Jak się pozbyć niechcianego brzucha?

14 października 2019

To pytanie zadaje sobie wielu z nas. Nadmierna, opadająca fałda tłuszczu (mięsień piwny) nie tylko szpeci, ale także jest niebezpieczna dla zdrowia.

Coraz liczniejsze dowody wskazują na to, że w odkładającym się na brzuchu tłuszczu gromadzą się szkodliwe produkty przemiany materii.

Ponadto, tkanka ta przyczynia się do stanu zapalnego i jest endokrynnie czynna to znaczy wytwarza wiele biologicznie czynnych peptydów i uwalnia je do krwioobiegu. Z tego powodu określa się ją jako „Sick fat" – „chora tkanka tłuszczowa".

Powszechnie wiadomo, że powodem nadmiernego gromadzenia tłuszczu w organizmie jest nieprawidłowa dieta, brak aktywności fizycznej, a także uwarunkowania genetyczne. Jak wskazuje portal DoZdrowia.com.pl, często jednak nie zdajemy sobie sprawy jak wielką rolę odgrywa również brak równowagi hormonalnej.

Gdy hormony szaleją

Hormony mają ogromny wpływ na nasze zdrowie psychiczne, fizyczne i stany emocjonalne. Odgrywają ważną rolę w kontrolowaniu apetytu, wagi oraz nastroju.

Zazwyczaj gruczoły wydzielania wewnętrznego wytwarzają dokładną ilość każdego z hormonów, potrzebną do różnych procesów zachodzących w ludzkim organizmie.

Niestety coraz częściej w dzisiejszym świecie charakteryzującym się szybkim i nowoczesnym stylem życia, zaburzenia równowagi hormonalnej stają się bardzo powszechne.

Musimy również pamiętać o tym, że z wiekiem poziom niektórych hormonów zmniejsza się.

W jaki sposób możemy poprawić równowagę hormonalną organizmu? Zacznijmy od tego, że trzeba spożywać odpowiednią ilość białka w każdym posiłku.

Konsumowanie białka jest bardzo ważne, ponieważ dostarcza ono niezbędne aminokwasy, których organizm sam nie jest w stanie wytworzyć. Muszą one być spożywane codziennie w celu utrzymania zdrowia mięśni, kości i skóry. Białko wpływa na uwalnianie hormonów kontrolujących apetyt i przyjmowanie pokarmu.

Badania wykazały, że jedzenie białka obniża poziom greliny „hormonu głodu" i stymuluje produkcję hormonów, które pomagają czuć się sytym. Aby zoptymalizować odpowiednią pracę hormonów, eksperci zalecają spożywanie co najmniej 20–30 gramów białka na jeden posiłek. Spowoduje to wytwarzanie hormonów, które hamują apetyt i pomagają poczuć się nasyconym.

Wcale nie krzepi

Unikajmy cukru i rafinowanych węglowodanów. Są one powiązane z wieloma problemami zdrowotnymi.

Unikanie lub minimalizowanie spożycia tych substancji może być pomocne w zapewnieniu optymalnego funkcjonowania hormonów, oraz w zapobieganiu otyłości, cukrzycy i innych chorób tzw. dietozależnych.

Badania wykazały, że fruktoza zwiększa poziom insuliny i promuje oporność na nią, szczególnie u osób z nadwagą i otyłych z cukrzycą lub stanem przedcukrzycowym. Fruktoza stanowi zaś co najmniej połowę większości rodzajów cukru.

Cukier to także naturalne formy, takie jak miód i syrop klonowy, a także syrop kukurydziany o wysokiej zawartości fruktozy, bardzo często stosowany nawet jako tańszy zamiennik

cukru stołowego.

Dieta bogata w rafinowane węglowodany, takie jak białe pieczywo (bułeczki, precelki, naleśniki) może sprzyjać oporności na insulinę u dużej części dorosłych oraz młodzieży.

Natomiast stosowanie diety o niskiej lub umiarkowanej zawartości węglowodanów złożonych (pieczywo żytnie, kasze) może obniżyć poziom insuliny u osób z nadwagą i otyłością, oraz ze stanem przedcukrzycowym i innymi stanami oporności insulinowej , takimi jak np. schorzenie pod nazwą zespół policystycznych jajników mogące być przyczyną niepłodności.

Don’t worry be happy

Opanuj stres – i naucz się go kontrolować. To ważne, bo stres może wpływać na zaburzenia równowagi hormonalnej, powoduje wzrost poziom kortyzolu i adrenaliny.

