

ΘΕΜΑΤΙΚΗ ΕΝΟΤΗΤΑ 5

Σκέψεις και ανησυχίες σχετικά με το βάρος: πότε γίνεται πρόβλημα

Το βάρος χρησιμοποιείται συχνά ακατάλληλα ως ο μοναδικός δείκτης φυσικής κατάστασης. Αυτά τα φυλλάδια διευκρινίζουν την πραγματική σημασία του βάρους, τη σχέση του με τη σωματική άσκηση και τα κύρια προειδοποιητικά σημάδια που δεν πρέπει να υποτιμώνται – χρήσιμα για την έγκαιρη αναγνώριση πιθανών δυσκολιών.

ΣΕ ΑΥΤΗ ΤΗΝ ΕΝΟΤΗΤΑ:

- Φυλλάδιο 1** Η σημασία του βάρους
- Φυλλάδιο 2** Η σχέση μεταξύ βάρους και σωματικής άσκησης
- Φυλλάδιο 3** Προειδοποιητικά σημάδια

AREA 5 • ΑΝΗΣΥΧΙΕΣ ΣΧΕΤΙΚΑ ΜΕ ΤΟ ΒΑΡΟΣ — ΦΥΛΛΑΔΙΟ 1

Η σημασία του βάρους

Το βάρος χρησιμοποιείται συχνά ως παράμετρος για την αξιολόγηση της φυσικής κατάστασης ενός ατόμου και για τον χαρακτηρισμό του ως «αδύνατο» ή «χοντρό».

Ωστόσο, το βάρος εξαρτάται από διαφορετικά συστατικά, τα οποία δεν αντιστοιχούν απαραίτητα σε αυτούς τους χαρακτηρισμούς, και αλλάζει ανάλογα με τη σωματική δομή και τη σωματική δραστηριότητα που ασκεί ένα άτομο.

Για παράδειγμα, η μυϊκή μάζα είναι βαριά: είναι επομένως πιθανό ένας αθλητής, αναλογικά, να ζυγίζει περισσότερο από έναν μη αθλητή ενώ είναι εξίσου «σε φόρμα». Η μυϊκή δομή αλλάζει επίσης ανάλογα με το άθλημα που ασκείται και το επίπεδο στο οποίο ασκείται.

Στις γυναίκες οι διακυμάνσεις βάρους μπορεί να σχετίζονται και με τον εμμηνορροϊκό κύκλο.

Το βάρος δεν μπορεί να είναι το μοναδικό μέτρο σύγκρισης για την αξιολόγηση της φυσικής κατάστασης. Είναι σημαντικό να κατανοήσουμε ότι πολλά συστατικά επηρεάζουν το βάρος, το οποίο επομένως δεν μπορεί να χρησιμοποιηθεί ως μοναδική παράμετρος για την αξιολόγηση της φυσικής κατάστασης ενός ατόμου.

AREA 5 • ΑΝΗΣΥΧΙΕΣ ΣΧΕΤΙΚΑ ΜΕ ΤΟ ΒΑΡΟΣ — ΦΥΛΛΑΔΙΟ 2

Η σχέση μεταξύ βάρους και σωματικής άσκησης

Η σωματική άσκηση χρησιμοποιείται συχνά ως μέσο για τον έλεγχο του βάρους, αλλά είναι σημαντικό ο αθλητισμός να μην γίνει απλώς εργαλείο για τη ρύθμισή του.

Η σωματική άσκηση και η ανάπτυξη της μυϊκής μάζας μπορούν να οδηγήσουν και σε αύξηση του βάρους, αλλά αυτό δεν σημαίνει χειροτέρευση της φυσικής κατάστασης.

Είναι σημαντικό να κατανοήσουμε ότι κάθε μέρος του σώματος έχει τη δική του λειτουργία και ότι αυτές οι λειτουργίες είναι θεμελιώδεις για την απόδοση ενός αθλητή.

Η προπόνηση μπορεί να αλλάξει τη σωματική διάπλαση, αλλά είναι σημαντικό να μην ερμηνεύεται αυτή η αλλαγή ως κάτι αρνητικό, που συνδέεται κατά κάποιον τρόπο με την ιδέα ότι παχύνουμε.

Προειδοποιητικά σημάδια

Τα προειδοποιητικά σημάδια που μπορούν να παρατηρηθούν είναι τριών ειδών: σωματικά, συμπεριφορικά και ψυχολογικά.

Σωματικά σημάδια

- ταχεία απώλεια βάρους ή συχνές διακυμάνσεις βάρους·
- αυξημένη αίσθηση κρύου·
- κατεστραμμένα δόντια, πρησμένα μάγουλα, κάλοι στις αρθρώσεις·
- λιποθυμία ή ζάλη·
- συχνή αίσθηση κόπωσης·
- απώλεια της εμμηνορροϊκής περιόδου.

Συμπεριφορικά σημάδια

- δίαιτα·
- υπερβολική ή καταναγκαστική άσκηση·
- αποφυγή καταστάσεων όπου καταναλώνεται φαγητό·
- συχνή χρήση τουαλέτας, ιδιαίτερα μετά το φαγητό·
- αλλαγή στον τρόπο ντυσίματος (φαρδιά ρούχα)·
- υπερβολική ευαισθησία σε σχόλια για το σώμα, το βάρος και τη διατροφή·
- αλλαγή στις διατροφικές συνήθειες, εντοπισμός «απαγορευμένων» τροφίμων.

Ψυχολογικά σημάδια

- διαστρεβλωμένη εικόνα σώματος·
- αυξημένη ανησυχία για το φαγητό, το βάρος και την εικόνα σώματος·
- αλλαγή ψυχολογικής κατάστασης, άγχος και διάθεση·
- άκαμπτη σκέψη σχετικά με το φαγητό·
- αίσθηση απώλειας ελέγχου σχετικά με το φαγητό·
- χρήση του φαγητού ως παρηγοριά ή ως τιμωρία.

Σε περίπτωση που υπάρχει ένα ή περισσότερα από αυτά τα σημάδια, είναι σημαντικό να μην τα υποτιμήσουμε και να απευθυνθούμε σε εξειδικευμένο επαγγελματία.