



કટર સાહેબ, ત્રણ મહિનામાં મારું 12 કિલો વજન ઘટી ગયું!” વજન ઘટાડવા માટે સારવાર લઈ રહેલા દર્દીના ચહેરા પર ખુશી હતી. સ્વાભાવિક પણ છે. વજનકાંટા પર 102 કિલોની જગ્યાએ 90 કિલો દેખાય ત્યારે આપણને લાગે કે મહેનત સફળ થઈ પરંતુ મારો આગળનો પ્રશ્ન ઘણી વખત દર્દીને વિચારતો કરી દે છે. “બાર કિલો ઘટ્યું એ બરાબર પણ એમાં ચરબી કેટલી ઘટી અને સ્નાયુ કેટલા ઘટ્યા?” વજન ઘટાડવાની વાત આવે ત્યારે આપણું લગભગ આખું ધ્યાન એક જ આંકડા પર હોય છે, કિલોગ્રામ પરંતુ શરીર માત્ર કિલોગ્રામથી બનેલું નથી. તેમાં ચરબી છે, સ્નાયુ છે, હાડકાં છે, પાણી છે અને વિવિધ અંગો છે એટલે જ Weight Loss અને Fat Loss એક જ વસ્તુ નથી.

જો કોઈ વ્યક્તિનું 10 કિલો વજન ઘટે પરંતુ તેની સાથે નોંધપાત્ર સ્નાયુ પણ ઘટી જાય તો વજનકાંટો ખુશખબર બતાવતો હોવા છતાં શરીરની અંદરની કહાની એટલી સારી ન પણ હોય. સ્નાયુ એટલે માત્ર બોડી બિલ્ડરની બાબત નથી.

“મારે ક્યાં બોડી બનાવવી છે, ડોક્ટર સાહેબ?” સ્નાયુ બચાવવાની વાત કરતાં ઘણા દર્દીઓ આવું કહે છે પરંતુ સ્નાયુનું કામ માત્ર હાથ મોટા દેખાડવાનું કે જિમમાં ભારે વજન ઊંચકવાનું નથી. ચાલવું, સીડી ચઢવી, ખુરશીમાંથી ઊભા થવું, બાળકને ઊંચકવું, સંતુલન જાળવવું આ બધામાં સ્નાયુ જરૂરી છે. ઉંમર વધતાં સ્વતંત્ર જીવન જીવવામાં પણ સ્નાયુની ભૂમિકા અત્યંત મહત્વની છે અને અહીં બીજી મહત્વની વાત છે. સ્નાયુ આપણા શરીરનું એક મોટું મેટાબોલિક અંગ પણ છે. આપણે ખાધેલા ગ્લુકોઝનો મોટો ભાગ સ્નાયુઓ ઉપયોગ કરે છે. સ્નાયુ ઈન્સ્યુલિન સંવેદનશીલતા અને ઊર્જા ચયાપચય સાથે પણ ગાઢ રીતે જોડાયેલો છે એટલે સ્નાયુને માત્ર ‘બોડી’ નહીં પરંતુ metabolic healthનું રોકાણ સમજવું જોઈએ.

વજન ઘટાડીએ ત્યારે માત્ર ચરબી જ કેમ નથી ઘટતી?

શરીરને જરૂરી કરતાં ઓછી એનર્જી (ઊર્જા) મળવા લાગે ત્યારે તે પોતાની અંદર સંગ્રહિત ઊર્જાનો ઉપયોગ કરે છે. આપણું લક્ષ્ય હોય છે કે મુખ્યત્વે ચરબીનો સંગ્રહ ઘટે પરંતુ શરીર આ ગણિત એટલું સીધું નથી ચલાવતું. વજન ઘટાડતી વખતે ફેટ માસ સાથે અમુક પ્રમાણમાં લીન માસ પણ ઘટી શકે છે. Lean massમાં સ્નાયુ ઉપરાંત શરીરના અન્ય non-fat tissues અને પાણીનો પણ સમાવેશ થાય છે. આ કેટલું થશે તે વ્યક્તિની ઉંમર, શરૂઆતનું વજન, કેટલી ઝડપથી વજન ઘટે છે, આહાર, પ્રોટીનનું સેવન, શારીરિક પ્રવૃત્તિ અને ખાસ કરીને પ્રતિકાર કસરત જેવી અનેક બાબતો પર આધાર રાખે છે. આથી વજન ઘટાડવાની સારી સારવારનો હેતુ માત્ર ‘કેટલા કિલો ઓછા થયા?’ એટલો ન હોવો જોઈએ. વધુ યોગ્ય પ્રશ્ન છે ‘ઘટેલા વજનની ગુણવત્તા કેવી છે?’

