



# ΑΘΛΗΣΗ ΚΑΙ ΥΓΕΙΑ

ΤΕΥΧΟΣ XXIII ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΣ 2006

e-περιοδική έκδοση

Πανεπιστήμιο Αιγαίου  
Σχολή Κοινωνικών Επιστημών  
Υπευθ. Έκδοσης: Μαστρογιαννόπουλος Νικόλαος MSc  
Ε.Ε.ΔΙ.Π Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού

## ΠΑΓΚΟΣΜΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΑΚΟ ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑ ΤΡΙΑΘΛΟΥ 2006 ΛΩΖΑΝΝΗ

Συμμετοχή Πανεπιστημίου Αιγαίου

Αναλυτικά ΣΕΛ. 3

### ΜΕΡΟΣ I

ΠΕΤΟΣΦΑΙΡΙΣΗ  
ΣΕΛ. 3

ΤΑΕΚWONDO  
ΣΕΛ. 3

ΞΙΦΑΣΚΙΑ  
ΣΕΛ. 4

ΑΝΤΙΣΦΑΙΡΙΣΗ  
ΣΕΛ. 3

ΥΓΡΟΣ ΣΤΙΒΟΣ  
ΣΕΛ. 3

ΚΛΑΣΣΙΚΟΣ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ  
ΣΕΛ. 4

ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟ  
ΣΕΛ. 5

### ΜΕΡΟΣ II

ΠΟΣΟ ΕΥΚΟΛΑ ΧΑΝΟΝΤΑΙ  
ΤΑ ΚΙΛΑ ΤΩΝ ΔΙΑΚΟΠΩΝ  
ΣΕΛ. 6- 7

## Πρόγραμμα

## αθλητικών δραστηριοτήτων

## 2006-2007

Αναλυτικά ΣΕΛ. 2

Πανελλήνια φοιτητικά πρωταθλήματα τένις, πινγκ πονγκ και σκάκι

Αναλυτικά ΣΕΛ. 3

Ιστοσελίδα Αιγαϊακού Πανεπιστημιακού Αθλητισμού  
[www.aegean.gr/sports](http://www.aegean.gr/sports)

Αναλυτικά ΣΕΛ. 5



**ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΑΙΓΑΙΟΥ**  
**ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΑΘΛΗΤΙΚΩΝ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΩΝ ΧΕΙΜΕΡΙΝΟΥ ΕΞΑΜΗΝΟΥ ΑΚΑΔΗΜΑΪΚΗΣ ΠΕΡΙΟΔΟΥ 2006-2007**

	Αντισφαίριση	Τρίτη 13.30 - 15.00, Τετάρτη 13.30 - 15.00 και 20.00 - 21.00 στο κλειστό γυμναστήριο Νεάπολης
	Ποδόσφαιρο	Δευτέρα 15.00 - 17.00 στο γήπεδο της Ε.Π.Σ.Λ στους Πύργους Θερμής**
	Tae kwon do	Τετάρτη 13.30 - 15.00 στο κλειστό γυμναστήριο Νεάπολης
	Κλασικός αθλητισμός	Τρίτη 17.00 - 19.00, Παρασκευή 17.00 - 19.00 στο Εθνικό στάδιο Μυτιλήνης
	Κολύμβηση	Δευτέρα, Πέμπτη, Παρασκευή 13.30 - 15.00 στο δημοτικό κολυμβητήριο Μυτιλήνης
	Καλαθοσφαίριση	Τρίτη 13.30 - 15.00 στο κλειστό γυμναστήριο Νεάπολης*
	Πετοσφαίριση	Δευτέρα 13.30 - 15.00 στο κλειστό γυμναστήριο Νεάπολης, Πέμπτη 16.00-18.00 στο κλειστό Γυμναστήριο ΤΕΕ
	Υδατοσφαίριση	Σάββατο 13.00 - 15.00 στο δημοτικό κολυμβητήριο Μυτιλήνης
	Επιτραπέζια αντισφαίριση	Δευτέρα 13.30 - 15.00, Πέμπτη 13.30 - 15.00 στο δημοτικό κολυμβητήριο Μυτιλήνης



\* Αγώνες μπάσκετ του εσωτερικού πρωταθλήματος (πιθανόν να πραγματοποιούνται σε ώρες διαφορετικές από αυτές που αναφέρονται λόγω εργαστηρίων).

