

प्रश्न पोटाचा

“डॉक्टर, माझा खोकला बराच होत नाही हो! मला टीबी तर नसेल ना? माझी पणजी टीबीने वारली. पण ते माझ्या जन्माच्या आधी! आणि तेव्हापासून आमची फॅमिली फार काळजी घेते. पणजी हाडकुळी, अशक्त होती. म्हणून तिला टीबी झाला. आम्ही सगळे मस्त खातोपितो. आमच्या खानदानात सगळे माझ्यासारखेच धष्टपुष्ट आहेत. तरीदेखील मला टीबी झाला असेल का? छातीच्या एक्सरेत तर काहीच दिसलं नाही!”

खोकता-खोकता वीरेनने चेस्ट स्पेशालिस्टला काकुळतीने विचारलं. त्याने बालपणापासून घेतलेला मजबूत आहार त्याच्याकडे बघताक्षणीच जाणवत होता. जाडेपणामुळे तो तिथल्या खुर्चीत बसू शकत नव्हता आणि तपासाच्या उंच खाटेवरही चढू शकत नव्हता. साधं बोलतानाही त्याला धाप लागत होती. पण त्याला आणखीही सांगायचं होतं.

“हल्ली मला दिवसा फार थकवा येतो आणि झोप येते. जिना चढताना छातीत दुखतं. मला डायबिटीसही झाला आहे. आमच्या घराण्यात कुणालाच नव्हता डायबिटीस! कसला रोग झालाय मला?”

खरं तर वीरेनचा रोग आरशाच्याही नजरेत अक्षरशः भरत होता. त्याच्या सगळ्या आजारांचं मूळ त्याच्या खानदानी लठ्ठपणातच होतं!

पण त्याच्यामुळे खोकला, थकवा, मधुमेह हे त्रास का व्हावे? त्याचं उत्तर मुळापासून समजून घ्यावं लागेल.

आपल्या शरिरातल्या पेशींना त्यांच्या दैनंदिन कामकाजासाठी ग्लूकोजची, म्हणजे साखरेची गरज असते. ती साखर आपल्या अन्नातून मिळते. तिला रक्तातून पेशींत जायचा दरवाजा उघडून देणारा दरवान म्हणजे इन्सुलिन. अन्न खाल्लं, चाखलं किंवा त्याचा नुसता विचार केला तरी रक्तातलं इन्सुलिनचं प्रमाण वाढतं. एरवी इन्सुलिनचं प्रमाण वाढलं की जेवणामुळे रक्तात वाढलेली साखर पेशींमध्ये शिरते आणि तिचं रक्तातलं प्रमाण कमी होतं. ती नोंद मेंदूने घेतली की त्याच्या प्रतिक्रियेने रक्तातलं इन्सुलिन कमी केलं जातं.

रक्तातली बरीचशी साखर पेशींच्या रोजच्या कामकाजासाठी वापरली जाते. म्हणजेच ती रोजच्या हातखर्चाच्या चलनी नोटां-नाण्यांसारखी असते. हातखर्च भागल्यावर जी उरते ती साखर शरीर शिलकेत टाकतं. त्या गुंतवणुकीला एजंटाचं कामही इन्सुलिनच करतं. ती अधिकची साखर इन्सुलिनच्या मदतीने ग्लायकोजेन नावाच्या बँक अकाउंटमध्ये किंवा चरबीच्या फिक्स्ड डिपॉझिटमध्ये ठेवली जाते. पुढे कधी कठीण काळ आला; उपासमार झाली;

तुटपुंज्या आहारातून मिळणारी शक्ती रोजच्या चलनवलनासाठी अपुरी पडायला लागली तर गरज भागवायला त्या ठेवी मोडता येतात. ग्लायकोजेनच्या ठेवी स्नायूंमध्ये किंवा यकृतात असतात. त्यांच्यातून गरजेला पटकन साखर मिळवता येते. त्यानंतरही जरूर पडली तर चरबीची फिक्स्ड डिपॉझिट्स मोडली जातात. चरबीचा साठा घटतो आणि शरीर रोड होतं.

