

Giảm cân sau tuổi 40

BS Hồ Ngọc Minh

Nên nhớ, mọi cuộc cách mạng dù vĩ đại tới đâu đều bắt đầu bằng những thay đổi nho nhỏ. Kể từ hôm nay.

Sau tuổi 40, đàn bà nhiều hơn đàn ông, dễ tăng cân theo những năm tháng về sau. Vấn đề giảm cân và giữ eo là mối quan tâm có thể nói là một trong 10 ưu tiên hàng đầu cho phụ nữ, nhất là khi trên tuổi 40.

Trước khi đọc tiếp, xin nhắc nhở, tuy bài viết này đề cập nhiều đến phụ nữ ở tuổi trên 40, nhưng những nguyên tắc chính vẫn đúng cho các đấng “phụ nam” và đúng cho mọi lứa tuổi. Một trong những “phụ nam” đó có cả bản thân người viết bài này.

Vì bệnh nhân của tôi chính yếu là phụ nữ, vấn đề kiểm soát cân nặng cũng ảnh hưởng rất nhiều đến chuyện chữa trị chuyên môn. Tôi để ý con số bệnh nhân phải đối đầu với sức nặng của cơ thể tăng nhiều sau tuổi 40, lứa tuổi mà các triệu chứng của tiền mãn kinh bắt đầu xuất hiện, kéo theo các vấn đề như cao mỡ (cholesterol), cao máu (cao huyết áp), cao đường (tiểu đường) cũng như vấn đề loãng xương, và ung thư. Riêng với quý ông, “phụ nam”, là chuyện “3 cao, một thấp”; câu “thành ngữ” tôi học được khi nói chuyện với bệnh nhân.

Thật ra, bạn có thể kế hoạch trước những cách ứng phó với tình huống bằng cách thay đổi chế độ ăn uống, nếp sống nếu bạn hiểu rõ những lý do tại sao giữ mức cân nặng lý tưởng ở tuổi 40 trở lên sẽ khó khăn hơn.

Tại sao sau tuổi 40, chúng ta dễ tăng cân hơn?

Rất nhiều bệnh nhân tâm sự với tôi là họ không ăn gì nhiều hơn lúc trước, hay ít vận động hơn khi xưa nhưng vẫn lên cân đều đặn? Rất tiếc, nhưng đó là sự thật hiển nhiên, cho tất cả mọi người: càng lớn tuổi càng dễ tăng cân, chủ yếu là tăng... mỡ thừa.

Trên tuổi 40, phụ nữ mỗi ngày sẽ mất đi khối lượng bắp thịt, tốc độ nhanh gấp đôi đàn ông. Phía đàn ông thuộc diện “xuống cấp, một thấp”, với lượng testosterone thấp thì cũng dễ mất khối lượng bắp thịt nhanh không kém quý bà. Sau tuổi 40, cơ thể tiêu thụ năng lượng chậm đi khoảng 5% cho mỗi thập niên. Bắp thịt đốt năng lượng từ thức ăn nhiều hơn là mỡ. Có nghĩa là khi mất bắp thịt, năng lượng dư sẽ được chứa thành mỡ, mà mỡ thì “vô dễ khó ra”.

Những thay đổi về hormone trong thời kỳ tiền mãn kinh ở tuổi trên 40, hay thậm chí tuổi 30, làm cho phụ nữ tích lũy mỡ nhiều hơn ở vòng bụng. Khi khối lượng mỡ vòng bụng càng tăng, mức độ nhạy cảm với chất insulin càng giảm làm cho cơ thể tăng đường trong máu, gây ra vòng lẩn quẩn là tiếp tục tăng mỡ, tăng bệnh tiểu đường và bệnh tim mạch.

Trên thực tế, những nghiên cứu mới đây cho thấy, chỉ tập thể dục thể thao không

thời, không đủ để làm giảm cân nếu không kèm theo việc kiểm soát thức ăn vào và năng lượng tiêu thụ ra. Vấn đề thứ nhất là, cơ thể đốt 70% năng lượng trong khi chúng ta... không làm gì cả, nhờ vào khối lượng bắp thịt. Khi khối lượng bắp thịt giảm thì ngồi không sẽ sinh mỡ. Vấn đề thứ hai là, cho dù chúng ta không ăn nhiều hơn trước, nhưng thức ăn bây giờ, nhất là loại thức ăn “nhanh” fast food, chứa nhiều mỡ và đường, tức là nhiều năng lượng hơn thức ăn mình tự nấu ở nhà. Một trong những lý do người Âu Châu ít béo hơn người Mỹ là họ “ít ăn” hàng quán ở ngoài và nếu có đi ăn ngoài, họ “ăn ít” hơn người Mỹ.

