podyplomowych z psychodietetyki.

