

## COVID-19: ATENȚIE LA CREȘTEREA ÎN GREUTATE

Profesor Emerit Dr. Nicolae Hâncu  
Universitatea de Medicină și Farmacie „Iuliu Hațieganu” Cluj-Napoca  
Membru de onoare al Academiei Române

În aceasta "primăvara pandemică" suntem invadați atât de virusuri cât și de sfaturi, știri, prognoze sau păreri referitoare la starea de sănătate, mai mult sau mai puțin folositoare. Sunt convins că cei care ne citesc știu să facă selecția, să decanteze, să rețină doar informațiile utile sănătății și deci stării de bine. În zilele trecute am adresat sfaturi pentru stilul de viață destinate adulților considerați sănătoși. Astăzi revin atenționând asupra unui aspect aparent minor, dar care prin persistența sa devine periculos. Este vorba despre **creșterea în greutate** frecvent întâlnită în aceste zile.

Doresc să vă explic ce este creșterea în greutate, de ce apare mai frecvent acum, cât este de periculoasă, cum să o prevenim și chiar să o „tratăm”. Nu mă voi referi la „obezitate” decât tangențial.

Creșterea în greutate apare prin acumularea de grăsime ca rezultat al unui aport de energie mai mare decât avem nevoie. Sursa de energie este reprezentată de mâncarea și băuturile consumate (aici nu includem apa), iar cheltuiala energetică se realizează pentru a întreține activitățile de bază ale organismului și prin activitate fizică. „Noua viață” în contextul distanțării sociale este caracterizată atât de creșterea consumului alimentar cât și de scăderea activității fizice. Rezultă astfel un plus de energie care se acumulează sub forma depozitelor de grăsime. "Exagerările" alimentare se explica prin:

- gustări repetate de chipsuri, foietaje, fursecuri, bomboane, ciocolată dulce sau băuturi îndulcite
- creșterea porțiilor de mâncare, consum crescut de alimente grase (carne grasă, sosuri, maioneză, unt, margarină, brânzeturi, mezeluri), produse cerealiere rafinate (pâine albă, paste, orez alb) sau cartofi (de regulă prăjiți)
- consum crescut de deserturi, prăjituri, înghețată sau băuturi dulci (carbogazoase sau nu)
- creșterea consumului de alcool

Aceste abateri alimentare sunt datorate plictiselii, dar și stresului în contextul fricii, nesiguranței profesionale și financiare, izolării, aglomerației familiale sau bombardamentului mediatic. De asemenea, în aceste zile sunt frecvente tulburările de somn fie manifestate ca insomniile, fie ca o durată crescută a duratei somnului (mult peste 9 ore/noapte), fie ca o modificare importantă a orelor de culcare și de trezire. Aceste modificări ale somnului determină modificări ale bioritmului cu tulburări ale funcționării organelor și dereglarea orarului meselor. Acum multe persoane mănâncă seara târziu sau noaptea. În consecință micul dejun în ziua următoare este servit la o oră târzie, iar prânzul în partea a doua a zilei.

Cum constatăm creșterea în greutate? Simplu, prin cântărire zilnică, dimineața. Ar fi bine să ne măsurăm și talia (circumferința abdominală). O facem ușor, cu un centimetru de croitorie, aplicat orizontal deasupra ombilicului. Valori >80 cm la femei sau >94 cm la bărbați, ne anunță că probabil avem o greutate mai mare decât ar fi normal.

Atenție! Este posibil să constatați creșteri ale greutății de aproximativ 1-2 kg, explicate prin „reținerea” de apă ca o consecință a consumului exagerat de sare din ziua precedentă sau, la femei cu câteva zile înainte de menstruație. Aceasta nu are legătura cu depozitele de grăsime.

Creșterea greutateii cu 2-3 kg sau chiar mai mult, datorată acumulării de țesut gras, este un semnal de alarmă pentru starea de sănătate. Scade imunitatea, ceea ce are consecințe nefavorabile supra capacității de apărare a organismului. De asemenea pot să crească valorile tensiunii arteriale, ale colesterolului, trigliceridelor și glicemiei care sunt factori de risc cardiovascular importanți. Ele pot să contribuie, alături de stres la declanșarea unor evenimente cardiovasculare sau la agravarea lor. Analiza observațiilor medicale referitoare la Covid-19 a arătat că supraponderea și obezitatea sunt mai frecvent asociate cu o evoluție gravă a bolii.

O atenționare specială o facem pentru persoanele care știau ca au diagnosticul de obezitate sau suprapondere, hipertensiune arterială, diabet zaharat, boli cardiovasculare sau renale. În cazul acestora creșterea în greutate are consecințe mai grave.

Ce este de făcut? Recomandăm următorii pași:

- *Pasul 1:* Evaluarea creșterii în greutate prin metodele descrise anterior.
- *Pasul 2:* Analizarea cauzelor care ar explica modificarea ponderală.
- *Pasul 3:* Corectarea greșelilor alimentare. Eliminați gustările, reduceți treptat porțiile de mâncare (începeți cu cina, apoi continuați cu prânzul); reduceți sau suprimați consumul de băuturi dulci și alcool.
- *Pasul 4:* Începeți programul de activitate fizică "în apartament" sau aproape de casă, respectând regulile impuse de ordonanțele militare și regulile de distanțare socială.
- *Pasul 5:* Aveți grijă de somn.
- *Pasul 6:* Coabitați cu stresul. Deocamdată nu îl putem elimina dar avem posibilitatea să îi diminuăm efectele prin alimentație corectă, mișcare și somn odihnitor. Eliminați bombardamentele mediatice negative și selectați-vă programele de la radio, tv și YouTube.
- *Pasul 7:* Observați efectele acestor modificări; dacă creșterea în greutate se reduce, sugerăm sa le continuați. Dacă ea persistă, contactați telefonic medicul de familie sau un specialist în diabet, nutriție și boli metabolice. Dar înainte de orice, verificați dacă chiar ați respectat recomandările.
- *Pasul 8:* În cazul persoanelor care au diabet zaharat, hipertensiune arterială, boli cardiovasculare, renale sau oricare altă boală cronică, recomandăm să contactați medicul specialist care vă urmărește, căruia să îi comunicați nu doar creșterea în greutate ci mai ales valorile tensiunii arteriale, glicemiile și orice modificare în evoluția bolii.

SUCCES! TOTUL VA FI BINE! DOAMNE AJUTĂ