אוכלים בגדול

תקועים עם עשרה ק"ג שפשוט מסרבים לרדת? אולי כדאי שתלמדו לחיות איתם בשלום. גישה מהפכנית טוענת כי דיאטות רק משמינות אותנו, רזה הוא לא בהכרח בריא, ובכלל, לא כולנו אמורים להיראות כמו דוגמנים. זה הזמן להוציא את הבקלאוות

דנה יופה

כולנו רוצים להיות רזים. לבחור בחנויות בגדים אופנתיים מבלי להתחשב ב'איך הם נראים עלינו', לחוש שבעים ומרוצים מאכילת סלט חסה, ולהתנהל בעולם בקלילות מעוררת קנאה.

בצד המאבק האמיתי המתנהל כיום במגפת ההשמנה המאיימת על בריאות רבים מתושבי העולם, החלום על גזרה צנומה הפך לשאיפה כמעט קיומית עבור רבים. כדי להיות רזים, אנחנו מוכנים לייסר את עצמנו במיני תפריטים מצומצמים ביותר והימנעויות חסרות תוחלת, רק כדי להגיע אל נקודת שבירה, לרחם על עצמנו קשות, ולהעלות בחזרה את כל מה שהושל באיפוק רב.

אז די. דווקא מתוככי עולם הרפואה, עולה לאחרונה קול שפוי, הטוען כי בהחלט צריך לשמור על אורח חיים בריא ופעיל, אבל להפסיק עם הדיאטות. לקבל את הגוף שלנו כפי שהוא, ולהתייחס אל עצמנו בכבוד גם אם אין לנו פיגורה מושלמת. זוהי גישת 'בריאות בכל גודל ומשקל', המבקשת להתייחס אל משקל הגוף שלנו באופן שונה מזה אליו הורגלנו.

95% מהדיאטות נכשלות

איילת קלטר, דיאטנית קלינית ומנהלת 'מרכז שפת האכילה', היא ממובילות הגישה הטיפולית המתמקדת בבריאות, במקום במספרים שמראה לנו צג המשקל. "בעקבות כישלון הדיאטות בשנים האחרונות, הגברתה של מגפת ההשמנה מחד והעיסוק האובססיבי בגוף, בקלוריות ובמשקל מאידך, התפתחה הגישה הזו, הממוקדת בבריאות האדם", היא מסבירה. "הגישה מתנגדת לדיאטות ומבוססת על הטענה שההתמקדות במשקל הגוף ובצורך לרזות רק פוגעת. מדובר בתפיסה טיפולית הצוברת תאוצה בקרב אנשי רפואה, דיאטנים פסיכולוגים וסוציולוגים".

לדעתם המשקל לא חשוב?

"הוא חשוב, אך ההתמקדות במשקל הגוף כמדד לשיפור בריאות ואיכות חיים לא רק שאינה פותרת את בעיית ההשמנה, אלא אף מעצימה אותה".

מה זאת אומרת?

"פשוט. 95 אחוזים מהאנשים המנסים לרדת במשקל מעלים אותו בחזרה, מרביתם בתוך שנה והיתר עד חמש שנים מההרזיה. קשה לומר את האמת הכואבת, אבל אין היום פתרון אמתי לבעיית עודף המשקל. יתרה מזו, אנחנו כבר יודעים שככל שמתחילים את העיסוק במשקל בגיל צעיר יותר סיכויי העלייה במשקל בגיל הבוגר והפגיעה באכילה, רק גוברים".

למרות הכישלונות בדיאטה, אישה בעודף משקל תמיד תמשיך לנסות את הדיאטה האופנתית הבאה.

"נכון. בחברה שלנו קשה להיות אדם בעודף משקל. איש לא רוצה להיות מזוהה עם תכונות שאנחנו נוטים לייחס לשמנים כמו חוסר שליטה, עצלנות, רישול, חוסר יושר, חוסר אינטליגנציה, ואפילו נטייה לחוסר ניקיון או לבעיות נפשיות. פעמים רבות אדם שמן נתפס אצלנו כמי שאינו שווה ערך. מי ירצה להיות משויך ומתויג ככזה?"