रोजच्या जेवणातल्या कणीक, हातसडीचा तांदूळ वगैरे पोटभरीच्या पदार्थांनी रक्तातली साखर वाढते पण ती शरिराच्या प्रतिक्रियांच्या आवाक्यात रहाते. पण मैदा, पॉलिश केलेला तांदूळ, कॉर्नफ्लेक्स, बटाटा वगैरे पदार्थ रक्तातली साखर जलद आणि जास्तच वाढवतात. शिवाय गोड आणि स्निग्ध पदार्थ वेळीअवेळी, प्रमाणाबाहेर खाण्याची सवय लागली की दर वेळीच साखर फार वाढते. तिच्याशी सतत झगडून रक्तातलं इन्सुलिन प्रमाणाबाहेर वाढतं. त्याला कट्यात आणणारी मेंदूची प्रतिक्रियाही त्या अतिरेकामुळे बधिर होते. इन्सुलिनचे, एरवी कामसू असलेले काही सहकारी त्या अविश्रांत तगाद्यामुळे कंटाळतात; टंगळमंगळ करतात. सगळाच गोंधळ उडतो. त्यामुळे इन्सुलिन वाढलं तरी साखरेचं प्रमाण वरच रहातं. इन्सुलिन रेझिस्टन्स होतो आणि त्यामुळे मधुमेह होतो.

अधिक खाण्याने चरबीही वाढत जाते. मोठ्या वयात चरबीचा साठा कितीही वाढला तरी त्या फिक्स्ड डिपॉझिट्सच्या युनिट्सची म्हणजे पेशींची संख्या कायम रहाते. फक्त प्रत्येक युनिटची किंमत वाढते किंवा पेशीचा आकार चरबीमुळे वाढत जातो. पण वाढीच्या वयात, म्हणजे वयाच्या पहिल्या वर्षी आणि पुढे वयात येताना, किशोरावस्थेत वाढणारी चरबी साठवणीच्या युनिट्सची ऊर्फ पेशींची संख्याच वाढवते. त्यांच्यातल्या प्रत्येक पेशीत कमीत कमी किती चरबी असावी ते ठरलेलं असतं. त्यामुळे ज्यांच्या शरिरात पेशींची संख्या जास्त असते त्यांच्या शरिरातली चरबी कमी करायला प्रत्येक पेशीकडून कडाडून विरोध होतो. अशी माणसं सहजासहजी रोडावत नाहीत. म्हणून लहान वयातला लठ्ठपणा टाळावा.

अती खाणं आणि वाढलेलं इन्सुलिन यांच्यामुळे चरबीचे साठे वाढत जातात. ती चरबी फक्त त्वचेखालीच साठत नाही. रक्तवाहिन्यांच्या आतही तिचा साका बसतो. त्यामुळे रक्तवाहिन्यांचा आकार कमी होतो. पण त्यांच्यातून वाहणारं रक्त मात्र पूर्वीइतकंच असतं. म्हणून त्या अरुंद वाहिन्यांमधला रक्तदाब वाढतो. हृदयाला रक्त पुरवणाऱ्या वाहिन्यांमध्ये असा साका बसला तर तिथला रक्तपुरवठा कमी होतो. हृदयविकार होतो. चरबीचे साठे यकृतातही जमतात. लिव्हर वाढते. तिला सूज येते. दारूच्या दुष्परिणामांनी सिऱ्हाँसिस आणि कॅन्सर हे दुर्धर रोग होतात. तसेच परिणाम यकृतातल्या चरबीमुळेही होतात हे आता सिध्द झालेलं आहे. त्यात वरून मद्यपानाची साथ असली तर ती दुखणी विकोपाला जाऊ शकतात.

चरबीचे साठे अनेक भलीबुरी रसायनं(हॉर्मोन्स) रक्तात ओततात. म्हणून लठ्ठ स्त्रियांची मासिक पाळी अनियमित होते. त्या रसायनांचा शरिराच्या प्रतिकारक शक्तीवरही परिणाम होतो. त्यांच्यातल्या काही रसायनांमुळे शरिरातल्या लढाऊ पेशींना नको तेवढी खुमखुमी येते. त्यामुळे संधिवातासारखे आजार होतात. दुसऱ्या काही रसायनांच्या परिणामाने नेहमीची, गरजेची प्रतिकारशक्ती कमी होते. मग धनुर्वात आणि हेपॅटायटिसची प्रतिबंधक लस टोचूनही त्या आजारांशी टक्कर देणं जमत नाही.

