
Dlaczego większość diet nie działa?

By debest

Published: 06/02/2010 - 18:46

Codziennie stykamy się z relacjami osób które były lub są na jakiejś diecie mającej na celu schudnięcie. Wielokrotnie osoby te skarżą się że "ta dieta na mnie nie działa" - waga stoi w miejscu, a czasem nawet rośnie. Nawet gdy niekiedy słyszymy że dieta przyniosła rezultaty i nastąpił spadek wagi, to jakimś cudem osoby takie po niejakim czasie wracają z powrotem z relacją o tym że po zakończeniu diety powróciły do poprzedniej wagi lub nawet przybrały dwa razy tyle ile w trakcie diety straciły. Poniżej kilka uwag na temat diet, ich kompozycji i zasad wyboru diety właściwej dla danej osoby.

W dietetyce daje się wyraźnie zauważyć dwie szkoły - pierwsza twierdzi że utrata wagi jest kwestią wyłącznie spożywania mniejszej liczby kalorii nieważne skąd one pochodzą, druga że kalorie nie mają znaczenia i ile spożywa się białka, tłuszcze i węglowodany w określonej proporcji.

Diety pierwszego typu (najsłynniejsza jest chyba dieta "1000 kalorii") opierają się na założeniu matematycznym że przy stałej wartości energetycznej białek, węglowodanów (4kcal/1gram) i tłuszczy (9kcal/1gram) zjedzenie X mniej kalorii niezależnie skąd one pochodzą powodować będzie utratę wagi a zjedzenie X kalorii więcej ponad zapotrzebowanie energetyczne powodować będzie jej wzrost. Założenia takich diet ignorują wyniki badań mówiących o różnym wpływie białek, tłuszczy i węglowodanów na tempo przemiany materii, wydzielanie hormonów, apetyt i uczucie głodu, efekt termogeny i setki innych czynników.

Dodatkowo ignorują fakt że białko białku nie równe, podobnie jak węglowodany (o niskim i wysokim IG) oraz tłuszcze (nasycone i nienasycone) - każdy z makroskładników diety wywiera unikalny wpływ na szereg czynników takich jak np. poziom cholesterolu, insuliny, prędkość trawienia i stopień przyswajania pokarmu i wiele, wiele innych.

Diety drugiego typu (których najpopularniejszym przedstawicielem jest dieta Atkinsa) bazują na założeniu że o ile jesz odpowiednią ilość odpowiedniego makroskładnika kalorie nie mają znaczenia. Na teorii tej zbudowano wiele diet zwanych w uproszczeniu tłuszczowymi i wysokobiałkowymi. Większość z nich również ignoruje podstawową wiedzę o metabolizmie człowieka - bo choć niezaprzeczalną prawdą jest że białka, węglowodany i tłuszcze mają swój unikalny wpływ na przemianę materii, utratę wagi i tłuszczu to kalorie zawsze mają znaczenie i to kluczowe.

Pomimo swoich wad diety tego typu okazują się niejednokrotnie skuteczne a to dzięki temu że odpowiednie proporcje makroskładników wpływają na spadek apetytu i osoba na diecie spożywa mniej kalorii i traci wagę.

Dodatkowo część z takich diet powoduje niemal natychmiastowy spadek retencji (zatrzymywania) wody w organizmie co objawia się szybkim spadkiem wagi w pierwszych dniach diety i zachęca do jej kontynuowania. Niestety gdy ubytek wody się zatrzyma, przy zaniedbaniu limitu kalorii waga stoi w miejscu lub nawet zaczyna rosnać.

Podstawą w planowaniu diet jest przyjęcie założenia czemu dieta ma służyć - najczęściej popełnianym błędem jest mylenie utraty wagi z utratą tłuszczu. Diety ukierunkowane na utratę tłuszczu łączą w sobie dwie opisane powyżej drogi rozumowania, opierając się na założeniu że całkowita liczba kalorii w diecie decyduje o tym czy nasza waga wzrasta czy spada, a udział poszczególnych makroskładników w diecie decyduje o tym czego danej osobie przybywa lub ubywa (wody, mięśni czy tłuszczu).

