

Tervis või ilu – mida sina tahad?

Fotod: Fotolia

Kas usud, et kui oleksid kõhn, kui saaksid lahti tüütutest lisakilodest, muutuks su elu kohe palju paremaks? Endale ajakirjade kaanestaare eeskujuks seades ja välist ilu taga ajades pole hea enesetunne aga üldsegi kindlustatud.

➤ Küsimusele, kui palju peaks keegi kaaluma, pole õiget vastust. Ei ole olemas sellist asja nagu ideaalne kehakaal, kuigi niisugune mulje võib peavoolumeediast jääda. Kui ainult saaks kõhnaks, läheks kõik paremaks...

Just naised tunnevad suuremat survet olla atraktiivse kehaga, sest tajuvad, et neid hinnatakse välimuse järgi. Muidugi on seda probleemi ka meeste seas, ent tundub, et vähem.

Tegelikult võib sinu elu muutada hoopis halvemaks, kui sa püüdad saleduse poole ega teadvustada endale, miks. Näiteks inimene, kes pole olnud kunagi kõhn, võib lõpuks tunda end õnnetuna, kui kõik oma elus keha nimel ohvriks toob. Seda sageli tehaksegi, kui alustatakse ekstreemse toitumisrežiimi või treeninguplaaniga.

Hea enesetunne või modelli figuur?

Kuigi treening on mitmes mõttes kasulik nii füüsilisele kui ka psühholoogilisele heaolule, võib see mõjuda ka negatiivselt. Kõik sõltub sellest, mis sind motiveerib. Uuringud on veidi vastuolulised, aga on siiski ilmnenud, et need, keda kannustab treenima eelkõige välimus, mitte tervis, on rohkem kimpus söömishäirete, ebakindluse ja ärevusega.

Sa ei pea välja nägema nagu modell, et end hästi tunda. Väikese intensiivsuse ja lühikese kestusega treeningust tegelikult piisab, et parandada tervist. Kui oled sihiks seadnud figuuri, mis on fitnessiajakirjade ilustandard, pead sa treeningu ja toitumise vallas väga palju vaeva nägema. Eesmärk peab sulle mingil määral kinnisideeks muutuma.

Ideaalse välimuse saavutamiseks vajalikud strateegiad võivad panna inimese üle pingutama. Figuuri nimel võtab ta sageli ette ekstreem-



Tekst:
fitnessi-
nõustaja ja
personaal-
treener
Risto Uuk

seid dieete, kõrvaldab menüüst teatud toiduainegrupid, jätab toidukordi ebatervislikult pikaks ajaks vahele või oksendab söögi välja.

Normaalne, ülekaalus või rasvunud?

Kaalu ja pikkuse suhet näitav kehamassiindeks (KMI) on levinud meetod tervisliku seisundi hindamiseks. KMI arvutamiseks jaga kehakaal (kilogrammides) oma pikkuse (meetrites) ruuduga. Kui KMI jääb alla 18,5, oled alakaalus, normaalkaal jääb vahemikku 18,5–25, ülekaaluks loetakse vahemikku 25–30 ja KMI üle 30 näitab rasvumist.

Kaalu soovitatakse hakata langevama neil, kelle KMI on üle 25, sest on leitud, et tõsiste haiguste risk on neil suurem. Eks seetõttu teebki KMI number paljud ärevaks. Ent kui palju KMI ikkagi tervise kohta ütleb?

Tegelikult peaks rasvumine olema defineeritud üleliigse rasvamassi kogunemisega. Vanusega muutub rasvamassi ja lihasmassi

suhe (rasvamassi osakaal suureneb ja lihasmassi oma väheneb), aga kehamassiindeks võib jääda samaks. Kui

nüüd ainult KMI aluseks võttes diagnoositakse tervel inimesel ülekaal või rasvumine, võib see talle negatiivselt mõjuda, kuigi selleks pole tegelikult põhjust.

Enamiku tõendite põhjal, mida olen näinud, suurendab rasvumine (eriti kõhuõõne piirkonnas) mitmete haiguste riski. Sellegipoolest ei saa kellegi tervise üle otsustada vaid kaalu ega KMI alusel, sest need ei anna otseselt infot rasva-

ja lihasmassi kohta. Tervisliku seisundi põhjalikuks hindamiseks on vaja meditsiinilist analüüsi.

Jo-jo-dieedi ohud

Inimese unikaalset tervislikku kaalu pole ilmtingimata võimalik leida KMI, rasvaprotsendi või pikkuse ja kaalu tabelite alusel. Ülekaalulised inimesed, kes on füüsiliselt aktiivsed, võivad olla tervemad kui normaalkaalus inimesed, kes ei tee sporti ja kelle sooritusvõime on väike.