वाढलेल्या वजनाचा भार पडून गुडघ्यांची कमालीची झीज होते आणि सांधेदुखी होते.

पोटातल्या चरबीमुळे जठरातला दाब वाढतो. रात्री आडवं झाल्यावर पाचकरस वर उसळून घशाशी येतात; फुफ्फुसांतही घुसतात; वीरेनला झाला होता तसा कायमचा खोकला मागे लागतो. शिवाय गळ्याभोवतालची चरबी वाढल्यामुळे रात्री झोपेत घशावर, श्वासनलिकेवर दाब पडतो आणि श्वासनमार्ग चिंबतो. घोरायला तर होतंच पण त्या दाबाने मधूनमधून श्वास बंदही होतो; हृदयावर ताण पडतो; वेगळ्या प्रकारचा हृदयविकार होतो.

एका लठ्ठपणामुळे इतके सारे विकार होतात. म्हणूनच लठ्ठपणा हा रोग असल्याचं अमेरिकेच्या आरोग्यतज्ज्ञांच्या संघटनेने २०१३ सालापासून मान्य केलं आहे.

लठ्ठपणा अनुवांशिकही असतो हे खरं पण त्या साठेबाजीत वय, बैठी जीवनशैली आणि कुटुंबाची आहारसंस्कृती यांचाही हातभार मोठा असतो. भोवतालची परिस्थितीही त्यात भर घालत असते. ती परिस्थिती आटोक्यात आणण्यासाठी ती समजून घेणं महत्त्वाचं असतं.

एकोणिसाव्या-विसाव्या शतकांत टीबीचं भय समाजमनात भरून राहिलं होतं. टीबीचे रोगी वीरेनच्या पणजीसारखे हाडकुळे, खंगलेले असत. सुदृढ शरीर असणं हे टीबी नसण्याचं, म्हणजेच प्रकृती उत्तम असण्याचं लक्षण होतं. त्यामुळे आरोग्याची काळजी घेण्यासाठीच तब्येतीने खाणं, धष्टपुष्ट रहाणं आवश्यक आहे अशी बऱ्याचशा सुखवस्तू कुटुंबांची समजूत होती. वजन वाढलं की 'तब्येत सुधारली' असं म्हणत. वाढीच्या वयात तर 'गरज असतेच' असं म्हणत बळेबळे चार घास अधिकच खाऊ घातले जात. वीरेनच्या कुटुंबांत तीच परंपरा अजूनही चालू राहिली होती. त्यांच्या प्रकृतीचा सुदृढपणा विकोपाला गेला होता.

गरोदरपणात आईची उपासमार झाली किंवा तिने दोन जिवांच्यासाठी दुप्पट खाल्लं तरी बाळाच्या जीन्सवर बकासुरी गर्भसंस्कार होतात आणि त्याला जन्मभर खाखा सुटते.

मनावर ताण असला, नैराश्य, औदासीन्य यांनी ग्रासलेलं असलं तर खाखा अधिक सुटते. विशी-तिशीच्या दरम्यान नवा नोकरीधंदा, लग्न, लहान मुलं, कामानिमित्त प्रवास वगैरे कारणांनी मनावर अधिक ताण असतो. त्या वयात वजन वाढायची शक्यता जास्त असते.

कोकणीत म्हण आहे, 'कानाची पाळी आणि अन्नाची नळी वाढवावी तेवढी वाढते.' खाण्याचं प्रमाण आपल्या सवयींवर अवलंबून असतं. शिवाय सिगारेट-दारूचं जसं व्यसन असतं तसं काहीजणांना अधिक खाण्याचंही व्यसन लागतं. त्यांना खाण्याचा विरह असह्य होतो. चातुर्मासाची पूर्वतयारी म्हणून गटारी अमावास्येला खवैय्ये अभक्ष्य हादडून घेतात. त्याचप्रमाणे, उपास अपेक्षित असला तर अन्नव्यसनी आधीच भरपूर खाऊन घेतात. ह्याच्यात आनुवंशिकतेचाही भाग असतो. अंमली पदार्थांमुळे उत्तेजित होणारा, मेंदूच्या गाभ्यातला न्यूक्लीयस अॅकम्बन्स नावाचा भाग अशा माणसांमध्ये, खाण्यामुळे देखील उद्दीपित होतो आणि अधिकाधिक खाण्याची हाव सुटते. त्यामुळे वजन वाढतं. ते कमी करायच्या इराद्याने खाण्यावर काटेकोर नियंत्रण ठेवलं की सारं लक्ष खाण्याकडेच लागून रहातं. मग अधूनमधून सगळाच संयम सुटतो आणि बकाबका खाणं होतं. इतकंच नव्हे, तर न्यूक्लीयस अॅकम्बन्सच्या टोचणीमुळे त्या काळात अंमली पदार्थांचा मोहही अनावर होऊ शकतो!

