A fogyókúra lélektana

Czégényi Margit

Gyakran gondolkodásunk gyökeres megváltoztatásával érhetjük el a legtöbbet a testünk alakításában. A mérleg és a mérőszalag lehetnek a testi deformitásunkra emlékeztető kellemetlen eszközök, de jó barátainkká is válhatnak.

Az Egészségügyi Világszervezet (WHO) 2012-es adatai szerint az Európai Unió felnőtt lakosságának 52%-a túlsúlyos vagy elhízott. Hazánkban a felnőttek 28,35%-a az elhízott övezetbe tartozik, ami enyhén a nők irányába mozdul el: a nők 30,4%-a, a férfiak 26,3%-a. A Body Mass Index (BMI, testtömegindex) egyik alkotója a testtömeg, a másik a testmagasság. Kiszámítása: testsúly-kilogramm/testmagasság méterben mért négyzete. Elég széles skálán mozog az a tömegtartomány, ami a normál értékeket foglalja magában. Egy 170 cm magas nő 54–72 kg közötti tömeggel a normál zónába kerül. Ez orvosi szempontból érthető és megalapozott, hisz a szervezetünk számára létfontosságú, hogy megfelelő zsírtartalékkal rendelkezzünk. Azt is láthatjuk ugyanakkor, hogy az esztétikai szempontokra kevésbé érzékeny a BMI. A valóságban azt tapasztaljuk, hogy sok ember igyekszik megszabadulni minden lehetséges zsírrétegtől, akár az egészsége árán is. Miért van ez?

Testtömegindex zónái:	Kórosan sovány	Sovány	Normál	Túlsúlyos	Elhízott
Értékek: (kg/m²)	17,5 alatt	17,5–18,4	18,5–24,9	25–29,9	30 fölött

Koronként és kultúránként változik, hogy a kerekded formák vagy a vékony testalkat minősül szépnek. Napjainkban a karcsúságideál vált a követendő normává. A normál BMI-tartományba tartozó emberek közül sokan kövérnek érzik magukat. A legtöbb esetben nagyon szubjektív alapokon nyugszik, hogy ki mit tart kövérnek, ezért nemcsak a túlsúlyos vagy elhízott emberek fogyókúráznak, hanem sokszor az átlagosnak vagy esztétikusnak tekinthető emberek is igyekeznek megszabadulni a fölöslegesnek vélt kilóktól, hogy jobb formába hozzák magukat.

Nők és férfiak is érintettek

Az ésszerű és indokolt súlycsökkentési igény mellett időnként találkozhatunk kóros formákkal is, mint az anorexia nervosa, valamint a bulimia nervosa esetében. Az anorexia nervosa főleg serdülő lányokra és fiatal nőkre jellemző, férfiak esetében ritkább. Rettegnek a kövérségtől és a nem megfelelő testarányoktól, ezért szigorú diétát követnek, sokszor koplalnak, és intenzív testgyakorlatokat végeznek, de önhánytatáshoz is folyamodhatnak. Testképük észlelése zavart szenved: lehetnek csontsoványak, akkor is kövérnek érzik magukat. A menstruációs ciklusuk kimarad a szervezet hiányállapota miatt. Életveszélyes állapotba kerülhetnek, az esetek 20%-ában halállal végződik a betegség.

A bulimia nervosára a kontroll nélküli falásrohamok jellemzőek, több embernek elegendő ételmennyiséget képesek elfogyasztani egy ültő helyükben az érintettek. A legtöbb esetben ezt bűntudat követi, ami a gyomor kellemetlen feszítő érzésével együtt arra készteti őket, hogy gyorsan megszabaduljanak az elfogyasztott ételtől. Ezt önhánytatással, hashajtózással, vízhajtózással, beöntéssel vagy időszakos koplalással, esetleg túlzott mértékű, napi többórás testgyakorlással igyekeznek elérni. Csak 20%-uk kap orvosi/pszichológiai ellátást, ugyanis nagyon jól titkolják még a családtagjaik előtt is a betegségüket. Ugyanazon emberben egyszerre előfordulhat az anorexia nervosa, valamint a bulimia nervosa is, ezt nevezzük bulimarexiának.

