

ΘΕΡΜΙΔΕΣ

Αμέτρητες φορές έχουμε ακούσει και έχουμε διαβάσει για τις θερμίδες και το ρόλο που αυτές παίζουν στη διατήρηση ή την αύξηση του βάρους μας. Καιρός να περάσουμε από τη θεωρία στην πράξη. Με απλό, σαφή αλλά και επιστημονικό τρόπο μπορείτε μόνοι σας να βρείτε πόσες θερμίδες χρειάζεστε. Ευκαιρία, λοιπόν, τώρα που πιθανόν να βρίσκεστε σε κάποια παραλία να κάνετε τους υπολογισμούς σας. Πάρτε μολύβι και χαρτί και ξεκινήστε. Είναι ευχάριστο και απλό σαν παιχνίδι.

Οι περισσότεροι γνωρίζουμε ότι για να μειώσουμε το βάρος μας πρέπει να ακολουθήσουμε μια ισορροπημένη διατροφή, με απαραίτητη προϋπόθεση όμως τον περιορισμό των θερμίδων, ώστε να χάσουμε βάρος με ασφάλεια, χωρίς να κινδυνέψει η υγεία μας. Για να γίνει αυτό, πρέπει να γνωρίζουμε πόσες θερμίδες καίμε καθημερινά, ανάλογα με το βασικό μεταβολισμό μας, και πόσες θερμίδες καίμε βάσει των δραστηριοτήτων μας κατά τη διάρκεια του 24ώρου (γράψιμο, οδήγηση, περπάτημα, μαγείρεμα κλπ.). Ο βασικός μεταβολισμός είναι το σύνολο της ενέργειας που πρέπει να χρησιμοποιήσει ο οργανισμός μας για να καλύψει πλήρως όλες εκείνες τις λειτουργίες που γίνονται εν αγνοία μας, προκειμένου να διατηρηθούμε στη ζωή (π.χ. η λειτουργία της καρδιάς, η διατήρηση της θερμοκρασίας του σώματος κλπ.), και επηρεάζεται άμεσα κυρίως από το βάρος, την ηλικία, το φύλο και τη σωματική μας διάπλαση.

Πώς θα βρω το βασικό μεταβολισμό μου; Πρώτα πρέπει να βρείτε το βασικό μεταβολισμό σας, και υπάρχουν πολλοί τρόποι για να τον υπολογίσετε. Από τους πιο σαφείς και αξιόπιστους είναι οι παρακάτω (με κάποιους σταθερούς συντελεστές), οι οποίοι έχουν προκύψει από μακροχρόνιες μελέτες σε μεγάλους πληθυσμούς.

1ος τρόπος

ΓΥΝΑΙΚΕΣ ΘΕΡΜΙΔΕΣ ΗΜΕΡΗΣΙΩΣ

15 έως 18 ετών $(13.3 \times B) + 690$

18 έως 30 ετών $(14.8 \times B) + 485$

30 έως 60 ετών $(8.1 \times B) + 842$

Άνω των 60 ετών $(9 \times B) + 656$

ΑΝΔΡΕΣ ΘΕΡΜΙΔΕΣ ΗΜΕΡΗΣΙΩΣ

15 έως 18 ετών $(17,6 \times B) + 656$

18 έως 30 ετών $(15 \times B) + 690$

30 έως 60 ετών $(11,4 \times B) + 870$

Άνω των 60 ετών $(11,7 \times B) + 585$

Παράδειγμα: Αν είστε γυναίκα 25 ετών και ζυγίζετε 60 κιλά, ο βασικός μεταβολισμός σας είναι: • B.M. = $14,8 \times 60 + 485$ • B.M. = $888 + 485 = 1.373$ Kcal.

2ος τρόπος

Αυτός ο τρόπος, αν και έχει περισσότερες πράξεις, χρησιμοποιείται πιο συχνά στην Ελλάδα και θεωρείται από τους περισσότερους διαιτολόγους πιο αξιόπιστος και ακριβής, γιατί συμπεριλαμβάνει και το ύψος.

Γυναίκες: $B.M. = 655 + (9,6 \times B) + (1,8 \times Y) - (4,7 \times H)$.

Άνδρες: $B.M. = 66 + (13,7 \times B) + (5 \times Y) - (6,8 \times H)$.

B.M. = Βασικός Μεταβολισμός, B = Βάρος σε kg, Y = Ύψος σε cm και H = Ηλικία σε χρόνια.



