

DEBELOST

Strah pred debelostjo je ena izmed najpogostejših fobij v industrializiranih deželah, kajti v našem stoletju velja ideal preščipnjene pasu, ravnega trebuha in kot šiba tankih stegen. V nekaterih drugih omikah velik trebuh in obilna zadnjica veljata za znamenje blaginje in pomenita precejšen ugled. Narobe pa bi bilo, če bi nad katerimkoli od teh idealov preprosto odmahnilo z roko, saj oba pomenita precejšen psihološki in socialni pritisk in lahko do precejšnje mere vplivata na zdravje.

Prevelika telesna teža, ki pomeni že pravo debelost, je nedvomno škodljiva zdravju. Debelost je povezana s previsokim krvnim tlakom, srčnožilnimi boleznimi, artritisom, žolčnimi kamni in drugimi gastrointestinalnimi boleznimi. Pri ženskah zvečuje tveganje za nastanek raka žolčnika, dojke (po menopavzi) in maternice, pri moških pa za raka prostate in ledvic.

In kdaj lahko začnemo govoriti o preveliki telesni teži in debelosti?

Če svojo telesno težo v kilogramih delimo s kvadratom svoje višine v metrih, dobimo »indeks telesne mase«.

Če je ta med 20 in 25, smo lahko prepričani, da je naša teža povsem normalna in v skladu z zdravstvenimi zahtevami. Če je indeks med 25 in 30, tehtamo preveč in se nagibamo k debelosti. Če pa je nad 30, to pomeni resnično debelost.

Za primer vzemimo 1,6 m visokega in 60 kg težkega moža; 1,6 x 1,6 je 2,56 in če 60 delimo s 2,56, dobimo 23,4, kar je v popolnoma zdravih okvirih. Če pa bi isti človek tehtal 80 kg, bi morali 80 deliti z 2,56 in bi dobili zaključujoč indeks 31,2.

Čim večja je debelost, tem večje je tveganje. Poleg tega pa maščoba, ki se nabira okrog pasu, predstavlja še posebno tveganje. Debelost trebuha preprosto zmerimo tako, da najprej izmerimo obseg pasu in obseg bokov in obseg pasu delimo z obsegom bokov. Rezultat, ki presega 0,85, pomeni zdravstveno tveganje. Nekdo, ki recimo meri 90 cm okrog pasu in 100 okrog bokov, je zagotovo precej debel.

Debelost ima lahko dedne korenine in v takšnem primeru je potrebno zdravljenje. V večini primerov pa se razvija počasi, a vztrajno, vselej, kadar obstaja neravnovesje med vnosom in porabo energije, ali preprosteje povedano, kadar pojemo več, kot porabimo, še zlasti velike količine hrane, ki vsebuje veliko maščob in sladkorja, vse te energije pa ne porabimo za fizično aktivnost. Sporočilo je torej jasno. Precej ljudi opravlja svoje delo sede in torej potrebujejo manj kalorij. Če se hočemo izogniti debelosti, lahko to storimo predvsem z ukvarjanjem s športom in rekreacijo.

Vsakdo lahko v precejšnji meri poskrbi zase – rdeče meso uživa le enkrat do dvakrat tedensko in namesto tega rajši je ribe, skrajno omeji količino rafiniranega sladkorja (še zlasti tistega, ki se skriva v slaščicah in sladkorčkih) in v pretežni meri uživa hrano, ki vsebuje veliko vlaknin, vitaminov in mineralov, kot sta recimo zelenjava in sveže sadje. Naravni sladkor, ki je v žitih, povsem zadostuje za pokritje telesnih potreb po ogljikovih hidratih.

Debelost še zdaleč ni znamenje blaginje. Najpogosteje prizadeva skupine prebivalcev z nizkimi osebnimi dohodki, še zlasti v revnih predelih velikih mest, kjer zdrava hrana niti ni dosegljiva, ali pa je zelo draga (sadje, zelenjava, ribe), zdravstvena prosvetljenost glede le-te pomakljiva, ljudje pa tudi nimajo časa, da bi se v prostem času ukvarjali s športi. Poleg tega pa imajo ljudje tudi radi nekatere jedi, ki bi jih lahko imenovali prestižne, in rajši sežejo po njih kot po zdravem jabolku ali pomaranči, to pa problemu debelost dodaja še precejšnjo psihosocialno razsežnost.

Zato je zelo pomembno, da oblast na eni ter prehrabena industrija na drugi strani skrbita za dostopnost zdrave hrane, in sicer tako, da prva poskrbi za obveščenost prebivalstva o zdravem načinu prehrane in podpira zdravo pridelavo hrane, druga pa poskrbi za ustrezno distribucijo.

World Health,
julij–avgust, 1991