Külön figyelmet érdemel a férfiakra jellemző Adonisz-komplexus. Ez olyan testképtorzulás, amely miatt sok férfi úgy érzi, nem elég nagy, erős és izmos, függetlenül attól, hogy ténylegesen milyen testméretekkel rendelkezik. Ezért rengeteg időt töltenek az edzőtermekben, és gyakran nagy mennyiségű szteroidot visznek a szervezetükbe, hogy folyamatosan és látványosan növeljék az izomtömegüket.

A mérhető túlsúlyosság minden esetben indokolttá teszi a súlycsökkentést, hisz a túlsúly, az elhízás növeli a szív- és érrendszeri betegségek, a 2-es típusú cukorbetegség, az ortopédiai és reumatológiai betegségek,

© Alice Odilon

a mentális- (szorongás, depresszió) és önértékelési problémák, valamint gyermekkorban az iskolai alulteljesítés valószínűségét. A WHO statisztikái szerint a túlsúlyos gyermekek 60%-a felnőtt korában is túlsúllyal küzd.

Elhízást eredményezhetnek genetikai és hormonális betegségek, szteroidos kezelések mellékhatásai, rossz táplálkozási szokások, mozgásszegény életmód, akaraterő és motiváció hiánya. A kiváltó tényezők egy részére kisebb a ráhatásunk, ugyanakkor az életvitellel összefüggő faktorokat tudjuk befolyásolni, és ez a kezünkbe adja a kulcsot a súlycsökkentéshez.

Mit tehetünk gyermekeink testképének és énképének helyes alakításáért?

A gyermek testképe születésétől kezdve folyamatosan alakul, sőt Raffai Jenő kutatásaiból megismerhetjük, hogy már a fogantatástól kezdve, az anyaméhben is képes kezdetleges testi és érzelmi tapasztalatokat szerezni a még meg nem született magzat. Ezek még inkább csak megfogalmazhatatlan lenyomatok, minden tudatosságot nélkülöző hangulatok, benyomások, amelyek fokozatosan, a szülővel töltött sok-sok közös élmény hatására kezdenek majd letisztulni, érthetővé válni. Mielőtt a csecsemő

© Yossi Loloi

éntudata elkezd bontakozni, azaz elkezdi önmagát elhatárolni a környezetétől, a testéről és annak működéséről valós tapasztalatokat szerez. Érzi és látja is, amint a keze-lába mozog, és pár hetes korától már valamelyest irányítani is tudja a mozdulatait, olykor még koordinálatlanul. Vagyis a testünk, saját mozgásunk érzete és észlelése vezet el a testképünk formálódásához, ami pedig tudatosítja bennünk a saját létezésünket. A testképünk egész életünk során fontos része marad az énképünknek.

Csecsemőként még minden igényünket egyfajta módon tudjuk jelezni, sírással. Igaz, annak többféle, árnyalatnyi különbségű változata létezik. Kérdés, mennyire tud az anya a gyermek szükségleteire hangolódni, differenciálni azokat. Ha minden sírásnál mellre teszi a kisdedet, gondolván, hogy éhes, vagy ha nem is éhes, talán az evéstől megnyugszik, akkor ezzel arra kondicionálja a gyermekét, hogy bármi baj van, enni kell, ez a megoldás.

Később már természetessé válik ez a folyamat, felnőttként, ha idegesek vagyunk, eszünk egy kis csokit, nassolunk vagy akár egy rendes adag ételt elfogyasztunk anélkül, hogy ténylegesen éhesek lennénk. Ettől ideiglenesen megnyugszunk.

Sok szülő és nagyszülő a gondoskodó szeretetét igyekszik kifejezni azzal, hogy szinte tömi a gyermekét, unokáját. Észre sem veszik, hogy már rég jóllakott, minden további falat fölösleges.

