

Efekt plateau - co zrobić, kiedy waga stoi w miejscu?

Czasami na diecie nie brakuje nam niczego, oprócz... efektów. Idealnie dobrana dieta, odpowiednia ilość treningów i suplementy z górnej półki połączone z naszym stuprocentowym zaangażowaniem zupełnie nie przekładają się na oczekiwane wyniki.

Osiągamy efekt plateau - zastój, który dla wielu staje się ciężką próbą wytrwałości i dyscypliny. Dlaczego na drodze do wymarzonej sylwetki musimy się czasem zatrzymać, jak długo może trwać taki postój i czy zawsze musi oznaczać on koniec naszej drogi do celu?

Efekt plateau

Efekt plateau to zjawisko, przed którym drżą wszyscy odchudzający się, a niekiedy także ich dietetycy. Jest to faza, w której trwająca do tej pory redukcja tkanki tłuszczowej zwalnia i zatrzymuje się, mimo braku istotnych zmian w diecie lub treningu. Trudno jest taki stan zaakceptować, szczególnie gdy pierwsze tygodnie diety zwykle owocują szybkimi i widocznymi efektami. Niestety, zwykle po tym okresie mierzymy się z etapem, który wystawia na próbę naszą cierpliwość i silną wolę.

Efekt plateau – przyczyny

Często, gdy dochodzimy do fazy plateau stwierdzamy, że po prostu nie jesteśmy stworzeni do bycia szczupłymi, a nasz organizm wie lepiej, kiedy powinniśmy przerwać dietę. Choć jest to dość wygodne wytłumaczenie, zanim zrezygnujemy z dalszych prób odchudzania, warto przemyśleć, dlaczego właściwie nasza redukcja stanęła w miejscu. Organizm to sprytna maszyna, która pracuje według ściśle określonego trybu, mechanizmów regulujących i związków przyczynowo-skutkowych. Najczęstsze powody wystąpienia efektu plateau to:

- **reakcja fizjologiczna organizmu** - być może faza plateau jest zwykłym etapem przejściowym diety. Pierwsze dni odchudzania obfitują w szybkie efekty dlatego, że pozbywamy się z organizmu głównie nadmiaru wody związanej ze zgromadzonym w organizmie glikogenem. Na początku diety magazyny te zostają uszczuplone, a ubytek wody skutkuje szybkim spadkiem kilogramów. Po tym etapie organizm przechodzi już do właściwego spalania tkanki tłuszczowej, co jest procesem dużo wolniejszym niż początkowy ubytek wody. Jeśli Twoje plateau trwa tylko tydzień lub dwa, najprawdopodobniej musisz po prostu „zaciśnąć zęby” i przetrwać chwilowy spadek tempa redukcji;
- **tak naprawdę to nie plateau** - bardzo możliwe, że oceniasz swoje postępy tylko dlatego, że „waga stoi w miejscu”. Pomiar masy ciała przy użyciu wagi nie jest najbardziej miarodajnym wskaźnikiem ilości tłuszczu w Twoim ciele. Tkanka mięśniowa waży więcej, niż tłuszczowa, więc może się okazać, że mimo poprawy składu ciała względem ilości mięśni i zmniejszania zawartości tłuszczu, wskazówka na wadze ani drgnie, a nawet - o zgrozo - idzie nieco do góry. Dużo lepszym sposobem oceny efektywności odchudzania jest pomiar obwodów ciała lub fałdu skórno-tłuszczowego przy pomocy tzw. fat-caliperów. Zarówno zwykła waga łazienkowa, jak i (uważana za bardziej dokładną) waga do pomiaru składu ciała

wykorzystująca zjawisko bioimpedancji, mogą dać nieco przekłamany wynik i przekonać Cię, że utknąłeś w fazie plateau;

- **za mało kalorii w diecie** – oczywiście, redukcja masy ciała odbywa się w warunkach deficytu kalorycznego, czyli dostarczania mniejszej ilości energii, niż przewiduje to całkowite zapotrzebowanie energetyczne jednostki. Jeśli jednak spożywasz mniej kalorii, niż Twój organizm wymaga do utrzymania wszystkich funkcji życiowych, początkowa szybka utrata masy ciała w krótkim czasie znacząco zwalnia, by później na dobre zatrzymać się w akcie reakcji obronnej organizmu. W przypadku kalorii zasada „im mniej, tym lepiej” prędzej czy później obraca się przeciwko nam;
- **dieta monotonna** – jeśli Twoja dieta składa się codziennie z tych samych produktów, a ponadto każdego dnia dostarczasz dokładnie taką samą ilość kalorii i makroskładników, organizm dość szybko adaptuje się do takiego stanu i tak jak Ty wpada w rutynę, która demobilizuje go do utrzymania tempa metabolizmu na pełnych obrotach. To z kolei doprowadza do spowolnienia procesów odpowiedzialnych za spalanie tkanki tłuszczowej;
- **za dużo treningu typu cardio** – mimo, iż wiele osób doradza zwiększenie częstotliwości lub długości wykonywanych treningów aerobowych w przypadku dotarcia do fazy plateau, nie jest to do końca dobre rozwiązanie. Musimy pamiętać, iż długotrwałe wysiłki o niskiej intensywności są rodzajem aktywności, które nie kreują dużego wydatku energetycznego i nie podnoszą potreningowego tempa przemiany materii tak, jak robią to wysiłki o zmiennej intensywności. Poza tym, organizm dość szybko adaptuje się do cardio, przez co z biegiem czasu zostajemy zapędzeni w róg wykonywania coraz dłuższych treningów po to tylko, by utrzymać wypracowane efekty;
- **spowolnienie pracy tarczycy** – niestety, faza plateau nie zawsze jest krótkim przystankiem na drodze do wymarzonej sylwetki. Jeśli nasza dieta lub ilość wysiłku fizycznego i dodatkowego stresu, którego doświadczamy zaczynają nas przerastać, szybko odczuje to nasza tarczyca, która zwalniając pracę będzie wytwarzać mniej wolnych hormonów. Te z kolei wpływają na tempo metabolizmu i warunkują szybkość redukcji tkanki tłuszczowej.