Jeżeli karmilibyśmy dwie podobne osoby taką samą ilością kalorii niższą niż zapotrzebowanie, ale u pierwszej osoby pochodziłyby one głównie z białek a u drugiej głównie z węglowodanów najprawdopodobniej pierwsza osoba straciłaby mniej wagi niż osoba druga, niemniej jednak osoba pierwsza straciłaby wyraźnie więcej tłuszczu. To samo dotyczyłoby osoby na diecie wysokotłuszczowej, szczególnie jeśli połączyłaby dietę z intensywnymi ćwiczeniami fizycznymi.

W jednej z prac naukowych czytamy "Dieta o identycznej zawartości energii może mieć różny wpływ na stężenie leptyn, wydatek energetyczny organizmu, apetyt, bilans azotowy, co sugeruje że fizjologiczne przystosowanie do zmniejszonej liczby kalorii może być sterowane poprzez udział makroskładników w diecie" - mówiąc po

ludzku, proporcje białka, tłuszczu i węglowodanów w diecie mogą decydować o tym co tak naprawdę tracimy (wodę, tłuszcz czy mięśnie a nawet kości) ale że to całkowita ilość kalorii decyduje o tym ile wagi tracimy.

Wnioski z tego przydługiego wyводу są takie:

- wybierając dietę odchudzającą należy się skupić na utracie tłuszczu i utrzymaniu beztłuszczowej masy ciała, utrata wagi jest rzeczą drugorzędną (odpadają diety typu 10 kg w 14 dni).

- nie ma magicznych proporcji makroskładników w diecie - żadne 40/30/30 czy 0/50/50 nie gwarantuje sukcesu o ile nie jest dostosowane do danej osoby, stopnia jej otluszczenia, aktywności fizycznej i celów jakie sobie stawia

- układając dietę należy zadać sobie parę podstawowych pytań :

a/ co jest celem mojej diety

b/ jak ta dieta wpłynie na apetyt

c/ czy ta dieta pozwoli mi zachować/powiększyć beztłuszczową masę ciała

d/ jak ta dieta wpłynie na moją gospodarkę hormonalną

W zależności od odpowiedzi na każde z powyższych pytań udział tłuszczu, białek i węglowodanów oraz całkowita liczba kalorii będzie się znacząco różnić, o czym bezwzględnie należy pamiętać podejmując decyzję o przejściu na dietę.

- postawienie pytania - "ile kilogramów na tej diecie stracę" jest błędem który szybko się mści

- nie stosuj diet które :

a/ zakładają że ilość kalorii nie ma znaczenia

b/ zakładają że możesz jeść wszystko byle nie produkty X, Y, Z

c/ twierdzą że dieta jest skuteczna zawsze i dla wszystkich

d/ zakładają jedyne słuszne i magiczne proporcje białka, węglowodanów i tłuszczu

Na koniec - jeżeli układając dietę masz wątpliwości czy zaplanowana ilość kalorii jest słuszna - powiększ ją a nie zmniejszaj! Dużo łatwiej jest obciążyć pewną ilość

kalorii za jakiś czas niż przyspieszyć spowolniony w wyniku drakońskiej diety metabolizm. Pamiętaj również o tym że w miarę jak chudniesz czy nabierasz mięśni Twoja dieta wymaga modyfikacji, musisz ją co jakiś czas dostosowywać do swoich aktualnych celów, aktywności i beztłuszczowej masy ciała.

I już zupełnie na koniec - na diecie sie bywa a nie jest - ujemny bilans kaloryczny nie może być utrzymywany w nieskończoność - okresy odchudzania powinny być oddzielone od siebie okresami utrwalania osiągniętej wagi, podobnie zresztą jak okresy zdobywania masy mięśniowej. W okresie utrwalania osiągniętej wagi należy jeść dokładnie tyle ile się spala, ani więcej ani mniej, dbając równocześnie o to aby kalorie te pochodziły z odpowiednio dobranych makroskładników faworyzujących proces utrzymania beztłuszczowej masy ciała.

Autor-Tyka

zrodlo: sfd.pl

Twoja ocena:

Średnia ocena: 3.4 (5 ocen)