पोटावरचे आणि पोटातले चरबीचे साठे हॉर्मोन्स तयार करतात. ती रक्तातून शरीरभर पसरतात; मेंदूवरही प्रभाव पाडतात आणि भूक लागण्यावर नियंत्रण ठेवतात. झोप कमी होत असली, नियमित नसली तर झोपेच्या काळात वाढणारी, भूक कमी करणारी हॉर्मोन्स कमी स्रवतात आणि खाखा वाढते. आलटून पालटून रात्रपाळी-दिवसपाळी करणाऱ्या लोकांना हा त्रास फारच सतावतो.

लठ्ठ माणसांच्या अवाढव्य शरिराचा सूक्ष्म जंतूशीही संबंध असतो. आपल्या मोठ्या आतड्यात अनेक प्रकारचे जंतू वस्तीलाच असतात. अन्नाचा अतिरेक झाला की तिथे वेगळ्याच जंतूंच्या जमाती पोसल्या जातात. त्या नव्या आलेल्या चंगळवादी वसाहती अन्नातल्या टाकाऊ पदार्थांतूनही जास्तीत जास्त कॅलरीज पैदा करतात आणि वजनवाढीला मदत करतात. वजन घटवायच्या प्रयत्नात आहार कमी केला की त्या वसाहती पुन्हा बदलतात. परतून येणाऱ्या जुन्या वस्त्यांमध्ये कचऱ्यातून कॅलरीज वेचयची क्षमता नसते.

एफएमआरआय ही एक्सरेसारखीच पण अधिक प्रगत अशी प्रतिमाचाचणी आहे. ती वापरून मेंदूच्या भागांचं कामकाज आजमावता येतं. त्या चाचणीवरून असं सिध्द झालं आहे की माणसाच्या जिभेला कडू-गोड-खारट-आंबटासारखीच तेला-तुपाचीही वेगळी चव कळते. रोजच्या खाण्यात तेल-तूप-चरबी वगैरेंचा स्निग्धांश अधिक असला तर जिभेला त्या तुपाळ चवीची सवय होते. मग कमी तेलातलं जेवण बेचव लागतं.



विसाव्या शतकाच्या उत्तरार्धापासून घरात दूधदुभत्याची रेलचेल झाली; गोडाधोडाचा खुराक वाढला. एकत्र कुटुंबपध्दती गेल्यामुळे, नोकरीधंद्याच्या अडनड्या वेळांमुळे वेळच्यावेळी जेवण्याखाण्याची शिस्त बिघडली. टेलिव्हिजनवरच्या चमचमीत जाहिरातींमुळे ऊठसूट खाण्याचे मोह वाढले. शिवाय बाहेर खाणंही वाढलं. हॉटेलातलं खाणं चविष्ट बनवण्यासाठी त्यात घरच्यापेक्षा चीझ-लोणी-तूप अधिकच होतं. फास्ट-फूडमध्ये तर वडापाव, हॅम्बर्गरसारख्या तळलेल्या पदार्थांचाच भरणा होता. त्यामुळे मध्यमवर्गी जिभा तुपाळ चवीला चटावल्या.

त्याच सुमाराला प्राध्यापक, कारकून, शास्त्रज्ञ यांच्यासारखा बैठा पेशा असलेल्यांची संख्या वाढली. कॉम्प्यूटर आल्यापासून बैठ्या कामांची दुगण-चौगण झाली. खाल्लेल्या अन्नातल्या तेला-तुपातून अधिक शक्ती मिळत असली तरी तिचा वापर मात्र पूर्वीपेक्षा कितीतरीच घटला. सतत उरणाऱ्या शक्तीमुळे चरबीची साठेबाजी बोकाळली.

