

# Fetma

Hej vänner!

På den sista tiden har ämnen som "operation kontra träning och sund kost" blivit mer och mer omdiskuterat. Jag kommer i två artiklar att redogöra för båda alternativen fördelar och nackdelar.

Vi lever idag i en värld som domineras av media, därför kan även den bästa av oss falla under förtrollningen av fantasifull annonsering och marknadsföring. Hälsoindustrin har exploderat de senaste tio åren vilket har fått konsumenten mer eller mindre att tro att om de inte har ett perfekt utseende så är de misslyckade. Faktum är att yttre skönhet enbart existerar på ytan och istället det som är av stor vikt är i själva verket personens inre hälsa och välmående.

## Varför göra en förändring nu?

Fakta visar oss en ökning av fetma/övervikt (enligt Body Mass Index/BMI har en person övervikt när de når skalan 30 eller mer). Med studier av BMI-metoden har utredningar påvisat att det uppskattas bli mer än 300 miljoner överviktiga människor i denna värld. Baserat på denna undersökning har Sverige den lägsta procentsatsen av överviktiga i Europa med ca 10 % av befolkningen som har klassificerats som överviktiga. Dessa siffror är skrämmande och fast man alltid kan diskutera om BMI-metoden är riktig eller inte, så kan man aldrig bortse ifrån den massiva ökningen av nivån på antalet överviktiga människor, åstörningar, hjärtproblem och andra typer av hälsorelaterade problem till följd av övervikt.

Jag kommer här att försöka ge dig hjälp i valet mellan operation eller träning/sund kosthållning.

## Viktminskingsoperation - Fördelar respektive nackdelar

*Viktminskingsoperation*  
Det finns idag på marknaden olika typer av viktminskingsoperationer och oberoende vilken du väljer är ingen av dem oåterkallelig! Samtliga olika metoder som är tillgängliga är alla ganska dyra och kan leda till komplicerade efteroperationer. Om någons hälsa är i stor risk nivå så är tendensen för sådana personer att välja detta alternativ därför att operationen kommer leda till en snabb viktneidgång och vissa typer av operationer kan i själva verket göra magsäcken mindre, vilket resulterar i att personen inte kan äta lika mycket som förut. Som jag däremot nämnde tidigare är komplikationer som t ex konstant magsmärta, näringsbrist, svettningar, svåra kroppskramper och diarré bara några komplikationer som kan uppstå efter sådan operation. Patienter som har genomgått den typen av behandling kommer också att berättas om lyckan av möjligheten för dem att kunna göra saker de inte kunnat tidigare i flera år,



Man ska inte träna för att leva upp till mediernas skönhetsideal utan av rätt anledning.

enkla saker som t ex nudda vid deras tår, nu kunna bära mer moderiktiga kläder till även djupare inre harmoni som bättre självförtroende, självkänsla och förbättrad hjärtverksamhet.

## Fysisk Träning/Sund Kosthållning - Fördelar respektive nackdelar

*Fysisk träning/hälsosam kost*

Fördelarna med fysisk träning och sund kosthållning är oändliga alltifrån hälsofördelar som bättre hjärtverksamhet, lungkapacitet, kolesterolminskning, till fysiska fördelar som starkare muskler och skelettsystem, mentala fördelar som att klara av stress och depression bättre till att ha mer energi och fokus. Hursomhelst, att åstadkomma dessa fördelar tar sin TID, det händer inte mirakulöst över en natt, det är hårt arbete, smärta, uppoffring samt ett pris i pengar. Den finansiella utgången av detta är inte ens i närheten av kostnaden för en opera-

tion men självklart är denna process mycket mer tidskrävande. Det krävs ett stort ansvar ifrån kunden till upp till 80 % av självdisciplin, självkontroll och motivering. Detta är bara några av de få egenskaper som en patient behöver ha eller utveckla i syfte att kunna stå kvar på denna kurs.

Detta är bara några av de olikheterna mellan de båda nämnda alternativen. En person som väljer alternativet fysisk träning/sund kosthållning tar utan tvekan (enligt min åsikt) den svårare resan. Det kommer att kräva mer stöd av familjen, vänner och ifrån den Personliga Tränaren för att förse dem med kva-

lité inom områden som fysisk träning, kostträning, mental träning, träning i livsstilsförändring, ledarskap, uppmuntran, motivation, inspiration och disciplin. När dessa faktorer är på plats är min 20-åriga erfarenhet ifrån hälso- och fitness industrin den att den person som genomgår denna process tenderar att ha förmågan att

bibehålla och förbättra sin situation mycket lättare än de patienter som väljer viktminskingsoperationen. Detta pga att denna resa var längre, är på sitt sätt mer smärtsam, har många "ups and downs" under resans gång, många tårar och stunder av frustration, men den som slutligen steg för steg har arbetat sig igenom alla nivåer och kommit ut, kommer ut som en mycket mer stark person, mer vältränad och med ett bra självförtroende.

## Quick-fix lösning eller en långsiktig lösning?

Hursomhelst, ett ämne som sticker ut är däremot de kirurger som enträget rekommenderar operation för viktminskning men som samtidigt påvisar att också deras patienter behöver börja med ett regelbundet träningsprogram och nödvändigheten av att följa ett bra kostprogram. Visst kan man därför säga att viktminskingsoperation är ett alternativ för snabb kortsiktig lösning men att samtidigt samma kirurger som förespråkar detta också insisterar på att deras patienter ska inkludera träning och kost som en vardaglig rutin i deras livsstil påvisar enbart att de på något sätt rycker upp uppfattningen hos de patienter som väljer detta sätt att när de väl gjort operationen kommer allt vara bra för evigt!

Min personliga åsikt är att valet mellan de två möjligheterna för individen alltid börjar med följande frågeställningar:

\*Varför gör jag det här?

\*Vem gör jag det för?

\*Vad hoppas jag att uppnå med detta?

\*Hur kom jag hit överhuvudtaget?

Detta är bara några av de frågeställningar som man måste få klarhet. Oavsett val är det oerhört viktigt att personen i fråga har fullt stöd ifrån familj och vänner. Båda valen medför kostnader, tid, smärta och uppoffring både under och efter processen. Så processen med att få individen att nå sitt mål är en komplex, tuff och lång uppförsbacke oberoende av vilket alternativ man än väljer. Jag tror i slutändan att en persons hälsa och välmående ska stå som högsta prioritet. Så oavsett om en individ väljer den snabba lösningen genom operation eller den mer långsiktiga lösningen genom träning och sund kosthållning, så är FARAN för individens hälsa och välmående det som måste vara den helt avgörande faktorn.

Tack så mycket för dina kommentarer samt frågor under denna vårsäsong. Jag ser fram emot igen att höra ifrån dig igen till hösten.

Sköt om dig.



David Samuyiwa

HÄLSA & FITNESS