

Zaburzenia endokrynologiczne i metaboliczne powiązane z hipotonią predysponują osoby z PWS do otyłości. Otyłości można jednak zapobiec poprzez zdrowy tryb życia, na który składa się zbilansowana dieta oraz aktywność fizyczna.

Co to jest bilans energetyczny?

Bilans energetyczny to stosunek pomiędzy kaloriami dostarczanymi i spalonymi przez organizm. Gdy w ciągu dnia spożywamy więcej kalorii niż zużywamy mówimy o dodatnim bilansie energetycznym. Powstała wtedy nadwyżka magazynowana jest w organizmie w postaci tkanki tłuszczowej.

Spalanie

Aby efektywnie kontrolować wagę ciała należy zwrócić uwagę nie tylko na ilość spożywanych kalorii, ale także na to ile kalorii organizm spala w ciągu dnia. Ćwiczenia fizyczne pomagają spalać kalorie, a przez to utrzymać bilans energetyczny. Ile kalorii spalamy podczas poszczególnych rodzajów aktywności przedstawia tabela poniżej. Kalorie zużywamy nawet wtedy gdy jesteśmy w spoczynku, gdyż narządy wewnętrzne potrzebują energii do swojego funkcjonowania (oddychanie, krążenie, trawienie, utrzymywanie temperatury itd.)

Ćwiczenie

Kalorie spalone w ciągu 30 min

Pływanie

270

Szybki spacer

150

Spacer (zmienna prędkość)

120

Jazda na łyżwach

240

Rower (zmienna prędkość)

200

Rower treningowy domowy

170

Joga

140

Bieganie

240

Gimnastyka w wodzie

140

Aerobik

170

Taniec

150

Prace ogrodowe

170

Koszenie trawy

150

Grabienie liści

140

Sprzątanie

80

Intensywne sprzątanie

150

Praca mięśni zwiększa zapotrzebowanie na kalorie. A zatem ćwicząc możemy / powinniśmy

zwiększyć podaż kalorii. Podstawowe źródło energii dla mięśni stanowią węglowodany i w mniejszym stopniu tłuszcze. Im więcej mięśnie pracują, tym więcej tkanki mięśniowej przyrasta, a spada poziom tkanki tłuszczowej.

Jaki rodzaj aktywności?

Ze względu na hipotonię, zmęczenie, czasem nadwagę lub otyłość, niektórym osobom z PWS nie możemy zaproponować żadnego sportu – pozostają spacerowanie lub pływanie. Często w roli aktywności fizycznej sprawdza się codzienne wyprowadzanie psa.

Osobom, które nie mają problemów z nadwagą i / lub podlegają terapii hormonem wzrostu (z czym wiąże się zwiększona aktywność), można zaproponować różnorodne ćwiczenia fizyczne, łącznie z zajęciami w klubie fitness i zawodami sportowymi.

Jak często?

Osoby nieprzyzwyczajone do wysiłku fizycznego, powinny zacząć ćwiczenia delikatnie od spaceru i stopniowo zwiększać aktywność aż do pół godziny dziennie w przypadku dorosłych i godzina w przypadku dzieci. Idealnie byłoby realizować 2 godziny zajęć fizycznych 2 razy w tygodniu plus 2 godziny w weekend.