આજના સમયમાં આ ચર્ચા વધુ જરૂરી કેમ બની છે?

છેલ્લા થોડાં વર્ષોમાં સ્થૂળતાની સારવારમાં મોટો બદલાવ આવ્યો છે. જીવનશૈલીમાં હસ્તક્ષેપ ઉપરાંત હવે એવી અસરકારક દવાઓ ઉપલબ્ધ થઈ છે, જેના કારણે ઘણા દર્દીઓમાં અગાઉની સરખામણીએ નોંધપાત્ર વજન ઘટાડો શક્ય બન્યો છે. આ એક મોટી વૈજ્ઞાનિક પ્રગતિ છે પરંતુ જેટલું વધુ વજન ઘટે, એટલું જ Body Composition તરફ ધ્યાન આપવું જરૂરી બને છે. આ વાતનો અર્થ એવો બિલકુલ નથી કે વજન ઘટાડવાની આધુનિક દવાઓ ‘સ્નાયુ ખાઈ જાય છે.’ વજન ઘટાડવાની ઘણી પદ્ધતિમાં કેલરી ઘટાડવાથી લઈને દવાઓ અને બેરિયાટ્રિક સર્જરી સુધી, કુલ વજન સાથે અમુક lean mass પણ ઘટી શકે છે. સાચો પ્રશ્ન દવાથી ડરવાનો નથી. સાચો પ્રશ્ન છે: વજન ઘટાડતી વખતે શક્ય તેટલી ચરબી ઘટાડીને સ્નાયુ કેવી રીતે સાચવશો?

પ્રોટીન જરૂરી છે, પણ માત્ર પ્રોટીન પૂરતું નથી

સ્નાયુ બચાવવાની વાત આવે એટલે તરત પ્રોટીન પાઉર યાદ આવે છે પરંતુ બાબત એટલી સરળ નથી. શરીરને પૂરતું અને યોગ્ય ગુણવત્તાવાળું પ્રોટીન મળવું જરૂરી છે. દાળ, કઠોળ, દૂધ-દહીં, પનીર, સોયા, ટોફુ અને વ્યક્તિના આહારને અનુરૂપ અન્ય પ્રોટીનસ્ત્રોતો ઉપયોગી બની શકે છે. કેટલું પ્રોટીન લેવું તે દરેક માટે એકસરખું નથી. ઉંમર, વજન, શારીરિક પ્રવૃત્તિ, કિડની ફંક્શન અને અન્ય બીમારીઓ પ્રમાણે જરૂરિયાત બદલાય છે પરંતુ માત્ર પ્રોટીન પૂરતું લેવાથી જ કામ પૂરું થતું નથી. સ્નાયુને જાળવી રાખવા માટે તેને નિયમિત કામ પણ આપવું પડે. શરીરને જાણે એવો સંદેશ મળવો જોઈએ કે, ‘આ સ્નાયુની મને જરૂર છે’ અને આ સંદેશ મળે છે સ્નાયુને શક્તિ આપતી કસરતથી. માત્ર

વજન તો ઘટ્યું પણ ચરબી ઘટી કે સ્નાયુ?

વજન ઘટાડવાની દોડમાં સ્નાયુઓને ભૂલી તો નથી રહ્યા ને?



સ્નાયુ આપણા શરીરનું એક મોટું મેટાબોલિક અંગ પણ છે. આપણે ખાધેલા ગ્લુકોઝનો મોટો ભાગ સ્નાયુઓ ઉપયોગ કરે છે. સ્નાયુ ઈન્સ્યુલિન સંવેદનશીલતા અને ઊર્જા ચયાપચય સાથે પણ ગાઢ રીતે જોડાયેલો છે એટલે સ્નાયુને માત્ર ‘બોડી’ નહીં પરંતુ metabolic healthનું રોકાણ સમજવું જોઈએ

