Suplementy odchudzające nie działają

12 marca 2012

Zdecydowana większość odchudzających suplementów diety nie działa, informuje profesor dietetyki Melinda Manore z Ohio State University. Pani profesor postanowiła przyjrzeć się setkom suplementów odchudzających dostępnych na amerykańskim rynku. Na tego typu specyfiki mieszkańcy USA wydają 2,4 miliarda dolarów rocznie.

Uczona szukała dowodów na odchudzający wpływ tego typu specyfików i stwierdziła, że nie istnieją żadne naukowe badania stwierdzające, że którykolwiek z nich powoduje znaczący spadek masy ciała. Wiele z nich może być za to szkodliwych dla zdrowia.

Profesor Manore podzieliła sprawdzane przez siebie produkty na cztery kategorie: suplementy blokujące absorbcję tłuszczy lub węglowodanów (np. chitosan), stymulanty poprawiające metabolizm (np. kofeina czy efedryna), redukujące tkankę tłuszczową (np. kwas rumenowy czyli sprzężony kwas linolowy CLA) oraz zmniejszające apetyt (rozpuszczalny błonnik). Uczona stwierdziła, że w wielu przypadkach produkty nie były poddawane ślepym próbom klinicznym mającym na celu stwierdzenie ich efektywności, a w przypadku większości badań w opisie wyników nie uwzględniano aktywności fizycznej badanych. Tam, gdzie przeprowadzono badania wyniki wskazywały, że w porównaniu z grupą kontrolną osoby zażywające suplementy w większości traciły mniej niż 1 kilogram masy ciała. „Nie wiem, jak można było nie uwzględniać ćwiczeń fizycznych w badaniach. Dowody jednoznacznie wskazują, że aktywność fizyczna jest podstawowym warunkiem nie tylko zrzucenia kilogramów i zachowania masy mięśniowej, ale również utrzymania niższej wagi” – mówi Manore.

„Ludzie chcą stracić na wadze oraz utrzymać lub zwiększyć masę innych tkanek. Nie ma dowodów na to, że którykolwiek z tych suplementów się do tego przyczynia. A niektóre z nich mogą mieć skutki uboczne, poczynając od nieprzyjemnych, jak wzdęcia i gazy, po poważne, jak udary i problemy z sercem” – dodaje uczona.

Jej zdaniem jedynym sposobem na utratę wagi są spożywanie pełnoziarnistego pieczywa, owoców, warzyw, chudego mięsa, zmniejszenie ilości tłustych pokarmów oraz aktywność fizyczna. „Dodanie do tego włókien, wapnia, białek i zielonej herbaty może pomóc. Ale żaden z tych środków nie zadziała, jeśli nie będziemy ćwiczyli, jedli warzyw i owoców.”

Osobom chcącym zachować zdrowie, profesor Manore zaleca m.in. by z wyprzedzeniem planowały obiady, gdyż decydowanie o nich na ostatnią chwilę oznacza zwykle, że źle wybieramy. Gdy jemy obiad w restauracji posiłek najlepiej zacząć od dużej porcji surówki lub zupy warzywnej, ewentualnie przystawki, mniej zjemy dania głównego. Należy ruszać się jak najwięcej, szczególnie, gdy nasza praca wymaga siedzenia. Ponadto w każdym posiłku powinny znaleźć się warzywa. Należy spożywać włókna i to najlepiej w „mokrej“ postaci. Lepsza jest owsianka od zbożowego krakersa. Owoców i warzyw nie powinno zastępować się sokami. Będziemy czuli się bardziej nasyceni po zjedzeniu 100 gramów jabłek niż po wypiciu 100 gramów soku jabłkowego. Należy też jeść produkty jak najmniej przetworzone. Ich strawienie wymaga od organizmu więcej wysiłku, zatem związany z tym wydatek energetyczny jest większy.

Opracowanie: Mariusz Błoński
Na podstawie: Oregon State University
Źródło: Kopalnia Wiedzy