

Dietetycy obalają mity nt. odchudzania

4 lutego 2013

Seks wcale nie działa odchudzająco, błędne jest przekonanie, że nie należy rezygnować ze śniadania, a w ciągu dnia nie wolno pojadać – twierdzą specjaliści na łamach „New England Journal of Medicine”. Rozprawiają się oni z mitami na temat odchudzania.

Badacze twierdzą, że na temat odchudzania istnieje wyjątkowo dużo przesądów i nieporozumień. Ocenili oni różne badania, zarówno ich jakość, jak i wiarygodność. Sprawdzali, czy nie przeprowadzono ich na zlecenie producentów żywności lub środków odchudzających.

Najbardziej zakorzenionym mitem jest odchudzające działanie seksu. Główny autor raportu dr David Allison z University of Alabama w Birmingham wylicza, że podczas aktu miłości mężczyźni spalają zaledwie 21 kalorii, a nie od 100 do 300 jak się często sądzi. Jeśli chodzi o odchudzanie, to seks jest przereklamowany. Trwa przeciętnie zaledwie 6 minut i nie jest aż tak wyczerpujący, jak się wydaje. Na dodatek nikt nie badał ile kalorii podczas seksu spalają kobiety.

Kolejnym mitem jest przekonanie, że wystarczy odchudzać się małymi krokami, czyli nieznacznie, ale konsekwentnie. Po dłuższym okresie ma to dać znaczący efekt. Niestety, nie jest to prawda, gdyż organizm łatwo się przystosowuje do nowych warunków i spowalnia przemianę materii. I efektu odchudzającego nie ma.

Nie jest prawdą również to – stwierdzają autorzy raportu – że należy się jak najwięcej odchudzić w krótkim okresie. Z obserwacji wynika, że osoby, które gwałtowne pozbywały się nadmiaru tuszy tyły znowu częściej niż te, które robiły to umiarkowanie. Po raz kolejny potwierdza się zasada złotego

środka. Choć prawdą jest również to, że większość odchudzających się osób prędzej czy później powraca do swej poprzedniej masy ciała, obojętnie, jaką stosuje metodę odchudzania. Czasami ważą nawet więcej niż przed odchudzaniem na skutek tzw. efektu jo-jo.

Nie ma dowodów, że podjadanie w ciągu dnia przyczynia się do otyłości – twierdzą autorzy raportu. Bardziej zależy to od tego, co jemy, a przede wszystkim – jak dużo.

Dwa badania nie potwierdziły też kolejnego przekonania – że ludzie, którzy regularnie spożywają śniadanie częściej są szczupli. Trzecie zaś wykazało, że czasami może mieć to jakieś znaczenie.

Zdaniem amerykańskich specjalistów należy stawiać sobie ambitne cele, także w odchudzaniu. Błędne jest bowiem przekonanie, że im więcej chcemy się odchudzić, tym bardziej jest to frustrujące i jeszcze bardziej nic z tego nie wychodzi. Im większe mamy oczekiwania, tym lepsze możemy osiągnąć efekty – uważają badacze.

Większość ludzi jest w stanie zmniejszyć masę ciała średnio o 10 proc. Ale częściej udaje się to tym, którzy zamierzali uzyskać dużo lepsze efekty. Gdy ktoś chce odchudzić się aż o 25 proc., to jest to oczywiście mrzonka. Takie rezultaty można uzyskać tylko dzięki operacji zmniejszającej objętość żołądka. Ale warto się o to starać. Wtedy jest szansa, że schudniemy o te 10 proc. – przekonuje dr David Allison.

Dr David Ludwig z Boston Children's Hospital, który nie uczestniczył w opracowaniu raportu, ostrzega przed dostępnymi na receptę środkami odchudzającymi. Większość z nich została wycofana z użycia z powodu groźnych działań niepożądanych. „Z tymi preparatami jest więcej niepowodzeń niż sukcesów” – podkreśla specjalista.

Źródło: [PAP – Nauka w Polsce](#)