Kuigi kaalulangus ei näita üks ühele rasvamassi kahanemist, võib see siiski olla piisavalt hea mõõdik. Tavaline kehakaalu ja KMI mõõtmine võib anda meile õiget tagasisidet, kui oleme rasvapõletusprogrammil. Aktiivselt jõutrenni tehes väheneb rasvamass aga sageli hoolimata sellest, et kehakaal püsib muutumatuna.

Kui sa keskendud ainult kehakaalule, viib see tõenäolisemalt kaalukõikumiseni. Korduv alla- ja juurdevõtmine kasvatab aga terviseriske. Selline jo-jo-dieet võib põhjustada ainevahetuse aeglustumist, muuta keha rasvapõletusele vähem vastuvõtlikuks ning suurendada rasvamassi osakaalu.

Sihimärk tervis

Palju tulemusrikkam on see, kui sead sihiks tervislikuma eluviisi, mitte konkreetse kaalunumbri.

Liikumine Health at Every Size rõhutab, et tervislik kaal on selline, mis aitab inimesel elada rikkamalt. Peamine on tervis ja heaolu, mitte kehakaal. Tervislikult on võimalik elada eri kaalu ja kehakujuga.

Sellise eluviisi osaks on söömine vastavalt näljale, isudele ja küllastundele. Sportimise eesmärk on liikuda, sest see on meeldiv. Tähtis on elada tervislikult nii vaimses kui



Selleks, et
kindlustada edu,
on vaja teha
rahu oma kehaga
ja olla enda
suhtes hooliv.

ka füüsilises mõttes. Samuti on olulisel kohal oma keha aktsepteerimine. Nii saad oma kaalu loomulikult teel kontrolli alla.

Kuigi paljud muretsevad kehakaalu pärast, ei saavuta nad tihti pikaajalisi tulemusi. Jo-jo-dieetidel on lõppkokkuvõttes halb mõju nii vaimsele kui ka füüsilisele tervisele. Selleks, et kindlustada edu, on vaja teha rahu oma kehaga ja olla enda suhtes hooliv.

Mida teha, et kõhnaks saada?

Inimene, kes on ülekaalus, vajab eelkõige konkreetseid juhtnööre, kuidas oma seisundit parandada, mitte pelgalt soovitud kaalu langetada. Näiteks tugeva ülekaalu korral võib juba magusate jookide osa vähendamise panna kilod märgatavalt kukkuma. Kõhnaks saamise nimel

on vaja teha aga enam kui asendada mõned magusad joogid puuviljadega. Selleks kulub rohkem aega, energiat, pingutust ja planeerimist nii seoses toitumisega kui ka treeninguga. Pead intensiivsemalt ja rohkem trenni tegema, enam liikuma ka trenniväliselt, toiduainete ja makrotoitainete osakaalu täpselt jälgima, söögikordi paremini planeerima, alkoholi tarbimist piirama, vähem töödeldud toite sööma jne.

Et saavutada figuur nagu ajakirja kaanepildil, pead aga hakkama ise süüa tegema, oma toitu grammi pealt kaaluma, pigem maitsetut või neutraalset toitu sööma, toitu kaasas kandma, harva või üldse mitte väljas sööma, mitu korda päevas trenni tegema, sotsiaalseid üritusi vältima, nälga ja isusid taluma ning mõtlema peamiselt toidust, trennist ja taastumisest. Ning kindlasti pead

õppima ka fototöötlusprogramme kasutama.

Äärmused versus tasakaal

Üks äärmus on piiramatult söömine (ükskõik mida) ja olematu füüsiline aktiivsus, millega kaasneb halb tervis ja kehv figuur. Teine äärmus aga kogu aeg toitumisest, treeningust ja taastumisest mõtlemine ning pidev planeerimine. Võid autasuks küll saada imelise figuuri, kuid mitte ilmingimata head tervist. Kus sina sellel skaalal olla tahad?

Selleks, et olla terve, ei pea sa olemata tingimata kõhn. Soovitan sul pigem keskenduda oma eluviisi muutmisele kui konkreetsele kaalunumbrile. Tervisele on kasu juba väikestest muutustest. Kui aga tahad oma välimust märkimisväärselt muuta, arvesta, et selleks tuleb sul palju vaeva näha ja ohverdada. Mõttele, kas eesmärk on seda pingutust väärt! 🔄

