Większość preparatów na odchudzanie nie działa

16 maja 2017

Dostępne na rynku preparaty przeznaczone dla osób chcących zmniejszyć masę ciała w większości przypadków nie działają – mówi PAP dr Tomasz Podgórski z Akademii Wychowania Fizycznego w Poznaniu. Tłumaczy także, dlaczego produkty typu „light” nie pomagają schudnąć.

W ocenie dr. Tomasza Podgórskiego z Zakładu Biochemii Akademii Wychowania Fizycznego w Poznaniu, dostępne na rynku preparaty przeznaczone dla osób chcących zmniejszyć swoją masę ciała w większości przypadków nie działają. „Są dwie przyczyny: po pierwsze ilość substancji aktywnej w preparacie jest zbyt niska, aby mogła doprowadzić do rzeczywistych zmian metabolicznych; po drugie substancja ta może nie działać wcale” – mówi dr Podgórski.

Przykładem może być jeden z popularnych organicznych związków chemicznych – L-karnityna. „Stosują go zarówno osoby chcące zgubić nadmierne kilogramy, jak również – sportowcy. Niestety, przeprowadzone badania wykazały, że preparat ten po prostu nie działa” – powiedział dr Podgórski.

Na polskim rynku znajduje się też wiele preparatów pochodzenia roślinnego, które mają wspomagać proces odchudzania. Zawierają m.in. pieprz cayenne czy kofeinę. „Odnośnie kofeiny rzeczywiście wykazano, że ma ona lekkie właściwości odchudzające. W przypadku innych preparatów na dłuższą metę nie udowodniono takiego wpływu” – zaznaczył biochemik.

Naukowiec przestrzega też przed produktami typu „light” czy „lekkie”, gdy naszym zamiarem jest stracenie na wadze.

„Udowodniono, że osoby jedzące lub pijące napoje typu +light+ z zasady mają większą masę tłuszczową, niż osoby jedzące lub

pijące zwykłe produkty spożywcze. Wynika to z tego, że nie możemy na dłuższą metę oszukiwać naszego mózgu. Jest on przyzwyczajony do połączenia dwóch podstawowych funkcji: słodkości danego produktu spożywczego z jego kalorycznością. W przypadku oszukiwania mózgu poprzez produkty niskokaloryczne a jednocześnie słodkie, po pewnym czasie zjadamy po prostu tych produktów znacznie więcej niż normalnie" – wyjaśnił.

W ocenie Podgórskiego, pięknie opakowane i głośno reklamowane suplementy lub „lekkie" produkty nie przyczynią się do utraty masy ciała. „Jedynym właściwym wyborem jest po pierwsze odpowiednia dieta, po drugie – zwiększenie aktywności fizycznej" – dodał.

Naukowiec przestrzegł, że wiele z diet promowanych w mass-mediach może być wręcz niebezpiecznych dla zdrowia. Należą do nich np. diety: ketogenna czy wysokobiałkowa. „Długotrwałe stosowanie tych diet może prowadzić do uszkodzeń narządów – głównie nerek czy wątroby" – wyliczył.

W opinii dr. Podgórskiego osoby, które chcą zgubić kilka kilogramów nie powinny wierzyć w istnienie tzw. diety uniwersalnej, która każdemu przyniesie podobne efekty. „Idealnym wyjściem byłoby skonsultowanie się z dietetykiem, zrobienie podstawowych badań laboratoryjnych krwi, a następnie dopasowanie odpowiedniej diety dla danej osoby" – podsumował.

Źródło: NaukawPolsce.PAP.pl