मग लठ्ठपणा टाळायला काय करायचं? जर वजन वाढलंच तर ते कमी करायचं म्हणजे नेमकं किती कमी करायचं?

अन्नातली शक्ती उष्मांक किंवा कॅलरीजमध्ये मोजतात. आपल्या जेवणातल्या कॅलरीज रोजच्या धावपळीसाठी वापरल्या जातात. चालणं, धावणं, पोहणं वगैरे व्यायामांसाठी त्यांच्यातल्या फार थोड्या कॅलरीज खर्ची पडतात. त्यामानाने आपला आहार बराच मोठा असतो. मग सरसकट सगळीच माणसं लठ्ठ का होत नाहीत? चालणं, खेळणं वगैरे हालचाल केलेली दिसते. पण हृदय, फुफ्फुसं, आतडी इत्यादींच्या, दृश्य नसलेल्या कामांमुळेही व्यायाम घडतच असतो. शरिराच्या चलनवलनासाठी लागणाऱ्या एकूण कॅलरीजपैकी ५०-७०% कॅलरीज त्या अंतर्गत, 'अदृश्य' कामांसाठीच आवश्यक असतात.

ती रोजची अंतर्गत गरज वयाच्या विशीपासून घटायला लागते. दर दहा वर्षांमागे ती दीडशे कॅलरीजनी कमी होत जाते. त्याचाच अर्थ दर दहा वर्षांनी रोजच्या जेवणातल्या दीडशे कॅलरीज

कमी करायला हव्यात. त्या कमी केल्या नाहीत तर रोज दीडशे अधिकच्या कॅलरीज शरिराला दिल्या जातात. तशा ७००० कॅलरीज वाढीव झाल्या की, म्हणजेच सुमारे दीड महिन्याने एक किलो वजन वाढतं.

त्याचा फॉर्म्युला आहे. पण सर्वसाधारणपणे विशी-चाळिशीतल्या वजनाचा ठोकताळा असा:

उंची	आरोग्याच्या दृष्टीने कमाल वजन किती किलो असावं?	वजन याहून जास्त असल्यास अतिलघु म्हणावं
५'	५८	६९ किलो
५'३"	६२	७५ किलो
५'६"	७०	८४ किलो
६'	८२	९९ किलो

कुणीही आपल्या गरजेपेक्षा जास्त अन्नाचं सेवन करू नये. सर्वसामान्य माणसांना दिवशी साधारण किती कॅलरीजची गरज असते ते त्यांची उंची, वजन, शारीरिक कष्टांचं प्रमाण वगैरे अनेक गोष्टींवर अवलंबून असतं. त्याचे फॉर्म्युले आंतरजालावर मिळतात. काहीही काम केलं नाही तरीसुद्धा पाचफुटी माणसाच्या पचन, श्वसन, रक्ताभिसरण वगैरे अंतर्गत चलनवलनाला आणि झीज भरून काढायलाच रोज सुमारे बाराशे कॅलरीज खर्ची पडतात. वजन आटोक्यात ठेवायचं असलं तर रोजच्या आहारातल्या सुमारे ५०% कॅलरीज पिष्टमय पदार्थांतून यायला हव्यात. त्यासाठीही शक्यतो मैदा, पॉलिशड तांदूळ यांपेक्षा कोंड्यासकटचा आटा आणि हातसडीचा तांदूळ, भाज्या-फळं वापरणं उत्तम. त्यानंतर दूधदुभतं आणि मांस-मासे-अंडी यांचा क्रम लागतो. त्यांच्यातली प्रोटीन्स शरिराची झीज भरून काढायला आवश्यक असतात. तुपा-तेलासारख्या स्निग्ध पदार्थांतून साधारण २०% कॅलरीज याव्या.

