

# «Οι διαιτολόγοι προτείνουν: πείτε όχι στη δίαιτα!», από τον Κλινικό Διαιτολόγο – Διατροφολόγο Κυριάκο Ρέππα και το nutrimed!

Η δίαιτα κυρίως με τη μορφή στέρησης και απαγόρευσης είναι άμεσα συνδεδεμένη με το αδυνάτισμα και την απώλεια βάρους. Το αδυνάτισμα στις μέρες μας επιδέχεται πολλές ερμηνείες. Άλλοι το θεωρούν έναν συνεχή και δυσβάσταχτο αγώνα, άλλοι αγγαρεία, ενώ για κάποιους είναι ένα άπιαστο όνειρο. Υπάρχουν, ωστόσο, και αυτοί που το θεωρούν «μόδα» ή μια κερδοφόρα επιχείρηση. Πράγματι, η βιομηχανία αδυνατίσματος αποτελεί, ίσως, την πιο επικερδή επιχείρηση στις ημέρες μας. Οι Αμερικάνοι υπολογίζεται πως ξοδεύουν ετησίως 42 δισεκατομμύρια δολάρια σε τρόφιμα, προϊόντα και υπηρεσίες αδυνατίσματος, ενώ το αντίστοιχο κόστος στη Δυτική Ευρώπη ανέρχεται στα 1,4 δισεκατομμύρια.

Διάσημες δίαιτες αδυνατίσματος φυτρώνουν η μία μετά την άλλη. Παράλληλα, με την εμφάνιση αυτών αυξάνονται και τα ποσοστά παχυσαρκίας, γεγονός που υποδηλώνει την αναποτελεσματικότητά τους. Όλες, ωστόσο, εμφανίζουν κάποια κοινά χαρακτηριστικά από τα οποία μπορούμε να τις αναγνωρίσουμε:

- Υπόσχονται γρήγορη απώλεια κιλών
- Τα τρόφιμα συνήθως χαρακτηρίζονται ως «καλά» ή «κακά»
- Δεν εξασφαλίζουν πάνω από 1000 θερμίδες την ημέρα
- Συνοδεύονται ή προτείνουν κάποιο συμπλήρωμα διατροφής
- Απαγορεύουν τις κύριες ομάδες τροφίμων (δημητριακά, λίπη, κρέας, γαλακτοκομικά)
- Δεν υπάρχουν μακροχρόνιες κλινικές μελέτες που να επιβεβαιώνουν τα αποτελέσματά τους, παρά μόνο «η γνώμη του κόσμου»
- Δεν απαιτούν το συνδυασμό άσκησης
- Είναι δημιούργημα «ειδικών» στο χώρο αδυνατίσματος

Ας θυμόμαστε λοιπόν πως οι εναλλακτικές μέθοδοι αδυνατίσματος αποδεικνύονται επιτυχείς μόνο για ένα μικρό χρονικό διάστημα. Συνήθως συνοδεύονται με επαναπρόσληψη κιλών και επεισόδια υπερκατανάλωσης τροφής. Όλες οι σύγχρονες επιστημονικές έρευνες συγκλίνουν πως η επιτυχημένη απώλεια βάρους είναι συνυφασμένη με τη διατήρησή του και μπορεί να επιτευχθεί μόνο αν καταφέρουμε να αλλάξουμε τον τρόπο που αντιλαμβανόμαστε,

ερμηνεύουμε, αισθανόμαστε και τέλος συμπεριφερόμαστε απέναντι στο φαγητό. Βασικά συστατικά αυτής της αλλαγής είναι:

α) η απόκτηση βασικών γνώσεων γύρω από τα θρεπτικά συστατικά και τη λειτουργία του οργανισμού με σκοπό την εξοικείωση με τον κόσμο των τροφίμων,

β) η διερεύνηση των συμπεριφορών και συνηθειών που μας εμποδίζουν να αλλάξουμε και

γ) η προσπάθεια υιοθέτησης νέων συνηθειών που έχουν να κάνουν τόσο με τη διατροφή και την άσκηση, όσο και με τον τρόπο που χρησιμοποιούμε το φαγητό.

Η διαδικασία αυτή απαιτεί αρκετό προσωπικό χρόνο, ρεαλιστικούς στόχους και κίνητρα που ανατροφοδοτούν τη θέληση και τη δύναμη για αλλαγή. Μια τέτοια παρέμβαση μπορεί να σχεδιαστεί μονάχα από ομάδα κατάλληλα καταρτισμένων επιστημόνων όπως πτυχιούχων διαιτολόγων σε συνεργασία με γυμναστές και ψυχολόγους.

Συγγραφείς: [Ρέππας Κυριάκος](#)

[http://www.nutrimed.gr/ygeia\\_\\_lifestyle/askisi\\_kai](http://www.nutrimed.gr/ygeia__lifestyle/askisi_kai)

[\\_euexia/oi\\_diaitologoi\\_proteinoun\\_peite\\_oxi\\_sti\\_di\\_aita.html](#)