צילום: AP

לא מתנצלת: הזמרת זוכת פרס הגראמי, אדל, נמצאת בהריון מתקדם. כך נחסכת ממנה הביקורת התמידית על משקלה, לפחות עד הלידה

הנאה היא חלק בלתי נפרד מאכילה

טיפים של הדיאטנית איילת קלטר להשלמה עם הגוף

אל תימנעו ממאכלים מסוימים. האיסור עליהם או הפחד מהם, מעצימים את התקפי הזלילה ואובדן השליטה על האכילה.

קחו בחשבון כי מרדף הרזון פוגע בנו מבחינה פיסית ורגשית.

קשה להאמין אבל דיאטה (כל דיאטה, גם זו שבתחפושת) - משמינה.

עונג והנאה מהאכילה הינם חלק בלתי נפרד ממנה.

לכל אדם יש נקודת שיווי משקל בה הוא נועד לשקול גנטית. קבלו זאת באומץ.

לא חייבים להיות רזים כדי להיות בריאים ומאושרים, אבל כן חייבים לאכול מזון בריא ולעסוק בפעילות גופנית.

התרגלו להתבונן בעין ביקורתית על דימוי הגוף כפי שהוא מוצג בתקשורת, ועל המסרים החברתיים המועברים דרכה.

קלטר מסבירה כי הגישה בה היא דוגלת מבוססת על העובדה הפשוטה שלא נבראנו זהים זה לזה. "קיימת שונות טבעית לגיטימית בצורת הגוף ובמשקל. אכילה קשובה לרעב ולשובע המשוחררת מאיסורים, תוביל למשקל גוף בריא ותאפשר לשמור על יציבותו. לא חייבים להיות רזים כדי להיות בריאים".

אז אפשר להיות שמנים? מבחינתך זה בסדר?

"לא, אני לא אומרת את זה, אבל בהחלט אומרת שיש אנשים שנועדו להיות בעלי משקלים שונים. זה שאנחנו שוללים אותם ומאפשרים את תעשיית הרזון ההיסטרית, רק מעצים את תופעת ההשמנה והופך אותנו פחות בריאים ופחות מאושרים".

אוכלים כשרעבים, לא כשעצובים

הדיאטנית אבישג לבקוביץ המטפלת בהשמנה ובהתנהגויות אכילה, נחשפה לגישה של 'בריאות בכל גודל ומשקל' לפני מספר שנים והחליטה לעשות בעקבותיה מהפך בחייה המקצועיים. לא עוד שקילות רוויות מתח ועצבים, אלא התמקדות בבריאות ובאכילה נכונה. לדבריה, זה לא היה קל.

"תמיד היו מטופלים שעשו שינוי משמעותי בתזונה שלהם אבל לא ירדו במשקל. הם היו נוטשים את הטיפול בשל חווית חוסר ההצלחה והיה קשה לשכנע אותם שהם בדרך הנכונה. היום הטיפול אינו ממוקד משקל אלא ממוקד בריאות. השיח עם המטופל משתנה בהתאם לקשיים אותם הוא מביא לטיפול".

איך עובדת השיטה שלך?

"עם מטופלים שחפצים בהרזיה אני עובדת על דיאלוג האכילה שלהם. המטרה היא לנרמל את האכילה כך שתתאים יותר לצרכים הפיזיים של הגוף ותכלול פחות אכילה רגשית ובולמוסי אכילה. אני לא אתן הנחיות מפורשות מה לאכול אלא מידע כללי לגבי מזון בריא, ועיקר העבודה תתמקד בללמד את המטופלים להתבונן במצבים רגשיים המביאים אותם לאכילה שלא מתוך רעב פיזי. הם צריכים לקבל את שאינם יכולים לשנות בעצמם, בסביבתם או בגופם, ומצד שני יכולים לערוך שינוי שיוביל לחיים עשירים, פעילים ובריאים יותר. כאשר תהליך התבוננות כזה נעשה, התוצאה לרוב היא צמצום באכילה הרגשית, בחירת מזון בריא יותר ועיסוק רב יותר בפעילות גופנית. שינויים כאלה יכולים להוביל ◀

צילום: יח"צ

איילת קלטר: "אכילה קשובה לרעב ולשובע המשוחררת מאיסורים, תוביל למשקל גוף בריא ותאפשר לשמור על יציבותו"

בסופו של דבר לירידה במשקל".