Ha a növekvő gyermeket túldicsérjük, például a túlsúlyos kisfiú erős fizikumát vagy a sovány kislány karcsúságát, akkor közösségbe kerülve, az óvodában vagy az iskolában fog szembesülni azzal, hogy nem átlagos a testalkata. A gyermektársak kíméletlenül elmondják majd a véleményüket.

Kisgyermekként akkor tudunk optimális énképet kialakítani magunkról, úgy a testünkről, mint a bontakozó személyiségünkről, ha a családunk és a közeli hozzátartozóink reálisan, túlzások és torzítások nélkül tükrözik vissza számunkra a valóságot.

Mit üzennek a gyermekek kedvenc játékszerei?

A kislányok kedvenc Barbie babája vékony, magas és egyáltalán nem hasonlít egy átlagos tinédzserre. Mellette látható, milyen lesz a tervek szerint az új Barbie, ugyanis bebizonyosodott, milyen romboló hatású a gyermekek és a fiatal lányok önértékelésére nézve, ha azzal szembesülnek, hogy számukra elérhetetlen a mesterségesen megalkotott, idealizált testalkat.

Nickolay Lamm, egy Pennsylvania állambeli, pittsburghi művész ellenirányzatként megalkotta Lammilyt, hogy megmutassa, az átlagos is szép. A méretek statisztika alapján készültek, az átlagos 19 éves amerikai lány testalkatát tükrözik. Várhatóan 2014 novemberétől kerülnek a kereskedelembe az új babák.

Barbie és Lammily egymás mellett, utóbbi az átlagos 19 éves amerikai lány testalkatát tükrözi

Ha a gyermek jónak érzékelt testképe ütközik a referenciacsoport által visszajelzett kritikákkal, zavart okozhat. Fokozottan érzékennyé válik a szűkebb és tágabb környezete reflexióira, s később, tinédzserként, felnőttként elsődleges célpontjává válhat a média üzeneteinek, amelyek azt sugallják, hogy akkor lesz teljes értékű ember, ha topmodellnek vagy izmos testépítőnek néz ki. Az élelmes kereskedők ezt meglovagolva különféle gyors eredménnyel kecsegtető étvágycsökkentő és zsírégető csodatablettákat, kúrákat, módszereket s testedző programokat ajánlanak, nem kevés pénzért. Mivel sok ember állandó időhiányban szenved, és a türelem sem tartozik a legnemesebb erényei közé, szívesen elcsábul az ajánlatoknak.

Gyors eredmény, rövid ideig tartó siker

A gyakran fogyókúrázó emberek legnagyobb ellensége a jojóeffektus, ami a drasztikus fogyások esetén jóformán elkerülhetetlen jelenség. A nagymértékben lecsökkentett kalóriabevitel vagy a koplalás lassítja az alapanyagcsere-folyamatokat. A fogyókúra alatt a szervezetünk a raktárakból használja fel a működéséhez szükséges energiát, először az izomból, azt követően a zsírszövetből fogyunk, ezáltal jön létre a súlyvesztés. Ha elértük a kívánt súlyt, abbahagyjuk a kúrát, és ismét a megszokott módon étkezünk, a lelassult anyagcserénk nem képes elégetni a nagy

Illusztráció: lammily.com

kalóriamennyiséget, és zsírraktárt képez, azaz elkezdünk visszahízni. Néhány hét, hónap múltán az eredeti súlyunkat vagy még annál is magasabb értéket mutat a mérlegünk.
Hogyan kerülhetjük el a jojóeffektust? A válasz a helyes célkitűzésben és a motivációnk fenntartásában keresendő. A rövid távú sikerről sajnos le kell mondanunk, ha tartós eredményt szeretnénk elérni. Reális súlycsökkentésnek a jelenlegi súlyunk 5-10%-os csökkenése tekinthető, havonta maximum 2 kg-os fogyás mellett. Ez heti fél kilogram mínuszt jelent, ami még nem terheli meg a szervezetünket.
Apró, de biztos lépésekkel haladhatunk így a kitűzött cél felé. Ez értelemszerűen kizárja a drasztikus ételmegvonást, és mértékletességet kíván. Így a súlyunk és az önuralmuk kéz a kézben halad, együtt formálódik. Az ily módon elért új formánk sikere után sem érdemes nyugodtan hátradőlnünk, és fék nélkül étkeznünk, mert az évi 1-2 kg-os alattomos súlygyarapodás néhány esztendőn belül ismét fogyókúrára késztethet, ha nem válik a mindennapi életünk részévé az egészséges táplálkozás és emellett az aktív, mozgástudatos életvitel.

