IDEALNA TELESNA TEŽINA

Rasprava o pravilnoj težini

"Ja nisam debeo", kaže jedan komičar. "Samo sam prenizak za svoju težinu!" Ali bilo da su niski ili visoki, malo je ljudi zadovoljno svojom težinom.

Kako mogu znati jesam li predebeo?

Težina je veoma individualna stvar, ali postoje i tačno određene smernice u tom pogledu. Prema definiciji, gojazna je ona osoba čija je težina 20 ili više posto iznad idealne. Osoba sa idealnom težinom od 55 kilograma bila bi gojazna sa stvarnom težinom od 66 kilograma ili više. Sa druge strane, prekomerna telesna težina je povećanje od 10 do 19% iznad idealne težine. Naša zamišljena osoba sa idealnom težinom od 55 kilograma bila bi prekomerne telesne težine sa 60,5 do 65 kilograma.

Kako određujemo idealnu težinu?

Idealnu težinu možemo izračunati na više načina. Jedan od njih je da očitamo tu vrednost iz gotovih tabela. Došlo se, naime, do zaključka da od idealnog odnosa između telesne visine i težine zavisi i očekivana, optimalna dužina života. U ovom poglavlju prikazujemo tabelu sastavljenu na osnovu podataka koje je prikupilo osiguravajuće društvo Metropolitan Life. Vrednosti su različite zavisno od pola i debljine (jačine) kostiju.

Kako se procenjuje debljina kostiju?

Iako većina ljudi prilično dobro zna kolika im je visina i težina, malo im je teže odrediti debljinu kostiju. U tu svrhu postoje različita merenja. Najjednostavnije pouzdane rezultate možete dobiti merenjem obima ručnog zgloba (a nekada nožnog članka). Generalno, ženski ručni zglob sa opsegom od 13,3 centimetara ili manje pokazuje da se radi o nežnim kostima, između 13,4 i 15,1 cm o srednje jakim kostima, a sve iznad toga smatramo jakim kostima. Kod muškaraca

Gojaznost skraćuje očekivani životni vek i izlaže čoveka povećanom riziku od sindroma bolne pete, loma karličnih kostiju, kao i osteoartritisa kukova i kolena. Svi moramo jednog dana da završimo život, ali ne moramo neizbežno završiti život kao bogalji. Zato smršajte što pre!

su sve kosti ispod 15,1 centimetar tanke, a iznad 17,8 centimetara jake.

Mnogi atletičari bi na takvom testiranju ispali predebeli!

Da, to je tačno. A evo o čemu se zapravo radi. Fudbaleri, na primer, imaju veću mišićnu masu od prosečnog čoveka. Istovremeno, njihov je organizam snabdeven veoma malom količinom masnoće. Kod njih bi bilo veoma važno razlučiti koliki postotak telesne težine otpada na masnoće, a koliki na ostala tkiva uključujući mišiće. To se može najbolje izračunati putem hidrostatičkog (podvodnog) vaganja. Masnoća pluta i pod vodom teži manje nego na vazduhu. Razlika tih dveju težina omogućava izračunavanje postotka masnog tkiva u nečijem telu.

Težina jednog fudbalera uvek je iznosila više od dopuštenog maksimuma. Jednostavno nije mogao smršati. Kada je konačno bio poslan u specijalizovanu ustanovu gde je izmeren pod vodom, ustanovljeno je da su masnoće u njegovom telu iznosile samo 5% težine (kod

Tabela idealne težine odraslih ljudi zavisno od debljine kostiju

Osiguravajuće društvo Metropolitan Life
Težine uključuju pola kilograma lagane kućne odjeće

MUŠKARCI				ŽENE			
Visina bez cipela (cm)	Tanke kosti (kg)	Srednje kosti (kg)	Jake kosti (kg)	Visina bez cipela (cm)	Tanke kosti (kg)	Srednje kosti (kg)	Jake kosti (kg)
157,5	52-55	54-60	58-65	152,5	46-50	48-54	52-59
162,5	54-58	57-63	61-68	157,5	49-52	51-57	54-62
167,5	58-62	60-66	64-72	162,5	52-55	54-61	58-66
172,5	61-65	64-70	68-76	167,5	55-59	58-64	62-69
177,5	65-69	67-74	72-80	172,5	58-63	61-68	65-73
182,5	68-73	71-79	76-85	177,5	62-67	65-72	69-78
187,5	72-77	75-83	80-89				
192,5	76-81	80-88	84-94				

