ΠΑΤΡΙΣ
• ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΗ ΠΡΩΙΝΗ ΕΦΗΜΕΡΙΔΑ •

Αντωνία Τριχοπούλου στην «Π»: Πόσος καιρός χρειάζεται να χάσει κάποιος βάρος χωρίς σκαμπανεβάσματα;

Από **Άννα Κωνσταντουλάκη** Τελευταία Ενημέρωση **Μάι 24, 2023**

Τρώμε απ' όλα, αλλά σε μικρή μερίδα

Για τη «συνταγή» της απώλειας βάρους με ασφάλεια και χωρίς να πάρουμε ξανά τα κιλά που χάσαμε μιλά στην «Π» η ομότιμη καθηγήτρια Ιατρικής πρόεδρος του Ελληνικού Ιδρύματος Υγείας και τακτικό μέλος της Ακαδημίας Αθηνών κ. Αντωνία Τριχοπούλου.

-Αυτή την εποχή πάρα πολλοί κάνουν δίαιτες-εξπρές, για να προλάβουν να χάσουν σύντομα βάρος. Είναι σωστό αυτό;

«Το να τρέφεσαι υγιεινά είναι σωστό, το να κάνεις δίαιτες-εξπρές είναι λάθος και συχνά επικίνδυνο», επισημαίνει η κ.Τριχοπούλου και σημειώνει ότι δεν είναι φυσιολογικό για τον οργανισμό μας να τον βάζουμε σε τέτοιες δοκιμασίες, γιατί μπορούν να διαταραχθούν τα επίπεδα των βιταμινών, των ιχνοστοιχείων, της αρτηριακής πίεσης κ.α.

Απόρρητο

«Χρειάζεται μέτρο και δεν πρέπει να χάνουμε περισσότερα από 2-3 κιλά, τον μήνα» λέει.

-Όποιος θέλει να χάσει αρκετά κιλά, αλλά με έναν σωστό και υγιή τρόπο, τι ακριβώς πρέπει να γνωρίζει και να κάνει;

«Να κόβει τη μερίδα του φαγητού στη μέση, να μάθει να τρώει λιγότερο. Επίσης να περιορίσει δραστικά το αλκοόλ, τα αναψυκτικά, τα τρόφιμα που έχουν ζάχαρη, τα γλυκά. Αν για παράδειγμα συνήθιζε να τρώει συχνά γαλακτομπούρεκο, να το περιορίσει σε μια φορά την εβδομάδα» υπογραμμίζει η ομότιμη καθηγήτρια ιατρικής.

-Κατά καιρούς ακούμε για διάφορα είδη δίαιτας: Μόνο φρούτα και λαχανικά, μόνο κρέας, μόνο ροφήματα σε ακραίες περιπτώσεις, κλπ. Γιατί είναι καταστροφικές;

«Γιατί καμιά ακρότητα δεν μας κάνει καλό» απαντά η ίδια και τονίζει ότι ο οργανισμός μας χρειάζεται και το κρέας και τα φρούτα και τα λαχανικά.

Η ομότιμη καθηγήτρια Ιατρικής πρόεδρος του Ελληνικού Ιδρύματος Υγείας και τακτικό μέλος της Ακαδημίας Αθηνών κ. Αντωνία Τριχοπούλου.

Με τους αποκλεισμούς τροφίμων μπορεί να χάσουμε βάρος, μπορεί να έχουμε εντυπωσιακά αποτελέσματα αλλά δεν θα κρατήσουν πολύ, τα κιλά που χάσαμε γρήγορα, το ίδιο γρήγορα θα τα ξαναπάρουμε.

Πάρα πολλοί άνθρωποι καταναλώνουν βιταμίνες και συμπληρώματα διατροφής. Προσφέρουν κάτι όλα αυτά στον οργανισμό, ρωτήσαμε την κ.Τριχοπούλου η οποία επεσήμανε:

«Εάν τρέφεσαι σωστά, δεν έχεις ανάγκη τίποτα απ' όλα αυτά. Δεν έχεις κανένα λόγο να πας να τα πληρώνεις αφού μπορείς να πας στη λαϊκή και να αγοράσεις φρούτα, λαχανικά, ένα φθηνό ψάρι, όπως είναι ο γαύρος και οι σαρδέλες.

Δεν χρειάζεται να ζούμε με χαπάκια αφού μπορούμε να επιλέγουμε τη χαρά των νόστιμων γεύσεων και των ωραίων αρωμάτων.

Επιπλέον, μελέτες που γίνονται οδηγούν στο συμπέρασμα ότι βιταμίνες και συμπληρώματα κάνουν κακό και όχι καλό».

-Χωρίς άσκηση μπορούμε να χάσουμε κιλά;

«Ο ιδανικός τρόπος για απώλεια βάρους είναι να βάλουμε την καθημερινή άσκηση στην ζωή μας.

Απόρρητο

Αυτό δεν σημαίνει απαραίτητα γυμναστήριο. Μπορούμε να πηγαίνουμε με τα πόδια στην δουλειά, να μην χρησιμοποιούμε ασανσέρ αλλά τις σκάλες, να περπατάμε σε κάθε ευκαιρία» είπε η ίδια επισημαίνοντας ότι οι παρασπονδίες και στο φαγητό, είναι ανθρώπινες αλλά δεν είναι κάτι που πρέπει να επιτρέπουμε συνεχώς στον εαυτό μας.

ΚΡΗΤΗ ΝΕΑ: ΠΑΤΡΙΣ ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΗ ΕΦΗΜΕΡΙΔΑ ΗΡΑΚΛΕΙΟΥ - Χ.Κ. PUBLICATIONS Ι.Κ.Ε. © 2023 -

Απόρρητο