ચાલવાથી કામ પૂરું નહીં થાય. ચાલવું એક ઉત્તમ કસરત છે. દૈનિક, બ્લડ શુગર અને સમગ્ર સ્વાસ્થ્ય માટે તેના અનેક ફાયદા છે પરંતુ વજન ઘટાડતી વખતે સ્નાયુઓને જાળવી રાખવા માટે માત્ર ચાલવા પર આધાર રાખવો પૂરતો નથી. સ્નાયુને મજબૂત કરતી કસરતનો અર્થ માત્ર જિમમાં જઈને ભારે વજન ઊંચકવાનો નથી. વ્યક્તિની ઉંમર અને શારીરિક ક્ષમતા પ્રમાણે ઊઠક-બેઠક કરવી, ખુરશી પરથી હાથનો ટેકો લીધા વગર વારંવાર ઊભા થવું અને બેસવું, રબરના ખેંચી શકાય તેવા પટ્ટાની મદદથી કસરત કરવી, દીવાલનો ટેકો લઈને દંડ કરવા કે હળવું વજન ઊંચકવા જેવી અનેક સરળ કસરતો કરી શકાય છે. મહત્વનું એ છે કે અઠવાડિયામાં નિયમિત રીતે શરીરના મુખ્ય સ્નાયુઓને યોગ્ય શ્રમ મળે. ખાસ કરીને વજન ઘટાડતી વ્યક્તિ માટે યોગ્ય આહાર અને ચાલવા, સાધકલ ચલાવવા કે તરવા જેવી કસરતોની સાથે સ્નાયુને મજબૂત કરતી કસરત ઉમેરવાથી વજન ઘટાડવાનો અભિગમ વધુ સંતુલિત બને છે.

ઝડપથી ઘટતું દરેક વજન સફળતા નથી

‘એક મહિનામાં પાંચ કિલો વજન ઓછું!’ આવા દાવાઓ આપણને ખૂબ આકર્ષે છે પરંતુ વજન ઘટાડવાની સારવાર કોઈ દોડ નથી કે જેમાં સૌથી ઝડપથી લક્ષ્ય સુધી પહોંચનાર જ વિજેતા બને.

લાંબા સમય સુધી ભૂખ્યા રહેવું, શરીરની જરૂરિયાત પ્રમાણે પ્રોટીન ન લેવું અને કોઈ કસરત કર્યા વગર માત્ર ખોરાકમાંથી મળતી ઊર્જા ખૂબ ઓછી કરી નાખવાથી વજનકાંટો ઝડપથી નીચે જઈ શકે છે. શરૂઆતના સમયમાં શરીરમાં રહેલા પાણી અને સંગ્રહિત ઊર્જામાં થતા ફેરફારને કારણે પણ વજન ઝડપથી ઓછું દેખાઈ શકે છે એટલે વજન કેટલી ઝડપથી ઘટ્યું તેના કરતાં વજન કેવી રીતે ઘટ્યું તે વધુ મહત્વનું છે. વજન ઘટાડવાની સારી પદ્ધતિ એવી હોવી જોઈએ જે લાંબા સમય સુધી જાળવી શકાય, શરીરને જરૂરી પોષણ પૂરું પાડે, રોજિંદાં કામ કરવાની ક્ષમતા વધારે અને વ્યક્તિને નબળી બનાવવાને બદલે વધુ સક્ષમ અને મજબૂત બનાવે.

વજનકાંટાની સાથે કમર પણ માપો

ઘરે શરીરમાં કેટલી ચરબી અને કેટલા સ્નાયુ છે તેનું એકદમ ચોક્કસ માપન કરવું સહેલું નથી. આજકાલ શરીરની ચરબી અને સ્નાયુનું પ્રમાણ બતાવતાં અનેક મશીનો ઉપલબ્ધ છે. તે સમયાંતરે થતા ફેરફારનો અંદાજ આપવામાં ઉપયોગી થઈ શકે છે પરંતુ તેમાં દેખાતા દરેક આંકડાને સંપૂર્ણ સત્ય માની લેવું યોગ્ય નથી. શરીરમાં પાણીનું પ્રમાણ, તાજેતરમાં લીધેલો ખોરાક અને કયા સમયે માપ લેવામાં આવ્યું છે જેવી બાબતો પણ આ આંકડાઓને અસર કરી શકે છે એટલે વજન ઘટાડાની સફળતા જાણવા માટે માત્ર એક મશીનના આંકડા કરતાં કેટલીક બાબતોને સાથે જોવી વધુ ઉપયોગી છે. વજન કેટલું ઘટ્યું? કમરનો ઘેરાવો કેટલો ઓછો થયો? કપડાં પહેલાં કરતાં ઢીલાં થયાં? શરીરની શક્તિ જળવાઈ રહી છે? સીડી ચઢવામાં, ચાલવામાં કે

રોજિંદાં કામ કરવામાં પહેલાં કરતાં સરળતા થઈ છે? જરૂર જણાય તો યોગ્ય તબીબી કેન્દ્રમાં શરીરમાં ચરબી અને સ્નાયુના પ્રમાણનું વિશ્લેષણ પણ કરી શકાય છે.