भाजी-भाकरी-फळं या अन्नात फायबर म्हणजे वनस्पतींचे दोरे असतात. म्हणून ते अन्न चावून-चावून खावं लागतं. त्याने खाल्ल्याचं समाधान लाभतं; पोट भरतंही आणि साफही रहातं. अन्नातल्या साखरेचा आणि कॉलेस्टेरॉलचा काही हिस्सा फायबरमध्ये शोषला जाऊन आतड्यावाटे सरळ बाहेर जातो. ज्यांच्यामुळे कॅन्सर उद्भवू शकतो अशी विषारी द्रव्यंसुद्धा अशीच निपटून नेली जातात. रंगीबेरंगी भाज्यांत-फळांत फ्लॅवॅनॉइड्स नावाची रसायनं

असतात. त्यांच्यामुळे शरिरात जमा होणाऱ्या अनेक घातक द्रव्यांचा नायनाट होतो आणि आरोग्य सुधारतं.

पिष्टमय पदार्थ आणि प्रोटीन्स यांच्या एका ग्रॅममधून फक्त चार कॅलरीज मिळतात. पण एक ग्रॅम स्निग्ध पदार्थात मात्र तब्बल नऊ कॅलरीज असतात. म्हणजे एका टेबलस्पून तेलात किंवा बटाट्याच्या नऊ-दहा वेफर्समध्ये जेवढ्या कॅलरीज असतात तेवढ्याच एका चपातीत किंवा वाटीभर भातात असतात. तीन मोठाल्या काकड्यांत किंवा पालेभाजीच्या दोन मोठ्या जुड्यांतही तेवढ्याच कॅलरीज असतात. असे कॅलरीजचे तक्तेसुद्धा इंटरनेटवर मिळतात. फास्ट फूड रेस्टॉरंटमध्ये सहज जाताजाता खाल्लेला हॅम्बर्गर-चिप्स-कोक हा 'स्नॅक' हजाराच्या जवळपास कॅलरीजचा असतो! कित्येकदा त्यानंतर घरी जाऊन ताटभर जेवणही होतं! बहुतेक मांसाहारी पदार्थात आणि दूधदुभत्यात कॅलरीज आणि कॉलेस्टेरॉलची रेलचेल असते. वनस्पतिजन्य अन्नात कॉलेस्टेरॉल नसतं. पण कुठल्याही प्रकारच्या अन्नापासून शरिरात कॉलेस्टेरॉल बनू शकतं. थोड्या प्रमाणात ते आवश्यकही असतं. पण अन्नाचा अतिरेक झाला की ते फार मोठ्या प्रमाणात बनवलं जातं आणि नको तिथे साठतं.

एका चपातीत सुमारे शंभर कॅलरीज असतात. पेप्सीच्या एका कॅनमध्येही साधारण तेवढ्याच असतात. दोन तास झाडू-चिंधी-भांडी-धुणी केली; अर्धा तास चाललं किंवा पंधरा मिनिटं एअरोबिक व्यायाम केला तर तेवढ्याच, म्हणजे शंभर कॅलरीज खर्च होतात. रोज एक जादा चपाती खाणं किंवा एक कॅन पेप्सी पिणं यांच्या वर्षभरात एकूण ३६५०० कॅलरीज जादा होतात. दर सात हजार कॅलरीजमागे आपल्या वजनात एका किलोचा फरक पडतो. म्हणजे ३६५०० कॅलरीजनी एका वर्षात पाच किलो वजन जमा होतं! रोज फक्त एक पेप्सीचा कॅन न पिता त्याच्या ऐवजी एक ग्लास पाणीच घेतलं तर वर्षभरात पाच किलो वजन वाढणं टळतं! भरीला रोज नियमितपणे अर्धा तास चाललं तर पाच किलो वजाही करायचं पुण्य तर लाभतंच पण स्नायूही तगडे होतात; मानसिक कुरबुरींना आराम वाटतो. फायदे तिथेच संपत नाहीत. नियमित व्यायामाच्या परिणामाने आतड्या-फुफ्फुसांच्या अंतर्गत हालचालींसाठी होणारा कॅलरीखर्चही वाढतो! त्या छुप्या पुण्याईने किलोंची वजाबाकी अजून जोरात आणि आपोआप होते!

