

Rozgrzany metabolizm

Przyspieszyć metabolizm to nic trudnego. Wystarczy suto zjeść, a zrobi się ciepło, wesoło i nabierzemy energii do życia. Nam chodzi jednak o to, by organizm spalał więcej kalorii niż mu dostarczamy. To trudniejsze, bo w drogę wchodzi niewidzialny dotąd aktor - układ sterujący naszą przemianą materii. Ten „autopilot” nie podlega naszej woli i nie jest do końca poznany. Odkąd istnieje nasz gatunek doskonalili się on głównie w przeżyciu głodu. „Autopilot” wciąż tkwi w logice minionych tysiącleci niedostatku. Niedobór kalorii odczytuje jako zagrożenie śmiercią i broni naszego życia błyskawicznie obniżając zużycie energii. Bez trudu potrafi zaoszczędzić 15 proc. wydatków, a jeśli dokuczymy mu bardzo surową dietą posunie się nawet do niszczenia mięśni, byle ocalić zapasy. Siła, która w czasie prawdziwego głodu czyniła z nas asów przetrwania, sprawia, że gdy ograniczamy jedzenie, zamiast chudnąć czujemy osłabienie i smutek.

Pułapka diety

Średniego wzrostu kobieta może dziennie zjeść ok. 2000 kcal i nie przytyje. Założmy, że zmniejszy rację do 1500 kcal. Pełna nadziei oczekuje, że po dwóch tygodniach schudnie o kilogram, bo przecież odjęła sobie od ust 7 tysięcy kalorii - odpowiednik kilograma tłuszczu. Czeka ją rozczarowanie, bo na wadze ubędzie tylko pół kilo. Organizm zaczął oszczędzać i zamiast pięciuset potrzebował ująć z rezerw tylko 200 kcal dziennie. Do schudnięcia o kilogram potrzebny był więc miesiąc! Gdy kobieta znów zaczyna jeść normalnie, organizm ciągle jeszcze oszczędza 300 kcal dziennie, więc przez kolejne cztery tygodnie odzyska nie tylko stracony kilogram, ale jeszcze dodatkowe pół. Gdyby udało się przekonać organizm do zaniechania oszczędności, schudłaby przez miesiąc dwa kilogramy i utrzymałaby wagę. Jak do niego przemówić?

Po pierwsze: powrót do natury

Nasze ciało bez szemrania odda zapasy tłuszczu, jeżeli uruchomione zostaną pierwotne przystosowania do polowania i wędrówki. Są wciąż żywe. Spójrzmy jak mimo tysiącleci cywilizacji nasze dzieci zasypiają, gdy się je niesie! Intensywny wysiłek taki jak aerobik lub jogging, nawet jeśli nie spala dostatecznej ilości kalorii przekonuje „autopilota”, że trwają łowy. Długie spacery lub nordic walking oznaczają wędrówkę, a nadażyć za grupą znaczy przetrwać, więc precz z oszczędnościami! Metody odchudzania oparte na tym mechanizmie łączą wysiłek z łagodną dietą np. 1800 kcal. Po zakończeniu kuracji metabolizm nie zwolni, przeciwnie zbudowana dodatkowo masa mięśni trwale podwyższy zużycie energii.

Nie każdy jednak lubi sport, więc co mamy jeszcze?

Po drugie: chłód

W naszym ciele stale działa ogrzewanie, bez którego giniemy. Dlatego rezerwa paliwa - tłuszcz jest chroniony, ale nigdy kosztem utracenia stałej temperatury we wnętrzu ciała. Dlatego ochłodzenie o 2-3 stopnie pomieszczenia, w którym przebywamy lub spacer po mrozie to skuteczny sposób na podkręcenie metabolicznego piecyka. Natomiast uczucie chłodu, kiedy innym wokół jest ciepło (o ile to nie gorączka) jest znakiem, że

organizm już zużywa rezerwy i szuka oszczędności. Wtedy najlepsze posunięcie to odrobina ruchu!