Παράδειγμα: Αν για να βρείτε το βασικό μεταβολισμό σας, επιλέξετε το δεύτερο τρόπο, πρέπει, εκτός από την ηλικία και το βάρος σας, να υπολογίσετε και το ύψος σας σε cm. Αν υποθέσουμε λοιπόν ότι η γυναίκα του προηγούμενου παραδείγματος έχει ύψος 165 cm, τότε έχουμε:

• $B.M. = 655 + (9,6 \times 60) + (1,8 \times 165) - (4,7 \times 25)$

• $B.M. = 655 + 576 + 297 - 117,5 = 1.410,5 \text{ Kcal}$.

Σημείωση: Δεδομένου ότι κανένας άνθρωπος δεν είναι όμοιος με τον άλλον δεν είναι δυνατόν οι εξισώσεις που έχουν διαμορφωθεί έπειτα από μελέτες σε διαφορετικές ομάδες πληθυσμών να είναι απόλυτα ακριβείς και να μην παρουσιάζουν μικρές διαφορές στις θερμίδες. Γι' αυτό και οι επιστήμονες δεν έχουν καταλήξει σε ένα μοναδικό κοινό τρόπο υπολογισμού του βασικού μεταβολισμού.

Πώς θα βρω τη φυσική ενέργεια που δαπανώ καθημερινά;

Αφού βρήκατε το βασικό μεταβολισμό σας, το επόμενο βήμα είναι να βρείτε την ενέργεια που ξοδεύετε καθημερινά μέσω της φυσικής σας δραστηριότητας. Για να την υπολογίσετε, πρέπει πρώτα απ' όλα να σημειώσετε τις δραστηριότητες ενός 24ώρου σας. Σε κάθε δραστηριότητα αντιστοιχεί διαφορετικός συντελεστής, όπως φαίνεται στον ακόλουθο πίνακα.

ΔΙΑΦΟΡΕΣ ΚΑΤΗΓΟΡΙΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΩΝ

ΚΑΙ Ο ΣΥΝΤΕΛΕΣΤΗΣ ΕΝΤΑΣΗΣ ΓΙΑ ΚΑΘΕ ΜΙΑ ΑΠΟ ΑΥΤΕΣ

ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ

ΣΥΝΤΕΛΕΣΤΗΣ

ΕΝΤΑΣΗΣ

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ

Ανάπαυση Ύπνος

1,0

Πολύ ελαφριά εργασία-άσκηση Δραστηριότητες σε καθιστή ή όρθια θέση, γραφομηχανή, ράψιμο, σιδέρωμα, μαγείρεμα, παίξιμο μουσικού οργάνου, εργαστηριακή εργασία

1,5

Ελαφριά εργασία-άσκηση Βάδισμα σε επίπεδο δρόμο με 4-5 χλμ. ανά ώρα, εργασία σε εστιατόριο, καθάρισμα σπιτιού, ξυλουργική, απασχόληση με παιδιά, εργασία σε γκαράζ, ιστιοπλοΐα

2,5

Μέτρια εργασία-άσκηση Γρήγορο βάδισμα 5,5-6,5 χλ5.0

μεταφορά φορτίου, χορός, σκι, ποδήλατο, τένις, σκάψιμο κ

Βαριά εργασία-άσκηση Βάδισμα ανηφορικό με φορτίο, 7,0

μπάσκετ, ποδόσφαιρο, σκάψιμο, ορειβασία

Παράδειγμα: Αν κοιμηθήκατε 8 ώρες, δουλέψατε στο γραφείο σας και αργότερα στο σπίτι σας μπροστά στον υπολογιστή άλλες 10 ώρες, ασχοληθήκατε με την καθαριότητα του σπιτιού σας και με τα ψώνια (ελαφριά εργασία) 4 ώρες και ασκηθήκατε (βαριά εργασία) άλλες 2 ώρες, αυτό που χρειάζεται να γίνει στη συνέχεια είναι να πολλαπλασιάσετε τις ώρες που αφιερώσατε σε κάθε κατηγορία δραστηριότητας με τον αντίστοιχο συντελεστή έντασης δραστηριότητας και να αθροίσετε τα αποτελέσματα:

• 8 ώρες ανάπαυσης x 1,0 =[8] • 10 ώρες πολύ ελαφριάς εργασίας x 1,5 =[15]

• 4 ώρες ελαφριάς εργασίας x 2,5 =[10] • 2 ώρες βαριάς εργασίας x 7,0 =[14]
[8 + 15 + 10 + 14 = 47].

