

HEILSA



- Nógv halda, at tey líka skulu hava nøkur ting upp á pláss, áðrenn tey kunnu byrja at liva heilsugott, sigur sálarfrøðingurin

Mynd: Visualhut.com

ATGONGDIN TIL MAT ER OV LØTT

- Ein av trupulleikunum við yvirvekt í dag er, at vit sum menniskju slett ikki eru skapt til at hava fría atgongd til so nógvan mat, sum vit í veruleikanum hava, sigur sálarfrøðingur

Vilmund Jacobsen

82 prosent av dønum halda, at yvirvekt og fiti er sjálgjort. Men, fiti-trupulleikar eru meira torgreiddir enn tað, siga serfrøðingar.

Yvirlækni og fitiserfrøðingur, sum www.helse.dk hevur skift orð við, halda, at yvirvekt eigur at metast sum kronisk sjúka, og tí er hugburðurin hjá teimum, sum siga, at hetta er sjálgjort, óbegávaður og forðømandi.

Tú kanst ímynda tær, at tú situr í einum bussi, sum steðgar við eitt steðgipláss. Ein ung genta kemur inn. Hon

blæsir og pístrar. Sveittin drívur av enninum, meðan hon baksast við at fáa stóru taskuna upp á setrið.

Unga gentan, sum vigar alt ov nóg, smílist, tá hon endiliga kann seta seg niður. Hon setir ein snyrðil í oyrað við tónleiki, leggur seg afturyvir og byrjar at eta kips úr einum posa, hon hevur lagt á borðið.

Um tú nú hugsar, at vektin hjá ungu gentuni er sjálgjort, og at hon heldur átti at latið vera við at etið úr kipspakkanum, so er tú als ikki hin einasti, ið hugsar soleiðis.

Ein dansk kanning vísir nevniliga, at heili 82

prosent av dønum halda, at gentan sjálv hevur skyldina í, at hon vigar ov nóg. Men, ein slíkur hugburður er sambært serfrøðingum óheppin og er við til at brennimerkja fólk, sum stríðast við vekt.

Miskunarleysur dómur

Løggildi sálarfrøðingur við serkunnleika í heilsusálarfrøði, Jeanne Fløe, heldur, at ein av orsökunum til, at so mong síggja yvirvekt sum sjálgjordan trupulleika, er, at alt ov fá hava kunnleika til meniskjans lívfrøði og sálarfrøði.

- Harafrat hava tey

samfelagsvirði, sum eru ráðandi í dag, eisini sín leiklut. Hetta eru sokallaði virði, ið snúgv seg um, at vit øll skulu hava yvirskot, tamarhald á okkum sjálvum og liva heilsugott. Megna vit ikki at liva upp til hesa fyrmynd, verður dómurin harður og miskunarleysur, heldur Jeanne Fløe.

Hon vísir á, at ímyndin hjá mongum er at liva heilsugott, og at bæði vaksni og børn eru kløn, tí hetta er líka sum sosiali vísarin fyri viðgongd. Tá hetta so ikki eydnast, halda mong tað vera í lagi at rætta peikifingurin og niðurgera tey, ið stríðast við vekt.

Atgongdin til mat

Sálarfrøðingur heldur, at ein av trupulleikunum við yvirvekt í dag er, at vit sum menniskju slett ikki eru skapt til at hava fría atgongd til so nógvan mat, sum vit í veruleikanum hava.

Hon vísir á, at okkara lívfrøðiliga skipan bjóðar okkum at eta – eisini, tá likamið slett ikki hevur tørv á mati. Úrslitið er, at 47 prosent av dønum viga ov nóg, og 13 prosent eru beinleiðis feit.

- Men, vit kunnu ikki taka upp kjakið um yvirvekt, um vit ikki eisini snakka um lívfrøði. Vit eta, tí kroppurin sigur okkum, vit kunnu "risikera", at eingin matur knappliga er eftir, og vit eru øll í vanda fyri at verða leidd út í fiti.

Jeanne Fløe vísir á, at frá náttúrunar hond eru vit menniskju soleiðis skrúvað saman, at okkum dámar best sukur og feitt, og tað krevur nóg av okkum at vera "klókari" enn kroppurin og soleiðis taka neyðugu avgerðirnar.

- Í tí løtu, vit gera av, at nú vilja vit tapa okkum, roynir allur kroppurin at stríðast ímóti vekttaði, sigur sálarfrøðingurin.

Eingin eydnuríkur

Um tað var so lætt at tapa seg, høvdu heldur ikki so mong havt trupulleikar við vektini.

- Eg trúgvi ikki upp á mýttuna um tey feitu og eydnuríku, men eg veit eisini, at tað krevur eitt velduga stórt yvirskot at hava ein heilsugóðan lívsstíl. Nógv halda, at tey líka skulu hava nøkur ting upp á pláss, áðrenn tey kunnu byrja at liva heilsugott. Men, ofta koma fólk, sum dragast við vekttrupulleikar, ongantíð hartil.

Jeanne Fløe vísir á, at tað kann vera hin fíggjarligi parturin, sum liggur í buktini, og hetta er sambært sálarfrøðinginum eisini ein av orsökunum til, at fiti-trupulleikin hevur eina sosiala slagsíðu.

www.helse.dk

Vekt og lívsstíllur hanga saman

- At tapa seg eigur ongantíð at vera einasta málið, sigur sálarfrøðingur

Vilmund Jacobsen

Sum løggildur sálarfrøðingur við serkunnleika í heilsusálarfrøði, heldur

Jeanne Fløe, at fólk, sum stríðast við yvirvekt og ætla sær í viðgerð móti fiti, ongantíð eiga at hava tað sum einasta mál í viðgerðini, at tey nú bara skulu tapa seg.

- Um so er, er dysturin í fleiri førum taptur frammanundan, tí ofta vil kroppurin í byrjanini arbeiða so hart ímóti hesum, at tað tekur tíð,

áðrenn tey fyrstu pundini byrja at fara, sigur hon.

Ikki sjálgjort

Jeanne Fløe vísir á, at tá ræður um yvirvekt, er ógvuliga umráðandi, at vit eisini hugsa um at broyta lívsstíl.

- Setir tú teg í eina harða viðgerð, kann væl vera, at tú tapir nøkur kilo rættiliga skjótt, men

í tí løtu, tú byrjar at eta vanligt aftur, byrjar vektin eisini at veksa aftur.

Sálarfrøðingurin heldur tað vera skeivt at einfaldgera trupulleikan við fiti og tað seinasta, vit eiga at gera, er at siga, at yvirvekt er ein sjálgjortur trupulleiki.

Kelda: www.helse.dk

