Dlaczego nie zawsze udaje się schudnąć

Nasze ciało funkcjonuje dzięki energii, której źródłem jest żywność. Stałą masę ciała utrzymujemy wówczas, gdy jemy dokładnie tyle, ile organizm potrzebuje do wykonywania swych funkcji. Jeżeli dostarczymy mu więcej energii, która nie zostanie zużyta, przekształca ją w tkankę tłuszczową rozmieszczaną w różnych miejscach, a my tyjemy.

Zasada tycia jest taka, jak w banku: im więcej włożymy, tym więcej mamy. Ale jak pozbyć się tłuszczu, skoro w naszym ciele jest go większa ilość? „Rozpuszczanie tłuszczów, topniejących jak śnieg" to, niestety, nonsens. Odchudzanie polega na zmniejszeniu masy tkanki tłuszczowej, a nie na utracie wody czy masy mięśniowej w ciele. A ubytek tkanki tłuszczowej odbywa się w jeden tylko sposób: tłuszcze zmagazynowane w komórkach tłuszczowych w sposób aktywny, molekuła za molekułą, przenikają przez ścianki komórek do krwi i wędrują albo do wątroby, albo (i to jest główna droga do ich likwidacji) są konsumowane przez komórki mięśniowe. Dzieje się tak, gdy osiągniemy tzw. negatywny bilans energetyczny, tj. wydatkujemy więcej energii niż przyjmujemy, a deficyt uzupełniamy z zapasów tłuszczu. Dlaczego to jest takie trudne?

Cudów nie ma

Wymyślono już dziesiątki tysięcy diet i setki teorii, sprzedaje się tysiące preparatów i tabletek… i ciągle nic. Pragnienie schudnięcia bez wysiłku oznacza zwycięstwo emocji nad rozsądkiem. Podczas odchudzania za pomocą „cudownych" metod nie powstaje nierównowaga energetyczna, nie mają one wpływu ani na przyjmowanie, ani na wydatkowanie energii, więc schudnąć po prostu się nie da.

Diety powodują spowolnienie metabolizmu

Często osoby odchudzające się ulegają czarowi radykalnych diet, nierzadko niemal głodówek; są one niezrównoważone lub brak im podstawowych składników. Mogą doprowadzić do ubytku masy ciała, który jednak przeważnie okazuje się chwilowy. Jeżeli bowiem nadmiernie ograniczymy przyjmowanie pokarmów, nastąpi obniżenie się metabolizmu bazowego. A po zakończeniu diety ciało magazynuje zwiększony zapas tłuszczu na wypadek kolejnej głodówki. Na dodatek, podczas szybkiej utraty masy ciała nasze ciało pozbywa się nie tylko tłuszczu, ale także masy mięśniowej. Natomiast podczas zmian związanych z efektem jo-jo, nawet przy tej samej masie ciała, wzrasta procent tłuszczu. A im więcej tłuszczu, tym niższy metabolizm bazowy organizmu, czyli przez dłuższy czas wydatkujemy mniej energii, a odchudzanie jest coraz trudniejsze.

Czarno-białe myślenie prowadzi do efektu jo-jo

Osoby odchudzające się często wyznaczają sobie nierealne cele, nie tylko jeżeli chodzi o masę ciała, ale także środki prowadzące do jej osiągnięcia („Przez miesiąc schudnę 10 kg, jedząc tylko owoce!”). Czasem uda im się stracić od 5 do 10% masy ciała i zamiast cieszyć się z tego, starają się w tym samym tempie chudnąć dalej – a dla organizmu w tym momencie nie musi to już być proces naturalny. Podczas kryzysu pojawia się niebezpieczeństwo tzw. czarno-białego myślenia: brak 100% sukcesu = totalne niepowodzenie. W ten sposób stajemy się zakładnikami tego, co miało być dla nas przyjemnością – jedzenie i myślenie o nim pochłaniają całą naszą energię życiową. Grozi nam powrót złych nawyków i dawnej wagi.