האם את ממליצה למטופלים לנסות קודם ולקבל את עצמם כפי שהם ולא לפצוח בדיאטה?

"הקבלה הינה חלק מהתהליך הטיפולי. כאשר אני מזהה שחוסר הקבלה העצמית הוא מכשול לתהליך ההתבוננות, המרכיב החיוני לשינוי, יש צורך לעבוד עם המטופל על הקבלה. הקושי העיקרי בתהליך הקבלה הינו שעבור רבים מהמטופלים קבלה עצמית משמעותה ויתור. זה לא נכון. קבלה עצמית לא מצריכה ויתור על הרצון להיות רזה וגם לא מחייבת אהבה לגוף השמן, אלא גורמת להבין כי יש חיים מלאים גם עם ההשמנה, לעומת הנטייה של 'לא לחיות חיים מלאים עד שארד במשקל'".

ואם המטופל בכל זאת מתעקש להוריד במשקל, מה עושים?

"זורמים אתו. פעמים רבות זה מאפשר למטופל לראות בזמן אמת מה קורה לדיאלוג האכילה שלו כאשר הוא עושה דיאטה ממוקדת במשקל ולא בבריאות. יש גם מטופלים שמוצאים שהגישה הזו לא מתאימה להם כי הם לא מצליחים להשתחרר מהרצון לרזות בכל מחיר והם אינם מסוגלים לוותר על הפנטזיה".

לבקוביץ מוסיפה כי לאחר התהליך שהיא עוברת עם המטופל, קורה לעיתים שהמטופלים לומדים לחיות עם הגוף שלהם בהבנה, לטפל ולהקשיב לו. "יש לי מטופלת בשנות הארבעים לחייה, אשת אקדמיה מצליחה, אימא לילדים, שלאחר 20 שנות דיאטה החליטה לנסות את הדרך הזו. היא הגיעה אליי ותיארה את האכילה שלה כארוחה אחת שנמשכת מהבוקר עד הערב. היא לא הייתה מסוגלת לזהות מתי היא רעבה או לאיזה אוכל היא רעבה, היא לא ידעה שהגוף יכול לומר לנו כל זאת. לאט לאט, תוך התבוננות אמיצה והקשבה לגוף היא החלה לאכול בדרך שונה. זה לא הפך אותה לרזה, אבל גרם לה לאהוב יותר את גופה".

אנשים שונים, צורות שונות

פרופ' זמיר הלפרין, מנהל מערך הגסטרו של בית החולים איכילוב, תומך גם הוא בגישה ומסביר כי נכון שמרבית האוכלוסייה סובלת מהשמנה קלה, אך בעיניו זו אינה בעיה. "רוב האוכלוסייה סובלת ותסבול מהשמנה קלה. אין לזה פתרון, אך עודף של מספר קטן של קילוגרמים הוא לא מחלה".

מדוע בעצם אנחנו הולכים ומשמינים?

"הדיאטה שאנחנו עושים היא אחד הגורמים העיקריים לכך. אנחנו כל הזמן מתעסקים בדיאטה ובדימוי הגוף, מה שיוצר את ההפך מהמטרה שלנו שהיא לרדת במשקל. בגן עדן נאמר לאדם לא לאכול מהתפוח. מה הוא עשה? הלך ואכל. עצם האיסור לא לאכול מאכלים מסוימים או כפיית משטר אכילה קפדני מעורר אותנו לחשוק דווקא במה שאסור".

בדומה לקלטר, גם פרופ' זמיר מסביר כי הפתרון לאובסיית המשקל הוא פשוט לקבל את עצמנו גם עם חמישה או שבעה קילוגרמים 'עודפים'. "אנשים מגיעים בכל מיני גדלים", הוא מסביר. "המציאות היא שאנחנו שונים אחד מהשני בצורה החיצונית ובמבנה הגוף ולא כולם יכולים להיראות אותו דבר. למה להפוך את עצמך לרזה יותר כאשר המשקל האידאלי שלך הוא נניח 65 ק"ג? למה להילחם בזה? הרי לפני 200 שנה זה היה אידאל היופי. מי אמר שצריכים להיות רזים יותר? רשתות האופנה והקוסמטיקה?"

