

Μήπως η γάτα σας έχει αρχίσει να «στρογγυλεύει» τον τελευταίο καιρό;
Δείτε παρακάτω πώς θα μπορέσετε να τη βοηθήσετε να χάσει τα περιττά κιλά που απέκτησε εύκολα και ισορροπημένα.

Η παχυσαρκία στα ζώ α είναι το ίδιο επικίνδυνη όπως και στους ανθρώ πους. Ωστόσ ο, οι σκύλοι είναι πιο εύκολο να αποφύγουν να καταλήξουν υπέρβαροι, καθώς κινούνται διαρκώς, είτε βγαίνοντας βόλτα, είτε τρέχοντας πάνω κάτω στο σπίτι. Για τη γάτα, όμως, τα πράγματα είναι διαφορετικά. Κάθεται, ώρες επί ωρών αναπαυτικά σε κάποιο καναπέ και σηκώνεται μόνο για να φάει, ίσως και για να περπατήσει ελάχιστα μέχρι να βρει ένα πιο άνετο σημείο να κοιμηθεί. Επομένως, συμπεραίνουμε ότι με την ελάχιστη κινητική δραστηριότητα που πραγματοποιούν, προσλαμβάνουν περισσότερες θερμίδες από όσες καίνε και ακριβώς γι΄αυτό οδηγούνται στην παχυσαρκία.

Αν λοιπόν έχετε παρατηρήσει σημαντική αύξηση στο βάρος της γάτας σας, το πρώτο που έχετε να κάνετε είναι να κλείσετε ένα ραντεβού με τον κτηνίατρό σας για να δει και να εξετάσει τη γάτα σας για τυχόν προβλήματα υγείας που μπορεί να έχουν προκύψει. Εκείνος, είναι αυτός που θα σας ορίσει μια σωστή «δίαιτα» για να ακολουθήσει η γάτα σας, καθώς θα έχει μια ολοκληρωμένη εικόνα της κατάστασης.

ΓΕΝΙΚΗ ΣΤΡΑΤΗΓΙΚΗ

Αν παρ΄όλα αυτά για οικονομικούς λόγους δεν μπορείτε αυτή τη στιγμή να επισκεφτείτε κάποιο κτηνίατρο παρακάτω θα βρείτε μια γενική στρατηγική που ακολουθείται με σκοπό να βοηθηθεί η γάτα μας να χάσει τα περιττά της κιλά.

Ο πυρήνας αυτής της στρατηγικής είναι η **πρόσληψη λιγότερων θερμίδων. Η μέση γάτα που μένει μέσα στο σπίτι θα πρέπει να καταναλώ νει ημερησίως 35-40 θερμίδες ανά κιλό βάρους** για να διατηρήσει το βάρος της, ενώ η **μέση γάτα που ζει εκτός σπιτιού θα πρέπει να καταναλώ νει 65-70 θερμίδες ανά κιλό** για να διατηρήσει το βάρος της .

Αρχικά, λοιπόν, ζυγίστε τη γάτα της. Στη συνέχεια, πολλαπλασιάστε τις θερμίδες που σας αναγράφουμε παραπάνω (ανά κιλό βάρους) με τα συνολικά κιλά της. Το αποτέλεσμα είναι οι συνολικές θερμίδες (κατά προσέγγιση) που χρειάζεται η γάτα σας για να διατηρήσει το βάρος της. Δηλαδή:

- **θερμίδες ανά κιλό βάρους x βάρος = συνολικές θερμίδες που χρειάζεται ημερησίως η γάτα σας**

Αφού υπολογίσατε τις θερμίδες για να διατηρήσει το βάρος της, το μόνο που έχετε να κάνετε από εδώ και στο εξής είναι να την ταΐζετε με λιγότερες θερμίδες από αυτές που υπολογίσατε για να επιτεύξετε τον στόχο σας.

Ωστόσο, **ΜΗΝ το παρακάνετε.** Σκοπός δεν είναι να λιμοκτονήσει η γάτα μας, αλλά να προσλαμβάνει απλώς λιγότερες θερμίδες έτσι ωστε αργά και σταθερά να επανέλθει στο φυσιολογικό της βάρος.