\*\* Αναχώρηση 15.00 από το supermarket νεγορουίος με το Πανεπιστημιακό λεωφορείο)

Το Γραφείο Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού βρίσκεται στο Κτίριο του τμήματος Επιστήμης της Θάλασσας στον τελευταίο όροφο και στην θέση **B24**

## Παγκόσμιο Πανεπιστημιακό πρωτάθλημα τριάθλου-Λωζάννη 2006

**Τ**ο χρονικό διάστημα 22-24 Αυγούστου πραγματοποιήθηκε στη Λωζάννη το παγκόσμιο Πανεπιστημιακό πρωτάθλημα τριάθλου 2006. Η Ελλάδα στη διοργάνωση αυτή εκπροσωπήθηκε με τρεις αθλητές και μία αθλήτρια από Πανεπιστημιακά ιδρύματα της χώρας.

Στην κατηγορία των γυναικών η Ελλάδα εκπροσωπήθηκε από την φοιτήτρια του Πανεπιστημίου Αιγαίου και συγκεκριμένα του τμήματος Πολιτισμικής Τεχνολογίας και Επικοινωνίας Μούχου Ειρήνη. Να σημειωθεί πως με τη συμμετοχή αυτή το Πανεπιστήμιο Αιγαίου έλαβε για πρώτη φορά μέρος σε Παγκόσμια Πανεπιστημιακή διοργάνωση την κορυφαία του Πανεπιστημιακού αθλητισμού. Το επίπονο αλλά συναρπαστικό αυτό άθλημα περιλαμβάνει τα εξής τρία αγωνίσματα κατά σειρά: Κολύμβηση σε ανοιχτή θάλασσα 1500m , 40km ποδηλασία και 10km τρέξιμο συνεχόμενα.



## Πανελλήνια φοιτητικά πρωταθλήματα τένις, πινγκ πονγκ, σκάκι.

**Σ**ύμφωνα με την απόφαση της Γενικής Συνέλευσης της Επιτροπής Αθλητισμού Τριτοβάθμιας εκπαίδευσης που πραγματοποιήθηκε στην Θεσσαλονίκη 11-12 Σεπτεμβρίου την αυλαία των Πανελληνίων φοιτητικών πρωταθλημάτων ακαδημαϊκής περιόδου 2006-2007 θα ανοίξουν τα φοιτητικά πρωταθλήματα τένις, επιτραπέζιας αντισφαίρισης και σκάκι. Συγκεκριμένα το χρονικό διάστημα 18-19 Οκτωβρίου στις αθλητικές εγκαταστάσεις του Ξενοδοχείου Porto Hydra που βρίσκεται στην Ερμιόνη Αργολίδας θα διεξαχθούν οι Πανελλήνιοι φοιτητικοί αγώνες των προαναφερθέντων αθλημάτων.

Οι φοιτητές –τριες του Πανεπιστημίου Αιγαίου που επιθυμούν να συμμετάσχουν στην διοργάνωση μπορούν να δηλώσουν συμμετοχή έως 6 Οκτωβρίου στο Γραφείο Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού (κτίριο επιστήμης της Θάλασσας Β24, τηλ. 2251036016, e-mail: [nmastrog@aegean.gr](mailto:nmastrog@aegean.gr)

## Κολύμβηση

**Α**θλητική δραστηριότητα η οποία προάγει και καλλιεργεί την εκμάθηση της τεχνικής του κάθε στυλ κολύμβησης καθώς και τη βελτίωση των ατομικών ικανοτήτων και δυνατοτήτων. Πραγματοποιείται στο Δημοτικό κολυμβητήριο Μυτιλήνης κάθε Δευτέρα, Πέμπτη και Παρασκευή 13.30 – 15.00. Οι φοιτητές του Πανεπιστημίου Αιγαίου με ιδιαίτερες ικανότητες και επιδόσεις συμμετέχουν σε ατομικό επίπεδο σε αγώνες με άλλους φοιτητές Εκπαιδευτικών Ιδρυμάτων της χώρας μας στα πλαίσια Πανελλήνιων Φοιτητικών Πανεπιστημιακών Πρωταθλημάτων. Να σημειωθεί πως στην Ε΄ Αθλητική Πανεπιστημιαδα 2006 που έγινε στην Πάτρα η φοιτήτρια Μούχου Ειρήνη κατέκτησε δύο χάλκινα μετάλλια και συγκεκριμένα στα αγωνίσματα 200μ. ελεύθερο και 400μ. μικτή.