ખાસ કરીને કમરના ઘેરાવામાં ઘટાડો ઘણી વખત પેટની અંદર રહેલી હાનિકારક ચરબી ઘટી રહી હોવાનો ઉપયોગી સંકેત બની શકે છે. ઉંમર વધે તેમ સ્નાયુ વધુ કિંમતી બને છે. યુવાનીમાં થોડા સ્નાયુ ઘટે તો તેની અસર કદાચ તરત સમજાતી નથી પરંતુ ઉંમર વધવાની સાથે આપણા શરીરમાં સ્નાયુનું પ્રમાણ અને તેની શક્તિ ધીમે ધીમે ઘટવાની સ્વાભાવિક પ્રક્રિયા શરૂ થાય છે. તેમાં જો વારંવાર ખૂબ ઓછું ખાઈને વજન ઘટાડવાના પ્રયાસો, શારીરિક નિષ્ક્રિયતા અને અપૂરતું પોષણ ઉમેરાય તો સ્નાયુઓનું નુકસાન વધુ વધી શકે છે એટલે મોટી ઉંમરે માત્ર ‘વજન ઓછું હોવું’ એ સારા સ્વાસ્થ્યની નિશાની નથી. ક્યારેક થોડું વધારે વજન ધરાવતી પરંતુ સારા સ્નાયુ અને સારી શારીરિક શક્તિ ધરાવતી વ્યક્તિ, ખૂબ પાતળી પરંતુ નબળી અને ઓછા સ્નાયુ ધરાવતી વ્યક્તિ કરતાં રોજિંદા જીવનમાં વધુ સક્ષમ હોઈ શકે છે એટલે વજન ઘટાડવાની સારવારમાં દરેક ઉંમર માટે એક જ લક્ષ્ય રાખવાને બદલે વ્યક્તિની ઉંમર, તબિયત, સ્નાયુની શક્તિ અને રોજિંદાં કામ કરવાની ક્ષમતાને ધ્યાનમાં રાખવી જરૂરી છે. વજન ઘટાડાની સફળતાની વ્યાખ્યા બદલવાની જરૂર છે. દર્દી જ્યારે કહે, “ડોક્ટર સાહેબ, આ વખતે તો માત્ર બે કિલો જ વજન ઘટ્યું.” ત્યારે માત્ર વજનકાંટા તરફ જોવાને બદલે કેટલાક બીજા પ્રશ્નો પણ પૂછવા જોઈએ. કમર કેટલી ઘટી? શરીરની શક્તિ કેવી છે? બ્લડ શુગર, બ્લડ પ્રેશર અને લોહીમાં રહેલી ચરબીમાં શું ફેરફાર થયો? પહેલાં કરતાં વધુ સરળતાથી ચાલી શકાય છે? ઊંઘ સારી થઈ છે? કેટલીક દવાઓની જરૂરિયાત ઘટી છે? કારણ કે સ્થૂળતાની સારવારનું અંતિમ લક્ષ્ય વજનકાંટા પર કોઈ ચોક્કસ આંકડા સુધી પહોંચવાનું નથી. લક્ષ્ય છે શરીરને વધુ સ્વસ્થ અને સક્ષમ બનાવવાનું અને સ્વસ્થ શરીરનો અર્થ માત્ર ઓછી ચરબી નથી. પૂરતા, મજબૂત અને કાર્યક્ષમ સ્નાયુ પણ એટલા જ જરૂરી છે એટલે હવે જ્યારે વજનકાંટો ખુશખબર આપે અને પાંચ કે દસ કિલો ઓછું બતાવે ત્યારે ચોક્કસ ખુશ થજો પરંતુ સાથે એક પ્રશ્ન જરૂર પૂછજો, “જે ઘટ્યું એ ખરેખર શું ઘટ્યું, ચરબી કે મારી તાકાત?” કારણ કે સાચું વજન ઘટાડવું એ નથી જેમાં શરીર માત્ર હળવું થાય. સાચું વજન ઘટાડવું એ છે જેમાં શરીર હળવું પણ થાય અને મજબૂત પણ રહે.

છતેફાક :

પ્રેમમાં થોડા પૂજારી જોઈએ? પ્રેમ કરવા તો ખુમારી જોઈએ. આપણી વચ્ચે ગળાડૂબ પ્રેમ છે, તો અહમ બંને ઉતારી જોઈએ.

- પ્રશાંત સોમાણી

હેલ્થ ટાઈમ

★ ડૉ. મંથન શેઠ