krūvis, kad veiklos metu būtų pasiekta kuo didesnė riebalų oksidacija. Specialistai nurodo, kad paaugliams ir suaugusiesiems, norintiems sumažinti svorį ar palaikyti optimalią kūno masę, **fizinio aktyvumo metu reikia išnaudoti 1000–2000 ar net iki 2500 kcal per savaitę. Būtina tartis su mitybos bei fizinio aktyvumo specialistais ir padidinti ne tik bendrą fizinį aktyvumą (tuo pačiu ir aerobinį darbingumą), bet ir parinkti tinkamą, subalansuotą, ilgalaikę, žemo kaloringumo dietą**. Taigi, ramus pasivaikščiojimas ar kamuolio pamėtymas į krepšį čia nepadės, reikalingas intensyvus darbas ne mažiau kaip 3 kartus per savaitę. Tinka ilgai trunkantys cikliniai pratimai – ilgas važinėjimasis dviračiu, labai greitas ėjimas, ilgų distancijų bėgimas, ilgas plaukimas, slidinėjimas, sportiniai žaidimai, šokiai ir t. t.

Yra pakankamai mokslinių įrodymų, kad nutukusiems suaugusiems asmenims, norintiems numesti svorio, reikia 60–90 minučių vidutinio intensyvumo fizinės veiklos kasdien. Nors duomenų dar trūksta, manytina, kad kasdienė 45–60 minučių vidutinio intensyvumo veikla yra labai tinkama nutukimo profilaktikos priemonė. Vaikams rekomenduojama dar ilgesnė, intensyvesnė ir įvairesnė fizinė veikla. Kiti tyrimai nutukusiems suaugusiesiems rekomenduoja **150 minučių per savaitę vidutinio intensyvumo fizinį krūvį. 200–300 minučių per savaitę programa yra rekomenduojama pasirinkus ilgalaikę svorio mažinimo programą.**

Jeigu ryžtingai apsisprendėte numesti svorio, pasitarkite su įvairių sričių specialistais. Ir netikėkite jokiais stebuklingais produktais ir maisto papildais, kuriuos taip įkyriai bruka reklama.

Pagal Lietuvos ir užsienio mokslinę literatūrą parengė
Sveikatos mokymo ir ligų prevencijos centro specialistai

www.smlpc.lt

SVEIKATOS MOKYMO IR LIGŲ PREVENCIJOS CENTRAS

NUTUKIMAS IR FIZINIS AKTYVUMAS

www.smlpc.lt

Nutukimas – tai kūno riebalų perteklius, kuris yra žalingas sveikatai.

Nutukimas skirstomas į pirminį, arba egzogeninį (atsirandantį dėl išorinių priežasčių), kuris sudaro apie 90–95 proc. nutukimo atvejų, ir antrinį, arba endogeninį – apie 5–10 proc. atvejų.

Mokslininkai nurodo **kelias pagrindines nutukimo priežastis**, kurios dažnai veikia vienu metu:

1. mityba;
2. nepakankamas fizinis aktyvumas;
3. sveikatos problemos (vidaus sekrecijos liaukų ligos: skydliaukės hormonų trūkumas, insulino, antinksčių gaminamų hormonų perteklius; gydymas kai kuriais medikamentais; paveldimos ligos ir kt.);
4. genetinis polinkis;
5. psichologinės problemos (ilgalaikis stresas, baimė, vienatvė, depresija, nesantaika šeimoje, skyrybos ir kt.);
6. neigiamas socialinės aplinkos ir (ar) šeimos poveikis (agresyvi maisto reklama, maisto perteklius, šeimos valgymo ir sportavimo tradicijos, fizinio aktyvumo infrastruktūros nebuvimas ir kt.);
7. kitos mažiau ištyrinėtos nutukimo priežastys.

Fizinio aktyvumo trūkumas yra tas rizikos veiksnys, kuris, kaip pabrėžia dauguma Lietuvos ir užsienio mokslininkų bei medikų, prisidėjo prie globalaus nutukimo plitimo. Pavyzdžiui, vaikai, kurie praleidžia daug laiko prie televizoriaus, skaitydami, besimokydami, žaisdami kompiuterinius žaidimus ar tiesiog naršydami internete, patenka į didesnės rizikos grupę, palyginti su tais, kurie eina į lauką ar sporto salę aktyviai žaisti ar tiesiog išdykauti, padeda tėvams namų ruošoje ar ūkio darbuose, sportuoja mokykloje ar už mokyklos ribų. Be to, vaikai žiūrėdami televizorių ar žaisdami kompiuterinius žaidimus dažnai užkandžiauja „greitu maistu“, traškučiais, batonėliais, sausainiais, saldainiais, kas taip pat padidina nutukimo riziką.

Asmens požiūris, įpročiai ir nuostatos dėl maisto pasirinkimo ir aktyvaus laisvalaikio yra tie pamatiniai veiksniai, **kurie suformuojami šeimoje**. Jei tėvai teigiamai žiūri į fizinį aktyvumą, aktyviai leidžia laisvalaikį su šeima, jie įskiepys savo vaikams įprotį būti fiziškai aktyviems.

Kuo vaikas vyresnis, tuo jo fizinis aktyvumas yra linkęs mažėti. Daugelio studijų duomenys rodo, kad didžiausias fizinio aktyvumo smukimas yra tarp 13 ir 18 metų amžiaus. Suaugus fizinis aktyvumas sumažėja dar ženkliau, svoris auga dar sparčiau.

KAIP KOVOTI SU NUTUKIMU?

JAV Pediatrų endokrinologų draugijos, JAV Endokrinologų draugijos mokslinių straipsnių pagrindu sudarytos rekomendacijos, kaip gydyti nutukimą:

✓ **Bet kokio gydymo būtina sąlyga (nepriklausomai nuo pasirinktų metodų) yra aktyvus, kryptingas ir ilgalaikis gyvensenos pasikeitimas:**

1. maisto porcijų mažinimas;
2. bendro ir specializuoto fizinio aktyvumo didinimas;
3. kasdienės elgsenos korekcija.

Mitybos rekomendacijose siūloma griežtai riboti šiuos maisto produktus: daug kalorijų turinčius, daug riebalų ir angliavandenių turinčius ir ypač daug vadinamųjų „tuščių“ kalorijų turinčius produktus (pvz., pasaldintus gaiviuosius gėrimus, daugumą „greito maisto“, saldžius ar riebius užkandžius: traškučius, batonėlius ir pan.).

Absoliuti dauguma mokslininkų ir gydytojų teigia, kad fizinis aktyvumas yra tinkama kompleksinio vaikų ir suaugusiųjų nutukimo gydymo bei prevencijos priemonė.

Siekiant sumažinti svorį rekomenduojamas ne mažesnis nei **vidutinio intensyvumo fizinis**