## Υδατοσφαίριση

**Μ**έσα από τη δραστηριότητα της υδατοσφαίρισης οι συμμετέχοντες γνωρίζουν τις τεχνικές απαιτήσεις του αθλήματος καθώς επίσης βελτιώνουν και τις φυσικές τους ικανότητες. Επίσης μέσα από το συγκεκριμένο άθλημα καλλιεργείται η ομαδικότητα και η συνεργασία. Στη Μυτιλήνη το άθλημα της Υδατοσφαίρισης πραγματοποιείται στο Δημοτικό Κολυμβητήριο Μυτιλήνης, κάθε Σάββατο 13.30 - 15.00.

## Πετοσφαίριση

**Μ**ε τον τίτλο της πρωταθλήτριας ομάδας από την διοργάνωση της πολιτιστικής εβδομάδας 2006 που έγινε στην Χίο η γυναικεία ομάδα πετοσφαίρισης αρχίζει την αγωνιστική της προετοιμασία με συναντήσεις κάθε Δευτέρα 13.30 - 15.00 στο κλειστό γυμναστήριο Νεάπολης και κάθε Πέμπτη 16.00-18.00 στο κλειστό γυμναστήριο των Τεχνικών Επαγγελματικών εκπαιδευτηρίων Μυτιλήνης.

## Taekwondo

**Α**θλητική δραστηριότητα, η οποία πραγματοποιείται τα τελευταία χρόνια στην Πανεπιστημιακή μονάδα Μυτιλήνης και συγκεκριμένα στο κλειστό Γυμναστήριο Νεάπολης κάθε Τετάρτη 13.30 - 15.00 με σκοπό την εκμάθηση βασικών μυστικών του αθλήματος καθώς και βελτίωση ψυχοπνευματικών ικανοτήτων των συμμετεχόντων όπως αυτογνωσία, ψυχραιμία, πειθαρχία, σεβασμός της ανθρωπίνης υπόστασης.

Η Πανεπιστημιακή ομάδα Taekwondo έχει δώσει το παρών στις εκδηλώσεις κατά την διάρκεια των πολιτιστικών εβδομάδων 2004 στη Μυτιλήνη, 2005 στη Σάμο, 2006 στην Χίο καθώς και στο 2ο Πανελλήνιο Φοιτητικό πρωτάθλημα που έγινε στις Σέρρες 28-29 Νοεμβρίου 2005 στο οποίο το Πανεπιστήμιο Αιγαίου κατέκτησε το Χάλκινο μετάλλιο με το φοιτητή του τμήματος Κοινωνιολογίας Στεφανίδη Δημήτρη..

## Αντισφαίριση



**Μ**ε στόχο την εκμάθηση της βασικής τεχνικής και την συμμετοχή αντιπροσωπευτικής Πανεπιστημιακής ομάδας αντισφαίρισης στο Πανελλήνιο φοιτητικό πρωτάθλημα στην Ερμιόνη 18-19 Οκτωβρίου ξεκινά η δραστηριότητα της αντισφαίρισης στα γήπεδα της αντισφαίρισης στο αθλητικό συγκρότημα Νεάπολης. Το πρόγραμμα για την αντισφαίριση είναι:

ΤΡΙΤΗ 13.30 – 15.00  
ΤΕΤΑΡΤΗ 13.30 - 15.00, 20.00-21.00

## Κλασσικός Αθλητισμός

**Μ**ε στόχο την βελτίωση της γενικής φυσικής κατάστασης με έμφαση την βελτίωση της αερόβιας ικανότητας πραγματοποιείται κάθε Τρίτη και Παρασκευή 17.00 – 19.00 η δραστηριότητα του κλασσικού αθλητισμού. Ο κλασσικός αθλητισμός περιλαμβάνεται στις δραστηριότητες που απαιτούν ισχυρή θέληση, επιμονή και υπομονή. Επίσης στα πλαίσια της δραστηριότητας πραγματοποιούνται και διαδρομές εκτός Δημοτικού σταδίου Μυτιλήνης και κυρίως παραλιακές διαδρομές.

## Ποδόσφαιρο

**Λ**όγω προβλημάτων φθοράς και επικειμένων εργασιών συντήρησης στον πλαστικό τάπητα του γηπέδου της Ένωσης ποδοσφαιρικών σωματείων στους Πύργους Θεμής οι προπονήσεις της Πανεπιστημιακής ομάδας ποδοσφαίρου δεν θα ξεκινήσουν την προκαθορισμένη ημερομηνία δηλ. 09.10. Με την ολοκλήρωση των εργασιών του γηπέδου θα υπάρξει ανακοίνωση για την έναρξη της αγωνιστικής προετοιμασίας της ποδοσφαιρικής ομάδας.