Στη συνέχεια, διαιρέστε το συνολικό άθροισμα που βρήκατε, δηλαδή το 47, με το 24 (τις ώρες της ημέρας). Άρα: $47 : 24 = 1,9$. Το αποτέλεσμα αυτής της πράξης, δηλαδή το 1,9, αντιπροσωπεύει το δείκτη φυσικής δραστηριότητας για τη συγκεκριμένη μέρα που επιλέξατε. Τέλος, για να βρείτε τη συνολική ενέργεια που δαπανήσατε μέσω του βασικού μεταβολισμού σας και της φυσικής σας δραστηριότητας, πολλαπλασιάστε τις θερμίδες του βασικού μεταβολισμού με το δείκτη της φυσικής δραστηριότητας. Έτσι, λοιπόν, σύμφωνα με το παραπάνω παράδειγμα, η συνολική ενέργεια που καταναλώθηκε μέσα στο συγκεκριμένο 24ωρο είναι: Συνολική Ενέργεια = Βασικός Μεταβολισμός x Δείκτη Φυσικής Δραστηριότητας = $1.373 \text{ Kcal} \times 1,9 = 2.608,7$. Ο αριθμός που προέκυψε είναι οι θερμίδες που πρέπει να παίρνετε καθημερινά για να διατηρήσετε το βάρος σας.

Πότε κινδυνεύω απο παχυσαρκία

Αν κάνοντας τους προηγούμενους υπολογισμούς διαπιστώσετε ότι ο δείκτης της φυσικής σας δραστηριότητας είναι μικρότερος του 1,75, ο κίνδυνος παχυσαρκίας αυξάνεται. Αν όμως ο δείκτης είναι μεγαλύτερος του 1,8, τότε δεν είναι πολύ πιθανό να βρεθείτε αντιμέτωποι με τον κίνδυνο της παχυσαρκίας.

Σημείωση: Οι διάφοροι υπολογισμοί των θερμιδικών αναγκών βάσει εξισώσεων θα πρέπει να θεωρούνται ενδεικτικοί και όχι απόλυτοι, γιατί οι ενεργειακές ανάγκες κάθε ατόμου μπορεί να είναι διαφορετικές από μέρα σε μέρα, από ώρα σε ώρα και από στιγμή σε στιγμή. Για την παραμικρή

σωματική κίνηση χρειάζεται να γίνει δαπάνη ενέργειας που πολλές φορές δεν είναι δυνατόν να υπολογιστεί με ακρίβεια.



Πόσες θερμίδες πρέπει να πάρω για να διατηρήσω το βάρος μου ή για να αδυνατίσω;

Για να παραμείνετε στα κιλά σας, οι θερμίδες που θα παίρνετε καθημερινά δεν πρέπει να ξεπερνούν τον αριθμό των θερμίδων που προέκυψαν από τις πράξεις που κάνατε. Αν τώρα θέλετε να αδυνατίσετε, πρέπει είτε να μειώσετε την καθημερινή πρόσληψη θερμίδων, μέσω της διατροφής, είτε να κάψετε περισσότερες θερμίδες, αυξάνοντας τη φυσική σας δραστηριότητα. Το καλύτερο όμως θα ήταν να κάνετε ένα συνδυασμό και των δύο. Δεδομένου ότι ένα κιλό λίπους δίνει περίπου 7.500 θερμίδες, αν κάθε μέρα παίρνετε 500 θερμίδες λιγότερες, στο τέλος της εβδομάδας θα έχετε χάσει περίπου μισό κιλό λίπους. Προκειμένου λοιπόν να πετύχετε μια σταθερή απώλεια βάρους της τάξεως του 1 με 1,5 κιλού την εβδομάδα (4 με 6 κιλά το μήνα), πρέπει να παίρνετε περίπου 1.000 με 1.500 θερμίδες λιγότερες. Σύμφωνα με τους ειδικούς, το να χάνετε 1 με 1,5 κιλό την εβδομάδα είναι ασφαλές για την υγεία σας. Προσέξτε όμως, μην παρασύρεστε από δίαιτες που σας υπόσχονται γρήγορη απώλεια κιλών, παίρνοντας λιγότερες από 1.200 θερμίδες την ημέρα, γιατί όχι μόνο θα σας στερήσουν βιταμίνες και μέταλλα -που είναι αναγκαία για τον οργανισμό σας-, αλλά θα επιβραδύνουν και το μεταβολισμό σας, δυσκολεύοντας την προσπάθειά σας να χάσετε βάρος.

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ – ΠΗΓΕΣ

Παγκόσμια Οργάνωση Υγείας, 1985.

<http://www.vita.gr/html/ent/372/ent.6372.asp>