



Najczęstsze mity na temat otyłości

Wiele osób podziela przekonanie, że aby schudnąć kilogram należy spalić 7000 kalorii. Tyle kalorii ma ponoć zawierać kilogram tkanki.



Mit nr 1

Magia 7000kcal

Wiele osób podziela przekonanie, że aby schudnąć kilogram należy spalić 7000 kalorii. Tyle kalorii ma ponoć zawierać kilogram tkanki tłuszczowej. Ale po pierwsze, kilogram tłuszczu to 9000 kalorii, więc trudno powiedzieć, skąd pojawiła się wartość o 2000 kalorii mniejsza.

A po drugie – odchudzania oraz funkcjonowania organizmu nie można sprowadzić do czystych obliczeń. Fizjologia organizmu człowieka to coś więcej niż sama matematyka, a złożona sieć przemian metaboliczno – hormonalnych. I wreszcie – nie można liczyć na to, że małe trwałe zmiany w poborze lub wydatkowaniu energii spowodują duże, długotrwałe zmiany masy ciała.

Zredukowanie ilości kalorii o np. 200 czy 300 w ciągu dnia to za mało, aby schudnąć; także większy deficyt kaloryczny nie daje gwarancji zrzućcia nadmiarowych kilogramów. Poza ilością spożywanych kalorii istotne jest także styl życia, aktywność fizyczna, rodzaj diety (rozkład makroskładników), ogólny stan zdrowia. I tylko takie kompleksowe podejście do kwestii odchudzania może być skuteczne.

Mit nr 2

Szybkie odchudzanie to szybki efekt jo -jo

Bardzo często powtarzany jest mit, że znaczna, szybka utrata masy ciała wiąże się z gorszymi długoterminowymi wynikami odchudzania w porównaniu z powolną, stopniową utratą masy ciała. Taki scenariusz jest oczywiście możliwy – może zdarzyć się, że osoby, które gwałtownie schudły, bardzo szybko powracają do wagi wyjściowej.

Jednak nie wynika to z tempa redukcji masy ciała, a powrotu do niewłaściwych nawyków żywieniowych. Osobom chudnącym stopniowo i powoli łatwiej jest utrzymać osiągniętą wagę, gdyż przez dłuższy czas utrzymywały one prawidłowe nawyki żywieniowe i łatwiej jest im przy nich wytrwać.

Mit nr 3

Karmienie piersią działa ochronnie przeciw otyłości

Raport Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) stwierdza, że osoby, które były karmione piersią jako niemowlęta, są mniej narażone na otyłość w późniejszym życiu. Badanie to wskazuje jednak na mniejsze predyspozycje do otyłości – a kluczowe znaczenie ma styl życia.

Osoba karmiona w dzieciństwie piersią, która nie dba o odpowiedni model żywienia i aktywność fizyczną nie będzie miała mniejszych problemów z sylwetką niż ktoś, kto nie był karmiony piersią, ale obecnie prowadzi zdrowy styl życia

Mit nr 4

Pomimo otyłości jestem zdrowy

Wiele osób z nadmierną masą ciała nie odczuwa konkretnych dolegliwości, przez co błędnie myśli, że oznacza to brak problemów zdrowotnych. To zupełnie błędne przekonanie, gdyż otyłość sama w sobie jest chorobą.

Ponadto nadmierna masa ciała prędzej czy później przyczyni się do rozwoju takich powikłań zdrowotnych jak choroby serca, cukrzyca typu 2, nowotwory, stłuszczenie wątroby oraz zmiany zwyrodnieniowe układu ruchu.

Mit nr 5

Najlepszym sposobem na odchudzanie jest unikanie tłuszczu w diecie

Wiele osób uznaje, że jedynym sposobem na zrzućenie nadmiarowych kilogramów jest rezygnacja ze spożywania tłuszczów. Jednak takie zmiany w diecie przynoszą odwrotny skutek.

Gdy rezygnujemy z tłuszczów, zwiększamy spożycie węglowodanów w diecie – a to przekłada się na zwiększenie poziomu glukozy i insuliny we krwi. I dochodzimy do momentu, gdy spalanie tłuszczu jest niemożliwe, gdyż insulina określana jest jako hormon magazynujący tłuszcz – im wyższy poziom hormonu, tym trudniej spalić tkankę tłuszczową.

A jedząc tłuszcze normalizujemy poziom glukozy i insuliny we krwi, stwarzając optymalne warunki do spalania tłuszczu – zarówno tego dostarczanego wraz z dietą, jak i skumulowanego w organizmie pod postacią tkanki tłuszczowej.

Mit nr 6

Takie geny

Wiele osób tłumaczy swoją nadwagę występowaniem genów, które prowadzą do otyłości. To bardzo duże uproszczenie. Owszem, faktem jest, że istnieją geny odpowiedzialne bezpośrednio za przyrost masy ciała – taka otyłość genetyczna występuje sporadycznie.

A zdecydowana większość przypadków otyłość ma podłoże wieloczynnikowe, co oznacza, że za jej rozwój odpowiada przede wszystkim niewłaściwy styl życia, a mniejsze znaczenie mają predyspozycje genetyczne, mające charakter wielogenowy. Zdecydowana większość osób nie może zatem obwiniać genów.

Mit nr 7

Mam prawidłową masę ciała, więc nie dotyczy mnie problem otyłości

Waga ciała nie jest najlepszym wyznacznikiem jakości sylwetki, gdyż uwzględnia nie tylko masę tkanki tłuszczowej, ale także masy mięśniowej czy kostnej.

Bardziej wiarygodnych informacji dostarcza analiza składu ciała metodą bioimpedancji lub zwykły pomiar obwodów ciała. Bywa tak, że osoba, której waga mieści się w granicach normy ma wysoki obwód pasa – a to jednoznacznie wskazuje na obecność otyłości brzusznej.

Taka otyłość trzewna to najbardziej niebezpieczny typ otyłości, zaburzający funkcjonowanie wielu narządów wewnętrznych i rujnujący gospodarkę hormonalną i metaboliczną.



Pozdrawiam



Grzegorz Klonek