## Ιστοσελίδα "Αιγαϊακού Πανεπιστημιακού Αθλητισμού"

Όλες οι πληροφορίες σχετικά με τις αθλητικές δραστηριότητες στην Πανεπιστημιακή μονάδα Μυτιλήνης Πανεπιστημίου Αιγαίου καθώς και τις Πανελλήνιες και διεθνείς φοιτητικές διοργανώσεις βρίσκονται και στην ιστοσελίδα:

**[www.aegean.gr/sports](http://www.aegean.gr/sports)**

## Πόσο εύκολα χάνονται τα κιλά των διακοπών

Το καλοκαίρι πέρασε, τα μπάνια & οι παραλίες αποτελούν πλέον μια γλυκιά ανάμνηση & η επαναφορά στον ρυθμό του 'κλεινόν άστυ' μια πραγματικότητα. Πέρασαμε τις διακοπές μας ξένοιαστα, χωρίς να σκεφτόμαστε 'μη' & 'πρέπει' μια ξένοιασιά που σίγουρα πέρασε και στο επίπεδο του διαιτολογίου μας. Η ζυγαριά όμως μας επαναφέρει στη πραγματικότητα και τα λίγα παραπάνω κιλά, τμήμα της ξένοιασιάς, μας υπενθυμίζουν τις ανάγκες του σώματος μας. Τι πρέπει λοιπόν να κάνουμε;

Πανικός για αποτοξίνωση, μονοφαγία, μήπως οι περίφημες χημικές δίαιτες ή μήπως η διάσημη δίαιτα των αστροναυτών αρμόζουν στην περίπτωση Φυσικά όχι. Ούτε την ψυχραιμία μας χρειάζεται να χάνουμε, ούτε να προσαρμοζόμαστε σε συστήματα που έχουν αποδειχτεί επώδυνα. Στην πραγματικότητα δεν υπάρχουν θαυματοουργά μηχανήματα που από μόνα τους μας απαλλάσσουν ως δια μαγείας από τα περιττά κιλά, ούτε χάπια, ούτε ζώνες, ούτε σκουλαρίκια. Μόνο ..... καπέλα υπάρχουν & αδυνατίζουν αποτελεσματικά, όχι βέβαια το κορμί αλλά το πορτοφόλι μας.

Η αντιμετώπιση του φαινομένου της παχυσαρκίας χρειάζεται σύνεση και ειδικούς. Στα επόμενα 30 χρόνια στην Αμερική η παχυσαρκία με τις επιπλοκές της θα κοστίζει στο Αμερικάνικο Σύστημα Υγείας περισσότερο από ότι η αντιμετώπιση του AIDS. Το αδυνάτισμα έχει ταυτιστεί με έννοιες που σίγουρα δεν αναδεικνύουν τις πραγματικές διαστάσεις του φαινομένου. Για πολλούς σημαίνει, γρήγορα, καλοκαίρι, απισχναντικές δίαιτες, μονοτονία & άλλα συναφή. Σε χώρες του εξωτερικού όπως για παράδειγμα η Αγγλία, δεν μιλούν για απισχναντικές δίαιτες, δηλαδή για δίαιτες Αδυνατίσματος, αλλά για προγράμματα διατροφής που αποσκοπούν στην αλλαγή των διατροφικών συνηθειών.

Έτσι η σύγχρονη τάση με την οποία ευθυγραμμίζονται πλέον οι Διαιτολόγοι ξεκινά την προσπάθεια απώλειας βάρους με την καταγραφή των ήδη υπάρχουσών συνηθειών. Πάνω σ' αυτές προσαρμόζονται προγράμματα διατροφής, αλλάζοντας σταδιακά τις κακές διατροφικές συνήθειες. Ακούμε πολύ συχνά μη στην ζάχαρη, όχι στο λάδι, πρόσεχε το κρέας με τα μακαρόνια,

απαγορεύεται το αλκοόλ & πολλά άλλα. Φράσεις που στοιχειοθετούν το πλαίσιο λειτουργίας 'ειδημόνων' στο χώρο του αδυνατίσματος & φυσικά προκαλούν τον θαυμασμό των πελατών τους, μιας & όσο πιο πολλά μη πεις τόσο πιο καλός Διαιτολόγος είσαι. Έτσι πολλοί 'διυλίζοντας τον κώνωπα' & αφήνοντας την ουσία της σωστής Διατροφής, στερούν τον οργανισμό από συστατικά που ορισμένα από αυτά είναι απαραίτητα. Στα πλαίσια λοιπόν αυτής της ευπιστίας αναδεικνύονται 'μαγικές' Δίαιτες, μονοφαγικές, χημικές, βιολογικές, μαγνητικές που μακροπρόθεσμα βλάπτουν ίσως μη αντιστρέψιμα την υγεία.