हा जमाखर्च वर्षभराचा आहे हे मात्र ध्यानात ठेवायलाच हवं. ही तपश्चर्या आहे. तिच्यात तूप टाळता रूप येत नाही. आठवड्यात किंवा महिन्याभरात वजन कमी करून देणारी 'स्पेशल डाएट्स' जी जादू करतात ती त्यानंतरच्या महिन्या-दोन महिन्यांत छूमंतर होते आणि वजन पूर्ववत वाढतं. त्या डाएट्सचा आणखीही एक धोका असतो. 'चरबी-चलेजाव'च्या 'कमी चरा, अधिक चाला' चळवळीतला मिताहार समतोल असणं अत्यंत महत्त्वाचं असतं. त्यात पिष्टमय,

प्रथिनयुक्त आणि स्निग्ध हे तीनही घटक योग्य प्रमाणात असायलाच हवेत. जीवनसत्त्वं, क्षार यांची कमतरता असता नये. तरुण मुलींनी फोलिक ॲसिड आवर्जून घ्यायला हवं. 'स्पेशल डाएट्स'मध्ये बऱ्याचदा ते संतुलन बिघडतं आणि मग आवश्यक पोषक तत्त्वांच्या उणिवेमुळे नवेच आजार उद्भवतात.

वजन कमी करण्यासाठी औषधंही मिळतात. पण त्यांच्यातलं कुठलंही औषध कधीही डॉक्टरांच्या सल्ल्याशिवाय घेऊ नये. मिताहार, व्यायाम वगैरे झटून केलेल्या प्रयत्नांना ही औषधं साथ देतात. पण एका जागी बसून पुख्खा झोडत राहिलं तर त्यांचा फारसा फायदा होत नाही. दुष्परिणाम मात्र होतात.

वीरेनच्या लठ्ठपणाने त्याच्या दैनंदिन व्यवहारांत त्याला त्रास होत होता. वीरेन आजारी झाला होता. जेव्हा लठ्ठपणा सर्वसामान्य मर्यादा(त्या ठरवायची गणितं असतात) ओलांडतो तेव्हा सोपे उपाय कामाचे नसतात. त्या युध्दपातळीवर योजायच्या रामबाण इलाजांचं, 'बॅरियाट्रिक सर्जरी' नावाचं नवंच शस्त्रशास्त्र आता निर्माण झालं आहे. त्यांनी जठराचं तोंड चुंबकमाळेने आवळून ठेवणं; जठर एका फुग्याने भरून टाकणं; जठराला टाके घालून त्याच्यातली जागा कमी करणं वगैरे निरनिराळ्या शस्त्रक्रिया करून शरिरातली कॅलरीजची आवक कमी करण्यात, म्हणजेच लठ्ठपणाचं मूळ कारण नाहीसं करण्यात यश मिळतं. केवळ बांधा सुंदर दिसावा म्हणून पोटावरची दृश्य चरबी कापून काढणं हा त्या शास्त्राचा भाग नाही. वीरेनची परिस्थिती तर आणीबाणीची होती. म्हणून मोठं ऑपरेशन करून त्याच्या आतड्याचा काही भाग अन्नमार्गातून वगळूनच टाकावा लागला. त्यानंतरच्या वर्षभरात त्याचं वजन बऱ्यापैकी आटोक्यात आलं.

चरबीचं युध्द शस्त्रास्त्रांनी जिंकता येतं. पण कुठल्याही जालिम इलाजाचे असतात तसेच त्या शस्त्रक्रियांचेही खास दुष्परिणाम आहेत. चरबीविरुद्धच्या मोहिमेतलं ते पाऊल केव्हाही अधिक विचारपूर्वकच उचलायला हवं; शक्यतो टाळायलाच हवं. म्हणूनच रोजच्या प्रभातफेरीसाठीचं पहिलं पाऊल लवकरात लवकर उचलायला हवं. खाण्याच्या मोहाशी झुंज द्यायला हवी; संयमाची जीत व्हायला हवी. जठराग्नीला राजसी, घृतप्लुत आहुतीची सवय न लावता भाज्या-फळांसारख्या सात्विक नैवेद्याची सवय लावली तरच पूर्णब्रम्ह अन्नाचा शरिराला योग्य फायदा लाभेल.

डॉ. उज्वला दळवी

-ujjwalahd9@gmail.com

('लोकप्रभा'च्या सौजन्याने)