A bulimia nervosára a kontroll nélküli falásrohamok jellemzőek, több embernek elegendő ételmennyiséget képesek elfogyasztani egy ültő helyükben az érintettek.

Magunknak akarunk tetszeni vagy másoknak?

Julian Rotter amerikai pszichológus nevéhez fűződik a külső és belső kontrollos attitűd fogalma. A külső kontrollos ember jelentős mértékben függ a külvilág véleményétől, előrébb helyezi mások nézeteit a saját tapasztalatainál, önmagát mindig másokhoz viszonyítja, így könnyen befolyásolhatóvá válik. Ezzel szemben a belső kontrollos személy érzékeli és meghallgatja mások véleményét, de azt csak támpontnak tekinti, amit megfontolás után vagy elfogad, vagy elvet. Így a fogyás motivációja az esztétika dimenziója mentén megoszlik: a külső kontrollos személy, ha nem is érzi magát túlsúlyosnak, de időnként olyan visszajelzést kap, hogy fogynia kellene, nagy valószínűséggel elkezd intenzívebben sportolni vagy diétázni, hogy megfeleljen az elvárásoknak. A belső kontrollos személy pedig akkor kezd fogyókúrába, ha kezdi rosszul érezni magát a bőrében, függetlenül a külső visszajelzésektől.
Túlzottan leegyszerűsítő lenne azt gondolni, hogy csak a szépség határozza meg a fogyás vágyát, ehhez társulhatnak különféle egészségügyi problémák, orvosi javaslatok, mozgási nehézségek, valamint egyéb szempontok is. Idősebb korban egy kis pocak, kissé szélesebb csípők elfogadottabbak, bár egészségügyi szempontból továbbra sem ajánlott a túlsúlyosság, azonban az esztétikai tényezők már kevésbé hangsúlyosak. A tetszeni akarás ösztönző ereje visszaszorul.
Mint említettük, a testképünk szerves részét képezi az énképünknek, épp ezért nehéz elfogadnunk a testünk hirtelen megváltozását. Lassú, fokozatos változás esetén van időnk hozzászokni, beépíteni az énképünkbe, ezért nem érint olyan lesújtóan; vagy megpróbálunk tenni ellene, ha képtelenek vagyunk megbarátkozni az új megjelenésünkkel.
Ugyanakkor vannak olyan korszakok az életünk során, amikor a szervezetünk hormonális áthangolódása miatt gyorsan, feltűnően változnak meg a testarányaink, ilyen a serdülőkor, a várandósság ideje, a klimax időszaka, amit nehezen élünk meg.
A várandósság magában hordozza a társadalmi elismertséget és támogatottságot, ezért pozitív kicsengést kap, illetve az állapot átmeneti jellege segíti a nagy testi változás elfogadását. Ez a támogatottság nagyjából a szoptatás végéig tart, utána már nem ad felmentést a súlygyarapodásra.

Pszichológiai módszerek, ötletek a fogyáshoz

Imaginációs módszerek: *például hipnózis, agykontroll, melyek a motiváció fenntartását, a cél szem előtt tartását segítik. Vizualizálják önmagukat a vágyott formájukban, a hozzá tartozó érzésekkel, ami pozitív megerősítést ad a cél eléréséhez és megtartásához.*

Fényképmódszer: *keressünk egy olyan fotót, amin tetszünk magunknak, ahogy szeretnénk kinézni. Tegyük látható helyre, például a konyhában a hűtőszekrényre, és amikor nyúlnánk a csokoládé, kóla és egyéb kalóriadús, fölösleges étel-ital után, vessünk egy pillantást a fényképre, a célra, amit szeretnénk elérni, és inkább együnk meg egy almát.*