Πρόσφατες μελέτες έδειξαν ότι άτομα που κάποια στιγμή της ζωής τους εφάρμοσαν στερητικά προγράμματα διατροφής (χημικές, μονοφαγικές, αποτοξινωτικές και άλλες τέτοιου είδους δίαιτες) εμφάνισαν νευρολογικές διαταραχές όπως ευερεθιστότητα, απώλεια μνήμης, έλλειψη αυτοσυγκέντρωσης, ατονία. Το χειρότερο είναι πως τα φαινόμενα αυτά δεν είναι αντιστρέψιμα. Αυτά οφείλονται στην έλλειψη τέτοιων διαίτων σημαντικών για τη λειτουργία του νευρικού συστήματος θρεπτικών συστατικών και κυρίως βιταμινών συμπλέγματος Β. Το ίδιο συμβαίνει & με τα θαυματοουργά μηχανήματα που "μπαινούν δύο & βγαίνουν ένας". Ας μην ξεχνάμε πως οι δύο από τις πιο εύπιστες κατηγορίες ανθρώπων είναι οι παχύσαρκοι & οι αθλητές. Ζουν μέσα στο όνειρο του ωραίου σώματος, της θάλασσας, των ρούχων που τονίζουν τις αναλογίες του σώματος. Δυστυχώς ζούμε σε μια εποχή που η πατερναλιστική επίδραση της μόδας κυριαρχεί παντού σήμερα ( όχι αύριο ) και προβάλλει τις αδύνατες,

**Ποια όμως είναι η θέση των Διαιτολόγων;** Πώς αντιδρούν στις σύγχρονες αυτές τάσεις; Αναμφίβολα η παχυσαρκία σήμερα σχετίζεται με αρκετά προβλήματα υγείας οπότε & η μείωση του βάρους συστήνεται σαν τμήμα της θεραπείας. Τι γίνεται όμως με αυτούς που είναι απλά υπέρβαροι & θέλουν να απαλλαγούν από μερικά κιλά; Κάθε οργανισμός είναι μοναδικός & συνεπώς χρειάζεται να λάβουμε υπόψη μας όλα τα ιδιαίτερα χαρακτηριστικά (ψυχολογία, διατροφικές συνήθειες, άθληση, κ.α. ) πριν σχεδιάσουμε το ατομικό πρόγραμμα διατροφής. Εξατομικευμένα προγράμματα διατροφής, πλήρη σε θρεπτικά συστατικά, έτσι ώστε η απώλεια βάρους να είναι αργή. Αυτός είναι ο επιστημονικά παραδεκτός τρόπος μόνιμης απώλειας βάρους.

Η αργή μείωση μας εξασφαλίζει την όσο το δυνατό μικρότερη απώλεια μυϊκού ιστού γεγονός που σημαίνει ότι προλαμβάνουμε την απότομη πτώση του Βασικού Μεταβολισμού. Ο οργανισμός μας έχει την ικανότητα να χάνει μια συγκεκριμένη ποσότητα λιπώδους ιστού την εβδομάδα. Αν η απώλεια βάρους είναι απότομη τότε χάνουμε μεγάλη ποσότητα μυϊκού ιστού δηλαδή μειώνουμε τον μεταβολικά ενεργό ιστό μας. Για το λόγο αυτό τα εξατομικευμένα προγράμματα διατροφής πρέπει να σχεδιάζονται με τέτοιο τρόπο έτσι ώστε η απώλεια των κιλών να είναι

όσο το δυνατό μικρότερη. Η αλλαγή των διατροφικών συνηθειών είναι αυτή που επισφραγίζει το μόνιμο αδυνάτισμα. Υποθερμιδικές δίαιτες από μόνες τους δεν έχουν τα επιθυμητά επιστημονικά αποτελέσματα. Έτσι πολλές έρευνες δείχνουν πως η επανάκτηση βάρους ξεπερνά το 40% της αρχικής απώλειας 1 χρόνο μετά το τέλος της προσπάθειας αδυνατίσματος ενώ 8 στους 10 ξαναπαίρνουν τα κιλά που έχασαν μέσα στα επόμενα 5 χρόνια

Η επαναπρόσληψη κιλών μειώνεται δραματικά όταν υπάρχει τακτική επαφή με τον ειδικό. Οι περισσότερες έρευνες συμφωνούν πως οι υποθερμιδικές δίαιτες σε συνδυασμό με θεραπεία αλλαγής συμπεριφοράς έχουν τα καλύτερα αποτελέσματα. Ομοίως θετικά συμπεράσματα όσον αφορά την απώλεια βάρους έχουμε με το συνδυασμό δίαιτας & άσκησης.

