



► Jo-jo učinak i dijete

Jo-jo učinak termin je kojim se označava pojava cikličnog gubljenja kilograma i ponovnog vraćanja izgubljenih kilograma. Što je dijete restriktivnija i gubitak kilograma brži, to je jo-jo učinak izraženiji. Zato je prvi korak k dugoročno vitkoj liniji praćenje kvalitetnog programa mršavljenja, a ne pomodne dijete.

Mršavljenje zahtijeva trud, disciplinu i promjenu prehrambenih navika, a rijetki su oni koji su svjesni da je isto potrebno i da bi se dosegnuta tjelesna težina dugoročno zadržala.

Većina ljudi mršavljenje doživljava kao kratak period "pokore" u kojem će doći do željene težine i nakon kojeg će nastaviti normalno jesti, a kilogrami će ostati isti. No kad se vratimo na staro ponašanje, kilogrami se brzo vrate te ih čak zna biti i više nego kad je osoba odlučila ići na dijetu. Jedini put do normalne i stabilne tjelesne težine jest promjena ponašanja i prihvaćanje pravila zdrave prehrane, s dovoljnim unosom vode te s redovitom fizičkom aktivnošću.

Postoje vrlo rigidne dijete u kojima je riječ samo o jednoj namirnici, npr. dijeta s jabukama ili dijeta s bananama. Takve su dijete osuđene na propast, jer nitko ne može živjeti samo na jednoj namirnici, biti time zadovoljan i ne poželjeti konzumirati još koju namirnicu. Naravno, u takvim situacijama stalno mislimo na hranu i pribjegavanje zabranjenim namirnicama sigurno je i neizbježno.

Jo-jo dijeta ili stalno ponavljanje dijetne procedure s vraćanjem na početno stanje, čak i uz novi dobitak težine, neugodna je pojava i treba je pokušati izbjeći. To znači da se u

redukcijsku dijetu ulazi vrlo pažljivo s ciljem da se postignuta nova težina trajno zadrži. Stalna fluktuacija tjelesne težine predstavlja stres za organizam, toliko da ponekad dolazi do iscrpljivanja tijela do te mjere da osoba može završiti čak i fatalno.

Preporuke koje vam mogu pomoći da izbjegnute ciklično vraćanje kilograma:

- ① Mršavite postupno: najbolji je način mršavljenja postupan i stalan gubitak tjelesne težine brzinom od 0,5 do 1 kg tjedno. Osim što će vam to pomoći da kasnije održite postignutu tjelesnu težinu, zdravije je za vaš organizam. Najzdravije su dijete one koje uključuju male, ali značajne promjene zdravstvenog ponašanja tijekom duljih vremenskih razdoblja, čime vas uče zdravom načinu života na kojem kasnije možete trajno ostati. Redovita tjelovježba sastavni je dio zdravog mršavljenja.
- ② Razmišljajte pozitivno: ako sami sebe osuđujete zbog svoje prekomjerne tjelesne težine, ako se osjećate depresivno ili ste neraspoloženi zbog toga, morate promijeniti i svoj način razmišljanja. Usmjerite svoje misli na stvari koje možete napraviti, na način kako ćete to postići, na razloge zašto biste to trebali napraviti i na put koji će vas dovesti do uspjeha.
- ③ Pronađite podršku na svojem putu mršavljenja. Neka to bude osoba ili osobe od povjerenja kojima je stvarno stalo do vas i koje znaju vaše ciljeve, vaše slabosti

i vaše jake strane. Potrebni su vam razumijevanje, utjeha i podrška, jer će vam to pomoći u održavanju vaše promjene. Ukoliko svima obznanite svoj odlazak na dijetu, doživjet ćete osudu od okoline ako vam se dogodi jo-jo učinak, što vas može obeshrabriti u daljnjim pokušajima gubitka tjelesne težine.

► MRŠAVLJENJE ZAHTIJEVA DUGOTRAJNO ODRICANJE I STRPLJENJE, ALI CILJ SE VIŠESTRUKO ISPLATI!



Autorice: **Marijana Rajčević Kazalac**, profesorica psihologije
Roberta Katačić, doktorica medicine, magistra javnog zdravstva