Efekt plateau – jak długo?

Długość trwania fazy plateau jest kwestią mocno indywidualną. Dla niektórych trwać będzie ona zaledwie tydzień lub dwa, podczas gdy mniej szczęśliwi będą zmagać się z nią nieco dłużej. Wszystko zależy od rodzaju stosowanej przez nas diety, aktywności fizycznej, suplementacji i wyjściowego tempa metabolizmu. Nie bez znaczenia jest tu też podtrzymywanie motywacji i samodyscypliny oraz przekonanie, że chwilowy postój jest tymczasowym etapem, który minie tak szybko, jak się pojawił. Musimy również pamiętać, żeby nie mylić efektu plateau ze zmianą składu ciała, która nie będzie widoczna na wadze. Długość fazy postoju zależy również od tego, jak do niej podejmiemy. Jeśli zniechęci nas do dalszych starań i porzucimy odchudzanie, efekt plateau szybko zamieni się w efekt... jojo, z którym dużo trudniej sobie poradzić. Jeśli zaś wykorzystamy plateau jako bodziec do zmian, nie tylko skrócimy jego trwanie, ale też zapobiegniemy jego wystąpieniu w przyszłości. Będąc w fazie plateau możemy spróbować:

- **przeprowadzić tzw. refeed day** – jeden dzień, w którym spożyjemy ilość kalorii równą zapotrzebowaniu energetycznemu organizmu. Da to sygnał naszemu ciału, że nie głodujemy i nie musimy gromadzić zapasów na czarną godzinę. Podniesie się również poziom leptyny odpowiedzialnej za uczucie sytości, a nasza psychika odpocznie od kalorycznej restrykcji;

- **zamienić sesje cardio na wysiłki interwałowe** – dzięki temu będziemy spalać więcej kalorii w perspektywie tygodnia, przyspieszymy nieco nasz metabolizm i zapobiegniemy katabolizmowi tkanki mięśniowej, która w dużej mierze odpowiada za procesy spalania tłuszczu;
- **wprowadzić suplementy wspierające proces spalania tkanki tłuszczowej** – nie chodzi tu o zakup jak największej ilości spalaczy tłuszczu, a raczej wsparciu dobrej diety redukcyjnej suplementacją naturalnymi składnikami wpływającymi pozytywnie na procesy odchudzania. Pomocne mogą okazać się np. forskolina (substancja zawarta w pokrzywie indyjskiej), EGCG (wyciąg z zielonej herbaty), kwercetyna czy resveratrol;
- **cierpliwie czekać** – czasami warto po prostu robić swoje i nie notować obsesyjnie efektów. Może się okazać, że gdy przestaniemy zwracać na nie tak baczność uwagę, przyjdą... same

Efekt plateau – koniec z odchudzaniem?

Efekt plateau nie zawsze oznacza końca naszej drogi do lepszej sylwetki. Najczęściej jest to chwilowe stadium, które po prostu musimy przeczekać. Może być też dla nas bodźcem do wprowadzenia kilku modyfikacji do naszej dotychczasowej diety, suplementacji i aktywności lub sygnałem, że nasz organizm zaczyna być zmęczony redukcją. O ile nie zdążyliśmy obciążyć go na tyle, by zwolnił swoją pracę, faza plateau będzie trwać dość krótko. Jeśli już dojdzie do spowolnienia pracy tarczycy i spadku tempa metabolizmu, zanim wrócimy na tory redukcji musimy zadbać o zregenerowanie metabolizmu. Zwykle jednak efekt plateau trwa krótko i okresowo się powtarza. Być może jest to jeszcze jedna z prób, którą musimy przejść, by osiągnąć sukces?

Author: Sonia Walla

Link do artykułu: <http://bonavita.pl/efekt-plateau-co-zrobic-kiedy-waga-stoi-w-miejscu>