Po trzecie: pot

Ochrona przed przegrzaniem jest tak ważna, że organizm nigdy na niej nie oszczędza. Jednak żeby skutecznie wspomóc odchudzanie, codziennie trzeba by wypać blisko litr nadmiarowego potu. Idealnym sprzymierzeńcem jest fala letnich upałów. Bez niej wymagałoby to codziennych wizyt w saunie, a to już spore obciążenie dla serca. Zdrowiej wypocić ten litr na siłowni. Ale czy jest jakaś nadzieja dla tych, którzy ruchu nie cierpią pod żadną postacią?

Po czwarte: termogeneza

Termogeneza to wytwarzanie ciepła. Organizm wytwarza je także po posiłku, bo musi włożyć energię w strawienie pokarmu. Stąd poczucie ciepła, gdy sobie podjemy. Z każdych 100 kcal białka wydajemy 15, by je strawić. Jeżeli zjedzone 100 kcal było cukrem lub tłuszczem – jego strawienie okazuje się sporo „tańsze” – kosztuje tylko 5–8 kcal. To dlatego podczas odchudzania się białko powinno stanowić sporą część diety. Badania wskazują, że po zjedzeniu smacznego posiłku termogeneza jest nieco wyższa, jakby organizm wkładał więcej starań w przyswojenie bardziej wartościowego pokarmu. Jednak trawiąc nasze ciało i tak zyskuje więcej kalorii niż traci. Potrawy, których strawienie kosztuje więcej niż ich energetyczna wartość nie istnieją. Termogeneza poposiłkowa to sposób na udoskonalenie diety i poprawę samopoczucia, ale jeszcze nie na utratę wagi.

Termogeniki

Są substancje, które oddziałują na układ sterowania, czyli „autopilota” naszego organizmu i pobudzają go do dodatkowej produkcji ciepła. To modne obecnie termogeniki.

Najczęściej wymieniane związki to: kapsaicyna, czyli piekąca substancja, która nadaje ostry smak papryce chili, kofeina (obecna w kawie i guaranie), substancje czynne imbiru, gorzkiej pomarańczy i białej herbaty. Są to środki pobudzające. Stawiają one organizm w stan gotowości do działania, przyspieszając bicie serca, podwyższając ciśnienie krwi i mobilizując rezerwy. Badania dowodzą, że dzięki nim można rzeczywiście przyspieszyć metabolizm na tyle, żeby nawet bez stosowania diety nastąpił niewielki spadek wagi. Można je bezpiecznie stosować przyjmując w postaci przypraw, dodając do przygotowywanych dań paprykę oraz imbir lub pijąc herbatkę imbirową. Możemy sięgnąć też po rośliny, w których występują: guaranę, gorzką pomarańczę lub tradycyjną kawę. Będą one najskuteczniejsze na początku kuracji odchudzającej.

Po kilku tygodniach organizm przyzwyczai się do nich i będzie potrzebował coraz więcej, by zareagować wzrostem metabolizmu. To jest moment, kiedy mamy ochotę sięgnąć po nie w postaci skoncentrowanych suplementów diety, ale przez to narażamy się już na działania uboczne zupełnie tak, jak

w przypadku silnych leków. Lepiej nie eksperymentować i nie dać się nabrać różnym „cudownym” specyfikom,

o których informacje krążą

po Internecie. Znacznie sen-

sowniejszym pomysłem będzie skorzystanie po trochu z wszystkich metod pospieszania przemiany materii. Nasz organizm jest jedyny, niepowtarzalny, a dla nas bezcenny. Cierpliwie obserwując możemy go zrozumieć i zbudować program kontroli wagi na miarę własnych potrzeb

i możliwości. Nikt nie mówi,
że to się da zrobić szybko,
ale przecież najważniejsza
rzecz to nie szkodzić.