

Dieta odchudza, czy rujnuje organizm?

Racjonalne odżywianie pomaga w odchudzaniu

Z **Małgorzatą Ossowską**, lekarzem, specjalistą z Gabinetu Leczenia Otyłości Bossamed, rozmawia Jolanta Lenartowicz

Badania ostatnich kilkunastu lat jednoznacznie wskazują, że diety restrykcyjne i ograniczające, wymagające określonej liczby lub typu kalorii, nie działają. Dlaczego?

Diety ograniczające, a także samodzielne próby ich podejmowania są tak niebezpieczne jak... powszechne. Zwłaszcza, jeśli zaczynają je na własną rękę stosować ludzie młodzi, bez żadnego przygotowania i poradnictwa. W wielkiej chęci szybkiego pozbycia się nadmiernych kilogramów wnet tracą oni kontrolę nad tym, co jedzą, ile jedzą. Głodzą się ostro, ale głodówki te niestety nie przynoszą dobrych rezultatów. Skutek jest wręcz odwrotny, bo przez wielokrotne próby głodzenia organizm przestrasza się i w pewnym sensie uodparnia się na takie metody odchudzania.

Mówiąc krótko: drastyczne ograniczenia jedzenia na dłuższą metę nie skutkują?

Diety restrykcyjne nie działają, bo prowadzą do spowolnienia metabolizmu; do sytuacji, w której trwały spadek wagi jest niemożliwy. Nawet jeśli udaje się na chwilę pozbyć kilku kilogramów, stara waga wróci. Zazwyczaj z dodatkowym bagażem.

Nie ma cudownych diet?

Cudownych – nie. Niektóre mogłyby przynieść rezultat, gdyby były dietami rozsądnymi. Niestety, nie zawsze są. Na przykład jedzenie raz dziennie z rozsądkiem nic wspólnego nie ma. Jeśli



Małgorzata Ossowska radzi, by dietę skonsultować ze specjalistą, wtedy możemy liczyć na utratę kilogramów

cały dzień się głodzimy, to potem wieczorem (kiedy organizm zwalnia tempo przemiany materii, wchodzi w fazę spoczynku) jemy do syta, a nawet przesytu. Wtedy nadmiar kalorii, które otrzymuje, odkłada na czas głodu. Dodatkowo, diety tego typu stosowane dłużej, zaburzają funkcjonowanie narządów wewnętrznych, dlatego po każdej takiej kuracji coraz trudniej jest schudnąć. Zbyt rzadkie posiłki to błąd, bo przecież organizm traci kalorie na „obsługę” (trawienie i przemianę materii) każdego posiłku. Jeżeli dla przykładu tę samą liczbę kalorii zjemy w jednej dawce – tyjemy, jeśli rozłożymy to na kilka podań – możemy schudnąć.

Dlaczego?

Bo wówczas spalanie odbywa się na dużo wyższym poziomie, a bilans podaży i wykorzystania kalorii jest znacznie korzystniejszy: organizm niczego nie odkła-

da. Jeśli zaś jemy raz, dwa razy dziennie, zaniepokojony tym nasz ustrój, z tego, czego i tak dostaje mało - robi zapas.

Czyli nie warto nadmiernie sobie jedzenia szęścić?

Szczęścić – nie. Ograniczać i racjonalizować – tak. Jeśli jemy normalnie, a potrawy są przygotowane właściwie, w zgodzie z dietetyką i uwzględnieniem procesu metabolizmu, szanse na utratę kilogramów rosną, a my nie chodzimy głodni, źli, rozdrażnieni.

Często słyszy się o tym, jak wiele zależy od poziomu metabolizmu i tempa przemiany materii. Jak zwykły człowiek może ustalić ten poziom?

Są do tego specjalne urządzenia, które działają na zasadzie oporów elektrycznych. Bo tkanki naszego ciała zależnie od tego czy jest w niej więcej tłuszczu, czy mniej,

więcej wody czy mniej - reagują inaczej. Te dane zinterpretowane przez specjalistów, na przykład w gabinetach leczenia otyłości, to tempo pozwalają określić.

I w ślad za tym ustalić dietę?

W połączeniu z wywiadem, wynikami podstawowych badań, wyznacza się optymalny poziom kalorii, sposób postępowania. Pacjenci „idą na skrót” i jeśli poznają swój próg na przykład 1000 kalorii, to już nie zwracają uwagi na to, w jakiej postaci je przyjąć. To istotne znaczenie, czy zje się w ramach tego limitu 200 gramów orzeszków, czy kilka urozmaiconych niskokalorycznych potraw. Tej sztuki wyboru też pacjentów uczymy. Przybliżamy im podstawy dietetyki, by nie zrobili sobie krzywdy i nie zastosowali zamiast diety odchudzającej, diety rujnującej.

Konsekwentnie używa pani wobec ludzi, którzy się odchudzają, terminu pacjenci...

Tak, bo w zdecydowanej większości nadmierna waga, otyłość nie są tylko problemami estetycznymi, psychologicznymi, ale chorobą; stanem, który otwiera drogę wielu przewlekłym schorzeniom, że wymienię tu choćby cukrzycę, nadciśnienie, choroby stawów, wieńcówkę.

Można powiedzieć, że odchudzanie się to sprawa zbyt poważna, by podejmować się jej rozwiązywania samodzielnie, bez lekarskiego wsparcia.

Owszem, są pewne zasady wspólne dla zwalczania otyłości, kanony, które w żywieniu winny być przestrzegane, ale każdy jest otyły inaczej, innego wymaga leczenia. Dlatego tak ważne jest, by zmagania z nadwagą podejmować w kontakcie z lekarzem.