Opis osobe sa prekomernom težinom:

- Preskače doručak
- Uzima velike zalogaje; jede prebrzo
- Ne pije dovoljno vode
- Malo ili uopšte ne vežba
- Veoma soli hranu
- Voli pića sa kofeinom
- Stalno nešto gricka
- Jede uglavno rafinisanu hranu — beli hleb, beli pirinač, sokove, slatkiše, sladoled i drugo.

muškaraca na masnoće otpada oko 10 do 15% ukupne idealne težine, a kod žena 15 do 20%). Gotovo sva njegova "prekomerna" težina odnosila se na mišiće!

Postoje li i neki drugi načini izračunavanja postotka težine koji otpada na masnoće?

Merenje podvodne težine prilično je neprikladan i složen postupak. Za to je potrebna specijalizovana oprema i bazen.

Srećom, postoje jednostavniji i praktičniji testovi. Jedan od njih je merenje nabora masnoća na telu. Stručno zdravstveno osoblje u tu svrhu koristi posebnu spravu nazvanu kaliper. Njime se mere kožni nabori na različitim delovima tela i onda se, uz odgovarajuće tabele, mogu sa priličnom točnošću izračunati postoci telesne masnoće.

Međutim, nestručni pojedinci mogu i sami sprovesti sličan jednostavan test. Oslobodite levu stranu trbuha od odeće. Odmah ispod poslednjeg rebra povucite kožu i masnoću prema napred odvajajući je od mišića. Držite je između palca i kažiprsta i stisnite je. Ako je prostor između vašeg palca i kažiprsta veći od 2 centimetra, u nevolji ste jer je postotak masnog tkiva u vama značajno prevelik!

Gojaznost može biti opasna. Neretke su posledice različite bolesti, invalidnost i prerana smrt. Uz prestanak pušenja i smanjenje količine holesterola u krvi, postizanje i zadržavanje idealne telesne težine najveća je usluga koju možete sebi učiniti.

Primena

Važno je znati svoju idealnu težinu. Studije pokazuju da ljudi čija je težina blizu tog ideala žive duže i zdravije. Nastojte izračunati koliko ste blizu (ili daleko) od svoje idealne težine.

Vaga priča

Kućna vaga svedoči o našim navikama ishrane i vežbanja. Ona takođe može približno predvideti naše zdravlje u godinama koje dolaze.

Kliničke definicije težine

U odnosu na idealnu težinu, manjak od 10% smatra se "premalom težinom", višak od 10% "prekomernom težinom", a višak od 20% "gojaznošću".

Normalna težina

Ako je vaša težina negdje oko 0-9% iznad idealne, onda ste u sigurnom rasponu. Redovnim vežbanjem i zdravom ishranom povećaćete energiju i izdržljivost dok će vam težina istovremeno ostati stabilna.

Prekomerna težina

Ako je vaša težina 10-19% iznad idealne, smatrate se osobom sa prekomernom telesnom težinom. Vaša težina je dosegla nivo na kojoj može negativno delovati na vaše zdravlje i vašu sliku o sebi. Važno je da odmah preduzmete korake kako biste je regulisali. Nastojte da vam optimalna ishrana i dnevna vežbanje postanu prioriteti u načinu življenja.

Gojaznost

Ako vaša težina prelazi 20% iznad idealne, trgnite se! Vaše je zdravlje u opasnosti i morate odmah preduzeti određene mere. Nemojte dopustiti da se išta ispreči između vas i svakodnevnog vežbanja. Naučite se pripremati zdrave obroke i pretvorite u delo načela koja ste naučili u prethodnih sedam poglavlja. Ako sada promenite svoj način života, smršaćete i osećaćete se godinama mlađi i uživaćete u dužem i zdravijem životu.

Vaš zadatak:

Kad osećate da biste najradije digli ruke od svega, vaša okolina vam može biti velika potpora. Pronađite nekoga ko je takođe zainteresovan za mršavljenje. Zajednički rad pomoći će vam da svoje ciljeve postignete dvaput lakše - i sa dvostrukim užitkom. Beležite povremeno svoju težinu i izložite svoj napredak na vidno mesto kako biste i dalje bili motivisani.