איך נדע מה המשקל האידאלי שלנו?

"משקל קבוע שנשמר לאורך השנים. לכל אחד יש את המשקל הזה גם אם הוא אינו מקבל אותו. כל עוד חיים חיים פעילים ואוכלים אוכל בריא, לא צריך לשאוף למשקל מזויף שהוא תוצאה של אידאל היופי המודרני".

האם אתה חושב שאידאל הרזון ייעלם?

"זו שאלה סוציולוגית חברתית. אידאל הרזון קשור קשר הדוק לתעשיית היופי והאופנה. אי אפשר לדעת האם האידאל הזה יחלוף מהעולם".

קלטר, בניגוד אליו, הרבה יותר אופטימית. לדעתה עוד לא אבדה תקוותנו וייתכן שבקרוב גם גוף עגלגל ייחשב ליפה. "טבעם של אופנות או מעגלים היסטוריים הוא שהם נמשכים כדור. אני מאמינה שאנחנו בסופו של דור, והדיאטות והמשקל השדוף צועדים אט אט למקום של שפיות בו באמת יהיה מקום למגוון של אנשים במגוון גדלים. אני מאמינה שהחברה צועדת בהרבה מובנים לחזרה לאותנטיות ולפלורליזם שממילא ייתן לגיטימציה לאנשים בכל הצורות והגדלים". ■

אבישג לבקוביץ: "קבלה עצמית לא מצריכה ויתור על הרצון להיות רזה וגם לא מחייבת אהבה לגוף השמן, אך גורמת להבנת הצורך לחיות חיים מלאים עם ההשמנה"

צילום: רויטרס

שלמה עם עצמה: השחקנית קייט וינסלט תבעה בעבר מגזין שריטש תמונה שלה בפוטושופ והעלים לה כמה קילוגרמים

צילום: רויטרס

מעלה ומורידה: כוכבת התקשורת אופרה וינפרי מעלה ומורידה קילוגרמים ולא שוכחת לשתף את הציבור במאמצים ובכשלונות

לא מאמינים במספרים

במשרד הבריאות אומרים כי גם הם תומכים במעבר לאורח חיים בריא ופעיל, שלא מתבטא רק בהורדה במשקל

"משרד הבריאות נמסר בתגובה לדברים כי "השמנה הינה אחת המגיפות החמורות ברחבי העולם. הידע המדעי הקיים, כמו גם עמדת ארגון הבריאות העולמי, מצביעים על כך שאורח חיים מזיק הוא גורם מרכזי לתחלואה כרונית, מוות ונטל כלכלי כבד על המשק. גורמי הסיכון העיקריים, המעלים באופן ניכר את הסיכוי לחלות במחלות כרוניות (כמו מחלות לב וכלי דם, סרטן וסוכרת), כוללים: תזונה לקויה (עומס קלורי, צריכת שומנים רוויים, צריכה מוגברת של מלח, מיעוט פעילות גופנית, השמנה ועישון). המחלות הנגרמות על ידי גורמי סיכון אלה מהוות את הגורם המרכזי לתמותה בארץ ובעולם. רוב האוכלוסייה בישראל ובמדינות רבות בעולם אינה מקיימת אורח חיים פעיל ובריא, עובדה הגורמת לתחלואה, סבל ממחלות, עלויות טיפול גבוהות ותמותה. רוב המדינות המפותחות הפנימו את חומרת התופעה ומנסות להתמודד עימה. "בישראל הושקה תכנית לאומית כוללת, בחסות משרדי הבריאות והתרבות החינוך והספורט לפני כחצי שנה. 'התכנית הלאומית לקידום אורח חיים פעיל ובריא' מתמקדת בשיפור איכות החיים ושמה דגש על אורח חיים בריא ואיזון, ולא על משקל הגוף. חלק גדול מתוכנית זו הוא ליצור סביבה תומכת הכוללת מזון בריא יותר ועידוד פעילות גופנית, בכל הגילאים.

"לאור האמור לעיל עולה, כי עמדת המשרד אינה מתמקדת רק במשקל הגוף כמטרה בפני עצמה, אלא במטרות רחבות בהרבה. הדבר נכון הן לגבי האוכלוסייה והן לגבי הבריאות הפרטית של כל אחד מאתנו".