



► Ciljevi mršavljenja

Način smanjenja prekomjerne tjelesne težine treba prilagoditi zdravstvenom stanju te socijalnim i psihološkim uvjetima u kojima osoba s prekomjernom tjelesnom težinom živi.

Dobrobit smanjenja tjelesne težine kod pretilih osoba odnosi se na:

- poboljšanje kvalitete života
- opće poboljšanje zdravlja
- smanjenje pojavnosti bolesti povezanih s pretilošću
- smanjenje simptoma kroničnih bolesti povezanih s pretilošću i
- smanjenje smrtnosti.

Prije nego što si postavimo cilj mršavljenja, važno je postaviti si nekoliko pitanja.

1. Želim li silno smršavjeti?
2. Koji je razlog zbog kojeg želim smršavjeti?
3. Što bi sve u mojem životu bilo bolje kad bih smršavio/la?
4. Smatram li se spremnim/om odreći se određenih namirnica kako bih došao/la do željene težine?
5. Imam li podršku obitelji?
6. Jesam li spreman/na slušati savjete liječnika, medicinskih sestara, psihologa, nutricionista i fizioterapeuta?
7. Koje bi me osobine mogle spriječiti u postizanju rezultata? (npr. nestrpljivost, tvrdoglavost, sklonost brzom odustajanju, nepovjerljivost prema drugima...)

Postavljanje ciljeva

Da bi zadani cilj mogao biti i ostvaren, prije svega treba biti : **REALAN** – npr. skinuti 4 kg u mjesec dana, **VREMENSKI ODREĐEN** – npr. odlučiti koliko želimo smršavjeti u tri mjeseca i postaviti točan datum do kojeg želimo postići određenu težinu, **PRECIZAN** – npr. želimo smršavjeti određeni broj kilograma, primjerice 10 kg, **SADRŽAVATI DETALJAN PLAN** – u razgovoru s liječnikom, psihologom i nutricionistom odrediti točna pravila prehrane i fizičke aktivnosti kojih ćemo se držati, **MJERLJIV** – može se mjeriti tjednim mjerenjem težine, **VAŽAN I MOTIVIRAJUĆI ZA OSOBU** koja određuje cilj te da su **POSLEDICE** tog cilja pozitivne i za tu osobu i za ljude oko nje.

Dobrobit mršavljenja

Smanjenjem početne prekomjerne tjelesne mase za 5 do 10%, što se smatra umjerenim gubitkom, poboljšava se kontrola razine šećera i kolesterola u krvi te se smanjuje krvni tlak. Pritom se smanjuju i smetnje disanja, poput apneje u snu, kao i problemi sustava organa za kretanje, ovisno o stupnju oštećenosti. Kod 75 novootkrivenih bolesnika od raka koji su uz to pretili, smanjenje tjelesne težine za 15 do 20% u prvoj godini bolesti značajno smanjuje rizik od prijevremene smrti.

Smanjenje tjelesne težine u osoba s prekomjernom tjelesnom težinom ima i pozitivan učinak na smanjenje masnoće u krvi.

Smanjenjem tjelesne težine za 5% u žena sa sindromom policističnih jajnika poboljšava se osjetljivost na inzulin i doprinosi se regulaciji menstrualnog ciklusa.

Redovita tjelesna aktivnost pridonosi reguliranju tjelesne težine te utječe na psihičko stanje, povećavajući tjelesnu spremnost i zadovoljstvo vlastitim izgledom. Psihosocijalni učinak smanjenja tjelesne težine u osoba s prekomjernom tjelesnom težinom važan je za poboljšanje kvalitete života. Kod pretilih osoba koje su značajno izgubile na težini raste osjećaj samopouzdanja.

► **AKO JASNO ODREDIŠ CILJ, VEĆ SI NA POLA PUTA DO NJEGA!**



Autorica: **Marijana Rajčević Kazalac**, profesorica psihologije

Recenzija: **Roberta Katačić**, doktorica medicine, magistra javnog zdravstva