Naplóvezetés: *van, akinek az segít, ha látja maga előtt leírva, akár diagramon ábrázolva a változás folyamatát, ez erőt ad a folytatáshoz. Itt rögzíthetjük az aktuális súlyunkat, az elfogyasztott napi táplálék mennyiségét és minőségét, a napi mozgás mennyiségét, mindezek hatását a közérzetünkre. Segítség lehet a külső kontrollos személyeknek is, hogy a külső visszacsatolásra várás helyett elkezdjék önmagukat megfigyelni és szabályozni.*

Csoportos módszerek: *a hasonló helyzetben lévő emberek közössége húzóerőt jelent, egymás biztatása, új, hatékony étkezési és mozgási stratégiák megtanulása segít túljutni a holtponton, amikor magunktól már feladnánk a harcot a pluszsúlyok ellen.*

© Yossi Loloi

Pillanatkép a fogyókúrás szokásokról

Saját, kis mintán végzett felmérésemben a fogyókúrás szokásaikról kérdeztem 21–65 év közötti személyeket, kérdőíves módszerrel. A nők nyitottabbnak bizonyultak a részvételre, 43 nő és 13 férfi válaszolt a kérdésekre, azaz összesen 56 résztvevő fejtette ki a véleményét. Az 56 személyből 27 a túlsúlyos vagy elhízott zónába tartozott, közülük viszont csak 18-an fogyókúráznak, vagyis 66,66%-uk. A többi 29 ember tömege a normál tartományban volt, közülük 10-en fogyókúráznak aktuálisan, azaz 34,48%-uk. Vagyis ha az összes megkérdezett személyt nézzük, 28-an, azaz 50%-uk próbálja csökkenteni a súlyát.

Kíváncsi voltam, az általuk megfelelőnek tartott súlyhoz képest hány kg plusztömeg esetén kezdenek fogyókúrába. Az eredmények alapján a normál BMI-tartományú személyek átlagban 4-5 kg, a túlsúlyos vagy elhízott övezetbe kerülő személyek átlagban 9-10 kg plusztömeg esetén kezdenek fogyókúrázni. Ennek alapján úgy tűnik, hogy a teltebb emberek nagyobb toleranciát mutatnak a plusztömeg elfogadásával kapcsolatban.

Mi adja a végső késztetést, hogy fogyókúrába kezdjenek az emberek? Mivel nyitott kérdésként szerepelt, sokféle válasz érkezett, azonban kimagaslóan sokszor szerepelt a régi ruhák használhatatlansága, szűk volta

(30%-ban), egészségügyi problémák, főleg térdízületi és gerincfájdalmak (23%-ban), rossz közérzet (14%-ban), tükörben önmaguk látványa (11%-ban). Elszórtan előfordult még rossz erőnlét, nehéz mozgás, mások visszajelzése, önkritika, idegesség, hiúság, nehéz gondolkodás, nyár közeledte, életmódváltás igénye.
Mi tartja fenn a motivációjukat fogyókúra közben? A válaszok alapján a javuló közérzet, a cél szem előtt tartása, az elszántság, tudatosság, a pozitív jövőkép, a látható eredmény, önmaguk folyamatos mérése, a csinos ruhák használata, amelyek már feljönnek, formás alakú emberek nézegetése az interneten vagy önmagukról csinos fotó (ez a nőkre volt jellemző), saját esküvőre készülés, a tükörben önmaguk formálódó látványa.
Itt jött a legkritikusabb pont. Mi veszi el leginkább a kedvüket a fogyókúra folytatásától? A leggyakrabban előforduló válasz az volt, ha nem tapasztalnak változást vagy nagyon lassan indul el a súlycsökkenés (32%-ban). A finom ételek látványa és csábítása, az ízek hiánya és a sütemények, csoki iránti vágy is sok fogyókúrát megtorpant (14%-ban). 7% válaszolta, hogy semmi nem tudja visszatartani őket, ha elszánták magukat a fogyásra, legfeljebb, csak ha elérték a kívánt súlyt. Ugyanakkor a stressz és az idegesség a megkérdezettek 7%-ának képes kedvét szegni. Kisebb százalékban előforduló válaszok: ha nem kapnak dicséretet, nem támogatja őket a párjuk, külön kell főzni a családnak, de előfordul kifogásként az erőtlenség, az időhiány, a fogyókúra unalmassá válása, hangulatváltozás, depresszió, menstruáció, illetve a mell kisebbedése is.