Brak woli zmian

Podstawą skutecznego odchudzania jest elementarna zasada teorii nauczania: jeżeli chcę zintensyfikować jakieś

zachowanie, powinno to być przyjemne. Jeżeli trenowana zmiana w zachowaniu jest nieprzyjemna, nic z tego nie będzie. A co powoduje nagłe przejście od jadłospisu, do którego byliśmy przyzwyczajeni, na którąś z jednostronnych diet? Uczucie dyskomfortu. A jak człowiek, który nie zażywał ruchu przez dziesiątki lat, czuje się na sali gimnastycznej podczas ćwiczeń dla niego nieodpowiednich, a w dodatku jest najgrubszy z ćwiczących? Gorzej niż okropnie! Naturalną reakcją jest rezygnacja z odchudzania. Jeżeli presja na odchudzanie powtarza się, czasem udaje mu się zrzucić kilka kilogramów, ale zazwyczaj szybko wraca do dawnej wagi.

Impulsem do jedzenia przestaje być głód

Na skutek stosowania nienaturalnych dla organizmu diet zanikają ludzkie instynkty. Głód przestaje być impulsem do jedzenia. Osoby otyłe, gdy chudną, dzielnie głodują. A kiedy szykują się do przejścia na dietę od określonego momentu (od poniedziałku, od nowego roku…), wówczas przestają się kontrolować, sygnały głodu już u nich nie funkcjonują. Jedzą więc, gdy tylko poczują zapach jedzenia, włączą telewizor, zrobią sobie kawę lub gdy mają chandrę. I paradoksalnie – jedzą jeszcze więcej, kiedy są przejedzeni, ponieważ „i tak jest im wszystko jedno”. Fakt, że ludzie jedzą z całkiem innych powodów niż uczucie głodu, wykorzystywany jest przez handlowców. Na reklamy hamburgerów, słodyczy i innych artykułów zawierających tłuszcze i złe węglowodany wydaje się na świecie miliardy, natomiast na propagowanie właściwego odżywiania pieniędzy jest niewiele. Właśnie to tzw. toksyczne środowisko prowokuje do jedzenia, choć nie jesteśmy głodni i w efekcie przyjmujemy wielkie ilości pokarmów (o toksycznym środowisku będzie jeszcze mowa dalej).

Niewłaściwy jadłospis

Przyczyną przyjmowania większej ilości pokarmów, niż potrzebuje nasz organizm może być także niewłaściwy ich

zestaw. W porównaniu z czasami wcześniejszymi jemy obecnie o wiele więcej produktów z wysokim indeksem glikemicznym, co prowadzi prowadzi do wzrostu spożycia, a w efekcie do nadmiernego wydzielania insuliny i odkładania się tłuszczów.

Nierównomiernie rozłożone posiłki

Być może też nie jadasz śniadania (rano nie masz apetytu), obiadu (nie masz czasu, a głód ci nie dokucza, bo masz inne zajęcia), a potem przychodzisz do domu i bez zastanowienia zjadasz górę jedzenia. Podczas wypakowywania zakupów, gotowania, przy kolacji i podjadaniu przed telewizorem dostarczamy organizmowi o wiele więcej energii niż ta, którą zaoszczędziliśmy, opuszczając niektóre posiłki. Nierównomierne jedzenie w ciągu dnia powoduje zmiany poziomu cukru we krwi (glikemię), co z kolei ma negatywny wpływ na odchudzanie.

Brak ruchu

Za osiągnięcia cywilizacji (samochód, telefony komórkowe, piloty) płacimy wysoką cenę: nasze ciało zaprogramowane jest do aktywności fizycznej prehistorycznego myśliwego lub zbieracza, a my zapewniamy mu coraz mniej ruchu. Wiele osób większość czasu spędza siedząc lub leżąc i z naiwnością dziecka wypróbowuje coraz to nowe preparaty odchudzające. Do złego samopoczucia z powodu nadwagi dołącza się jeszcze brak kondycji. Nieużywane organy i mięśnie przestają spełniać swoją funkcję, a możliwości poruszania się ograniczają dodatkowo problemy z aparatem ruchu.

Fot. Adobe Stock