

Гојазна особа сама сноси одговорност за повећану тежину коју има

# Нисам крива што сам дебела!

**Поглед у огледало** баца вас свако јутро у очај. Мука вам је од салчића који се преливају преко струка, а да не причамо о млоховом вишку који ландара на вашим рукама. Верујте да нисте једини који муку мучи са вишком килограма. Иако сте велики гурман и сваки залогај поједете у сласт, и даље вам није јасно зашто се баш на вас лепе ти килограми и зашто вас сви сврставају у оне тамо неке гојазне,



Обуздајте  
апетите

**Вишак масног ткива, нарочито у пределу стомака, указује на болест познату као метаболички синдром**

дебеле људе. Гојазност је стање позитивног енергетског биланса, што значи да гојазна особа узима више хране него што је потребно и што може да сагори.

Донедавно се сматрало да када се направи битна промена у начину исхране и када енергетски биланс са позитивног пређе у негативан долази до редуковања телесне тежине, односно да се смањеним уносом калорија дође до смањења телесне тежине. Забрињава податак да вишак масног ткива, нарочито у пределу стомака, указује на болест познату као поремећај метаболичког синдрома. Доцент др Весна Димитријевић-Срећковић, специјалиста интерне медицине, Института за ендокринологију, дијабетес и болести метаболизма Клиничког центра Србије, истиче да ова болест обухвата низ фактора ризика и то гојазност, поремећај регулације шећера у крви, повишен крвни притисак и повишене масноће.

Испитивања у нашој земљи показала су присутност метаболичког синдрома код 35 одсто гојазних и око 70 одсто пацијената са раним поремећајем регулације шећера у организму. Вишегодишњи рад с пацијентима показује да масно ткиво код деце и омладине, представља хормонски активан орган који има улогу у инсулинском деловању, метаболизму ше-

ћера и масноћа и представља значајан фактор запаљења и тромбозе - оцењује др Весна Димитријевић-Срећковић.

Без обзира на то што научна истраживања потврђују да код гојазних особа постоје одређене генетске предиспозиције, обично је ипак реч о неправилној и неадекватној исхрани. Осим у веома малом проценту, гојазна особа сама сноси одговорност за повећану тежину коју има. Да би се смањила депресија којој подлежу гојазне особе, на Западу је претходних година владао тренд типа „Нисте криви што сте дебели“. До које тачке кључања је стигла депресија дебељца говори податак да се у популарне грицкалице, као што је „смоки“ или чипс, ставља екстракт хиперикума (кантарион), који је природни антидепресив.

Д. Р.