Kortyzol często nazywany jest właśnie „hormonem stresu”, ponieważ pomaga organizmowi radzić sobie ze stresem w dłuższej perspektywie. Adrenalina to hormon „walki lub ucieczki”, zapewnia naszemu organizmowi odpowiedni zastrzyk energii, jest reakcją na bezpośrednie niebezpieczeństwo.

Kiedyś hormony te były głównie wyzwalane przez zagrożenia ze strony drapieżników, dziś są one zwykle wyzwalane przez przeładowany zadaniami przytłaczający, szybki styl życia ludzi.

Niestety chroniczny stres powoduje, że poziom kortyzolu pozostaje na bardzo wysokim poziomie, co może prowadzić do nadmiernego przyswajania kalorii i otyłości, w tym zwiększonego poziomu tłuszczu odkładającego się w okolicy brzucha.

Podwyższony poziom adrenaliny może powodować wysokie ciśnienie krwi, szybkie bicie serca i niepokój. Jednak objawy te są zwykle krótkotrwałe, ponieważ w przeciwieństwie do kortyzolu,

adrenalina jest mniej podatna na przewlekłe podwyższenie.

Badania wykazały, że można obniżyć poziom kortyzolu, angażując się w techniki redukujące stres, takie jak medytacja, joga, masaż i słuchanie muzyki relaksacyjnej. Starajmy się poświęcać co najmniej 10–15 minut dziennie na działania zmniejszające stres – i nie próbujmy wykręcać się brakiem czasu.

Znalezienie własnego sposobu radzenia sobie ze stresem, wybór odpowiedniej metody (drobne przyjemności: medytacja, joga, masaż, słuchanie kojącej muzyki, spacery), może bardzo pomóc w uregulowaniu hormonu stresu.

Z kaloriami za pan brat

Unikajmy zarówno przejadania się, jak i stosowania drakońskich diet. Jedzenie za dużo lub za mało może powodować zmiany hormonalne, które prowadzą do problemów z wagą.

Przejadanie się zwiększa poziom insuliny i zmniejsza wrażliwość komórek na jej działanie, szczególnie u osób z nadwagą i otyłych, które są oporne na insulinę oraz mających problem z poziomem leptyny.

Z drugiej strony, nadmierne ograniczenie ilości spożywanych kalorii, jest dla naszego organizmu stresem i prowadzi do wzrostu poziomu kortyzolu, hormonu stresu, który powoduje zwiększenie masy ciała, gdy jest długotrwale podwyższony.

Jedno z badań wykazało, że ograniczenie spożycia pokarmu do mniej niż 1200 kalorii dziennie doprowadziło do wzrostu poziomu kortyzolu. U niektórych osób diety bardzo niskokaloryczne mogą wywołać odporność na insulinę.

Spożywanie zbyt dużej lub zbyt małej ilości kalorii może prowadzić do nierównowagi hormonalnej. Dla optymalnego zdrowia, starajmy się jeść nie mniej niż 1500 – 2000 kalorii dziennie.

Więc śpij kochanie

Wysypiajmy się. Nieważne czy twoja dieta jest wspaniale dopięta i czy ćwiczysz 4-5 razy w tygodniu pod okiem trenera personalnego. Jeśli nie zadbasz o sen, to twoje zdrowie ucierpi na tym najbardziej.

Krótki sen związany jest z brakiem równowagi wielu hormonów, w tym insuliny, kortyzolu, leptyny, greliny i hormonu wzrostu.

W jednym z badań analizowano wpływ ograniczenia snu na zdrowych młodych mężczyzn. Okazało się, gdy ich sen był ograniczony przez dwa dni, leptyna spadła o 18 proc., grelina wzrosła o 28 proc., a głód zwiększył się o 24proc. Mężczyźni ci wykazywali dużo większe niż zwykle zainteresowanie spożywaniem pokarmów wysokokalorycznych.

Nie tylko długość snu jest ważna, ale także jego jakość. Okazuje się, że nasz mózg potrzebuje nieprzerwanego snu, który pozwoli mu przejść przez wszystkie pięć etapów każdego cyklu sennego. Jest to szczególnie ważne w przypadku uwalniania hormonu wzrostu, który występuje głównie w nocy podczas głębokiego snu.

Aby utrzymać optymalną równowagę hormonalną, starajmy się spać przynajmniej 7 godzin każdej nocy. Sen nieodpowiedni lub złej jakości, potęguje uczucie głodu i zwiększa wydzielanie hormonu stresu. Wpływa na zmniejszenie wydzielania hormonu wzrostu i wzrost insulinooporności.

Autorstwo: Ella Kuszyk
Źródło: Trybuna.info