Vậy thì làm sao để giữ cân nặng lý tưởng sau tuổi 40?

Bạn đã từng thấy, ai cũng đã từng xuống cân, nhưng có bao nhiêu người xuống cân và giữ được sức nặng lý tưởng? Theo tôi, bạn nên dẹp bỏ các phương pháp ăn kiêng, ăn kiêng theo thị hiếu. Đừng mất công mệt óc, so sánh thức ăn, hay cách ăn kiêng này tốt cho việc xuống cân còn thứ khác thì không. Bạn đã từng đọc bài viết “bẻ dũa” của tôi, “Những Bó Dũa Của Đời Sống”? Hãy bắt đầu từ những thay đổi nhỏ, đừng ham hố, đừng tham vọng làm một cuộc “cách mạng về ẩm thực” trong vòng vài tuần lễ. Bạn sẽ chắc chắn thất bại. Con người chúng ta, cái gì càng cấm đoán thì càng thèm, những gì không có thì luôn luôn muốn có. Càng nhìn thức ăn ngon thì khi có dịp sẽ ăn bù nhiều hơn. Hậu quả là cân lượng cứ xui xuống và tăng lên, tiếp tục, ào ạt trườn lên con dốc của sức nặng của cơ thể, về lâu về dài.

Tuy rằng, tập thể dục thể thao không đủ để làm giảm cân, nhưng “có còn hơn không”. Khi tập thể dục thể thao, sức khỏe tổng quát sẽ khá hơn, giảm bớt bệnh tim mạch, tăng khối lượng bắp thịt và tăng độ nhạy của chất insulin, vì thế, cũng góp phần cho việc đốt năng lượng được hiệu quả hơn. Vì thế nên tiếp tục hay bắt đầu một chương trình tập thể dục. Có thể khởi đầu bằng tập aerobic để đốt mỡ, rồi phụ thêm một số vận động tập tạ nhẹ để tăng khối lượng bắp thịt.

Về ẩm thực, nên để ý hơn những gì bạn cho vào miệng, bằng cách hỏi nhanh vài câu W’s, tiếng Anh gọi là “What, When, Why, How much”. “Ăn cái này là cái gì đây?”, “Đây có phải đúng bữa ăn không?”, “Tại sao ăn, hậu quả sẽ ra sao?”, và như thế thì “Ăn bao nhiêu là đủ?” Bữa ăn nên cân bằng giữa chất protein, chất đường tinh bột và chất béo. Đừng nghĩ là bớt ăn béo sẽ bớt béo, mà nên nghĩ là tất cả những gì ăn nhiều đều làm cho ta béo hết... Nói chung là giảm bớt tinh bột và thay vào bằng rau cải, trừ hao cho khuynh hướng ẩm thực của người Việt chúng ta là thích ăn nhiều cơm và chất ngọt. Lúc khởi đầu, phương pháp ăn 50% bớt calories mỗi ngày, 5 ngày mỗi tháng cũng giúp ta tập thói quen ăn ít lại. Dĩ nhiên là bạn cũng nên trừ hao cho tiệc tùng, lễ lộc, sẽ “phải” ăn nhiều hơn ngày thường một tí.

Cuối cùng, bạn nên chấp nhận một hiện thực là ở tuổi 40 bạn sẽ không có được những đường nét của tuổi đôi mươi, miễn là nhìn thấy vừa vặn là được rồi, vì mỗi tuổi sẽ có nét đẹp riêng của lứa tuổi ấy. Thêm vào đó, cũng như bất kỳ một kế hoạch nào nhằm thay đổi thói quen trong cuộc sống, bạn cần một hay nhiều người bạn hỗ trợ tinh thần. Người đó có thể là vợ hay chồng, hay là người thân của bạn, thậm chí kể cả bạn thân trên Facebook, nhắc nhở nhau: “ĂN ÍT LẠI”.

Nên nhớ, mọi cuộc cách mạng dù vĩ đại tới đâu đều bắt đầu bằng những thay đổi nho nhỏ. Kể từ hôm nay.