Isabelle Caro képe az anorexia elleni harc szimbóluma lett. A francia modellt és színésznőt a Benetton kampányairól híres Oliviero Toscani fotózta

Módszerek és sikerek

Az egyik legizgalmasabb kérdés, hogy kinek milyen fogyókúrás módszer vált be? Melyeket próbálták, és ezek közül melyiket szeretik, illetve melyikről van rossz véleményük.
Jól kirajzolódott, hogy vannak divatos fogyókúrák, amelyeket a fogyókúrázó emberek gyakran kipróbálnak. A 90 napos szétválasztó diétát próbálták a legtöbben, a válaszolók 30%-a, ugyanakkor ez a módszer osztotta meg leginkább a közvéleményt. A kérdezettek 12%-a nem minősítette sem jónak, sem rossznak, 11% rossz módszernek tartja (mert unalmas; a gyümölcsevő napokon megelégelik a gyümölcsöket, és nem tudnak jóllakni; gyakori a nagy fogyás utáni jojóeffektus), 7%-nak pedig kifejezetten bevált és szereti (mert változatos, előbb-utóbb mindent ehet, csak ki kell várnia a megfelelő napot; hatásos). Második leggyakoribb súlycsökkentési módszerként a sport szerepelt, 27% él ezzel a lehetőséggel, és mindannyian kedvelt módszerként jelölték meg. A szénhidrátcsökkentett fogyókúrát említették harmadik leggyakrabban, 14%-ban, ebből 9% szereti, 5%-nak nem vált be. A Norbi Update diétát 11% próbálta, ebből 5% nem kedveli, 4% szereti, 2%-nak semleges. A paleolit táplálkozást 9% nevezte meg, ebből 7%-nak bevált, 2% nem szereti. További, kisebb számban szereplő módszerek: súlycsökkentő tabletták (főleg negatív minősítést kaptak); nulldiéta, azaz a koplalás (szintén főként negatív minősítéssel); kalória mennyiség figyelése; Atkins-diéta; kevesebb evés; saját módszerek; Premium Health Concepts; Weight Watchers program.
Mennyi ideig tudják fenntartani a fogyókúrával elért optimális súlyt? Vajon megéri a sok lemondás és küzdelem? A válaszok szerint néhány héttől pár évig, egyénileg változó, hogy ki meddig tudja tartani a versenysúlyát. A leggyakrabban azonban a néhány hónap szerepelt. Csak 11% állította, hogy kisebb korrekciókkal (1-2 kg-os ingással) képes folyamatosan tartani a súlyát.
Min van a hangsúly a fogyókúra alatt, hogy szépek legyenek, vagy hogy egészségesek? Hány százalékban számít az esztétikum, és mennyiben az egészség? Erre a kérdésre nagyon sokféle válasz érkezett. Amit általánosságban meg lehetett figyelni, a nőknél gyakrabban kapott nagyobb szerepet az esztétikai szempont, mint az egészség, míg a férfiak főként az egészségre helyezték a hangsúlyokat.
Amikor elérik a kívánt súlyt, milyen lélektani változást éreznek magukban? A leggyakoribb válaszok a következők voltak: 21% boldogabbnak érzi magát, 20%-nak nő az önbizalma, 18% elégedett magával, 11%-nak javul a közérzete, 9%-nak nő az önbecsülése, 7% büszke magára, 7% könnyebbnek érzi magát. Egyéb előforduló válaszok: sikerélménye van, kitartónak érzi magát, szívesen néz tükörbe, vidámabb, szépnek látja magát, javul a tanulmányi eredménye, teherbíróbb, kiegyensúlyozottabb, egészségesebb, nőiesebbnek érzi magát, nyugodtabb.