ΜΕΡΙΚΑ TIPS

Σταματήστε να έχετε διαρκώ ς φαγητό στο μπολ της γάτας σας, γιατί αυτό δεν βοηθάει το σκοπό σας. Φυσικά η αλλαγή αυτή θα επιφέρει την αντίστοιχη "γκρίνια" της γάτας μας. Θα αρχίσει να νιαουρίζει διαρκώς, να σας ακολουθεί παντού, να γυροφέρνει το σημείο που γνωρίζει ότι βρίσκεται συνήθως η τροφή της κ.ά., ώστε τα πράγματα να γίνουν όπως παλιά. Είναι σημαντικό να μην ενδώσετε στα παραπονιάρικα νιαουρίσματα της γάτας σας, εφόσον εξάλλου το να επανέλθει στο φυσιολογικό της βάρος, είναι προς όφελος της

υγείας της .

Παράλληλα με την παραπάνω τακτική καλό θα ήταν **σταδιακά να μειώ σετε φτάσετε τις φορές που τα ζετε τη γάτα σας** και να τις φτάσετε
στις 2 φορές την ημέρα.
Αν για παράδειγμα την ταΐζατε πρωί, μεσημέρι, απόγευμα και βράδυ, αυτό πρέπει να αλλάξει.

Επιπλέον, μια **αλλαγή και στην ίδια την τροφή της γάτας** είναι ακόμη μια καλή λύση στο

πρόβλημα. Είναι πολύ ευκολότερο για τη γάτα σας να χάσει βάρος, όταν η τροφή της είναι σε μορφή κονσέρβας, διότι οι κονσέρβες έχουν υψηλότερη περιεκτικότητα σε πρωτεΐνες, χαμηλότερη σε υδατάνθρακες, μέτρια σε λιπαρά κι έχουν λιγότερες θερμίδες από την ξηρά τροφή. Ωστόσο, η γάτα σας μπορεί να χάσει βάρος τρώγοντας ακόμη και τροφές με πολλές θερμίδες, επειδή θα χορταίνει πολύ γρηγορότερα και κατά συνέπεια δεν θα τρώει τόσο πολύ.

Αν, παραδείγματος χάριν, δεν αρέσουν στη γατούλα σας οι τροφές σε κονσέρβα, ή μπορεί να μην μπορείτε να διαθέσετε τα χρήματα για να την ταΐζετε αποκλειστικά με κονσέρβες, αυτό δε σημαίνει ότι δε γίνεται να χάσει βάρος. Αυτό που έχετε να κάνετε όπως αναφέραμε παραπάνω είναι να μετράτε τις θερμίδες και να την ταΐζετε αναλόγως, καθώς η ξηρά τροφή είναι συνήθως υψηλότερη σε θερμίδες από τις τροφές σε κονσέρβα. Για παράδειγμα δυο-τρεις γεμάτες χούφτες ξηράς τροφής μπορεί σε εσάς να φαίνεται λίγη ποσότητα, αλλά είναι πιθανόν με αυτές να έχετε υπερβεί το ημερήσιο όριο θερμίδων! Μην ξεχνάτε ότι ακόμη και η μικρή ποσότητα δημιουργεί μαζί με την πρόσληψη νερού αίσθημα κορεσμού στη γάτα κι έτσι αποφεύγεται η παραπανίσια κατανάλωση φαγητού.

Τέλος, είναι πολύ σημαντικό σε αυτή τη φάση να **εισάγετε την άσκηση στο πρόγραμμα**

της γάτας σας , για να μεγιστοποιηθεί η όλη προσπάθεια που κάνετε και να χάσει γρηγορότερα και πιο ισορροπημένα τα περιττά κιλά. Για παράδειγμα , μπορείτε να προμηθευτείτε ένα σχοινάκι ή κάποιο σπάγκο και να αφιερώνετε κάποια ώρα την ημέρα στο παιχνίδι μαζί της, ώστε να κινείται παραπάνω.

Είναι στο χέρι μας να προσέχουμε την υγεία των κατοικιδίων μας και να κάνουμε ό,τι μπορούμε για να αποφεύγουμε καταστάσεις, όπως η παχυσαρκία, που θα έβαζαν τη ζωή των τετράποδων φίλων μας σε κίνδυνο.