Ταυτόχρονα, έρευνες δείχνουν πως θεραπεία αλλαγής συμπεριφοράς όταν προηγείται των υποθερμιδικών

διαίτων έχει καλύτερα αποτελέσματα για τη διατήρηση βάρους από όταν γίνεται ταυτόχρονα. Αυτό φαίνεται ότι συμβαίνει γιατί οι ειδικές τεχνικές αλλαγής συμπεριφοράς υιοθετούνται ευκολότερα όταν εφαρμόζονται στα ήδη υπάρχοντα διατροφικά ήθη παρά ταυτόχρονα με μία δίαιτα αδυνατίσματος. Εφαρμογή υποθερμιδικών διαίτων και θεραπείας αλλαγής συμπεριφοράς σε περιστατικά κακοήθους παχυσαρκίας έδειξε απώλεια που μπορεί να ξεπερνά τα 35 kg σε 6 μήνες & διατήρηση του 50% περίπου των απολεσθέντων κιλών για 2 χρόνια.

### ΠΡΟΤΥΠΟ ΑΛΛΑΓΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗΣ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑΣ

Πρώτα πρέπει να συλλεχθούν στοιχεία ώστε ο διαιτολόγος να έχει μια όσο το δυνατό πιο πλήρη εικόνα για τον μεταβολικό ρυθμό του οργανισμού :

- ➔ Ύψος, βάρος, % λίπους, λόγω της περιφέρειας λεκάνης/ γοφοί
- ➔ Συσχέτιση ανθρωπομετρικών χαρακτηριστικών με κινδύνους υγείας: υπέρταση, υπερλιπιδαιμία, δυσανοχή στη γλυκόζη
- ➔ Οικογενειακό ιστορικό παχυσαρκίας ώστε να συνυπολογίζονται γενετικοί παράγοντες
- ➔ Διακυμάνσεις βάρους στον πρότερο βίο
- ➔ Διατροφικό ιστορικό ώστε να προσδιοριστούν τυχόν δυσανοχές, αλλεργίες, αποστροφές σε τρόφιμα ή και προτιμήσεις
- ➔ Το επίπεδο της φυσικής δραστηριότητας
- ➔ Ατομικές δυνατότητες & αυτοπεποίθηση ώστε να τονωθεί το κίνητρο για την αλλαγή στις διαιτητικές συνήθειες
- ➔ Κοινωνικοοικονομικό επίπεδο

Αφού λοιπόν αξιολογηθούν οι παραπάνω παράμετροι θα πρέπει να συζητηθεί με τον υπέρβαρο αν τα κίνητρα για τη μείωση του βάρους του είναι υψίστης προτεραιότητας. Αν όχι συστήνεται να ακολουθηθεί μια περίοδος χαλάρωσης & όταν έρθει η κατάλληλη στιγμή τότε να ξεκινήσει.

Κάθε διαιτολογική θεραπεία θα πρέπει να διέπεται από τους εξής κανόνες:

- ➔ Να τοποθετούμε τους υπέρβαρους-παχύσαρκους όχι σε δίαιτα συγκεκριμένων-προκαθορισμένων θερμίδων αλλά σε ενεργειακό υπόλοιπο (αρνητικό ενεργειακό ισοζύγιο) σύμφωνα με τις ανάγκες-απαιτήσεις.
- ➔ Το διαιτολόγιο να στηρίζεται στις διατροφικές συνήθειες του ατόμου και με άξονα αυτές να ξεκινήσει η προσπάθεια αλλαγής της διαιτητικής συμπεριφοράς.
- ➔ Ο διαιτολόγος να συμβάλλει στη θέσπιση εφικτών στόχων. Η μικρή απώλεια βάρους ελαχιστοποιεί τους κινδύνους υγείας και αυξάνει τις πιθανότητες για μόνιμη διατήρηση του βάρους.

Παπαλαζάρου Αναστάσιος, Κλινικός Διαιτολόγος - Διατροφολόγος, MSc, IATPONET