

Dieta czy ćwiczenia - co lepsze na odchudzanie?

Jedyną skuteczną metodą na pozbycie się nadmiaru tkanki tłuszczowej jest przede wszystkim zdrowa zbilansowana dieta, a także odpowiednio dobrany trening. Co prawda nie trzeba mieć doktoratu z fizjologii, aby to wiedzieć, ale większość początkujących adeptów siłowni często popełnia wiele elementarnych błędów żywieniowych, jak i treningowych, z których nie zdają sobie sprawy.

Wpływ diety na odchudzanie

Deficyt kaloryczny jest fundamentalnym czynnikiem mobilizującym organizm do uruchomienia rezerw energetycznych w postaci tkanki tłuszczowej, innymi słowy wydatek kaloryczny powinien być większy niż spożycie energii z zewnątrz w postaci pokarmu. Warto nadmienić, iż stosowanie nieprawidłowych metod związanych ze zbyt daleko posuniętymi restrykcjami kalorycznymi może doprowadzić do poważnych zaburzeń hormonalnych, niemniej jednak niskokaloryczne diety przyczyniają się m.in. do wzrostu sekrecji kortyzolu, upośledzenia wydzielania leptyny, a także do obniżenia poziomu hormonów tarczycy, gdyż w tym przypadku przemiana materii w komórkach ulega spowolnieniu. Spowolniony metabolizm sprzyja gromadzeniu się tkanki tłuszczowej w ustroju, co może prowadzić do dekompozycji sylwetki. Określenie dziennego deficytu energetycznego należy zacząć od obliczenia całkowitej przemiany materii (CPM) uwzględniając poziom tkanki tłuszczowej w organizmie. Im jest on wyższy tym większe restrykcje kaloryczne można zastosować.

Wpływ sportu na odchudzanie

Regularny wysiłek fizyczny to bezwątpienia same korzyści. **Aktywny tryb życia może przyczynić się do odniesienia sukcesu w kwestii odchudzania, a także zmniejszyć ryzyko wystąpienia wielu chorób.** Powszechnie uznaje się, że aby spalić tłuszcz niezbędne są długie i nudne treningi aerobowe, niestety tego typu informacje nie mają żadnego racjonalnego uzasadnienia. **Zdecydowanie skuteczniejszym rozwiązaniem w celu pozbycia się nadprogramowych kilogramów jest wprowadzenie w praktykę treningów o wysokiej i bardzo wysokiej intensywności, takich jak HIIT (m.in. tabata, sprinty, treningi metaboliczne, podbiegi, skoki) oraz treningi siłowe.** Warto tutaj nadmienić, iż interwały w przeciwieństwie do aerobów mają duży wpływ na powysiłkowy metabolizm spoczynkowy powodując wydatkowanie energii długo po zakończonym wysiłku. Nie podlega wątpliwości fakt, iż trening siłowy (zaraz po diecie) jest najlepszym sposobem do kształtowania sylwetki, bowiem taka forma aktywności to najsilniejszy bodziec stymulujący układ nerwowy do rozbudowy i wzmocnienia mięśni nadających kształt i sprężystość sylwetce. **Niestety dość często osoby z nadwagą przesadnie skupiają się na wielogodzinnych sesjach aerobowych pomijając niezwykle ważny element w procesie odchudzania jakim jest trening z obciążeniem.** Niestety tego typu rozwiązania mogą doprowadzić do zaburzenia kompozycji sylwetki (brak jędrności, obwisła skóra, niski poziom tkanki mięśniowej, otłuszczenie w pasie) inaczej „skinny fat”. Otóż długotrwałe i częste treningi aerobowe powodują wzrost ilości kortyzolu, a tym samym spadek poziomu testosteronu. Treningi tlenowe (aeroby) takie jak bieganie, jeżdżenie na rowerze, pływanie, marszo-biegi znakomicie budują bazę wydolnościową wobec tego mogą być przydatne jako przygotowanie do treningów o wysokiej i bardzo wysokiej intensywności, zwłaszcza dla osób niewytrenowanych, bowiem najskuteczniejszą drogą do spalania tkanki tłuszczowej jest umiejętne rozplanowanie treningów mieszanych, takich jak trening siłowy oraz interwały ograniczając przy tym treningi aerobowe - co nie oznacza, że trzeba je kompletnie

eliminować. Warto również nadmienić, że większość zajęć grupowych pokroju pilates, spinning, aerobik, zumba itd. przypominają bardziej zabawę niż skuteczny trening w kontekście redukcji tłuszczu oraz poprawy ogólnej kompozycji sylwetki.

Dieta i trening najlepszym sposobem na odchudzanie

Adekwatnie zbilansowana dieta pełni niezwykle ważną rolę w procesie redukcji tkanki tłuszczowej. Nie można jednak zapominać o wprowadzeniu aktywności fizycznej, która skutecznie pomoże w fazie pozbywania się zbędnych kilogramów. **Regularna aktywność fizyczna, a zwłaszcza trening siłowy to najskuteczniejsze narzędzie do uzyskania zadowalających efektów w postaci zadbanej, kształtnej i jędrnej sylwetki.** Pamiętajmy, iż podczas redukcji tkanki tłuszczowej nie chodzi jedynie o zrzucenie zbędnych kilogramów, główną ideą jest ogólna poprawa składu ciała (proporcji tkanki mięśniowej do tłuszczowej), tylko w taki sposób można uzyskać estetyczną sylwetkę.

Aby redukcja tkanki tłuszczowej przebiegła pomyślnie należy:

- poprawić stan poszczególnych parametrów metabolicznych (zwiększyć poziom leptyny, ograniczyć wzrost sekrecji kortyzolu, poprawić wrażliwość insulinową, zwiększyć ilość testosteronu, adrenaliny i noradrenaliny itd.);
- precyzyjnie ustalić dzienne zapotrzebowanie kaloryczne uwzględniając: podstawową przemianę materii, poziom tkanki tłuszczowej w organizmie, wydatek energetyczny, a także efekt termiczny pożywienia;
- spełnić wymagania ustrojowe na składniki o charakterze nieenergetycznym, które pełnią bardzo ważne funkcje fizjologiczne. Zaliczamy do nich m.in: witaminy, składniki mineralne, egzogenne aminokwasy, niezbędne kwasy tłuszczowe, a także błonnik, który stanowi pożywkę dla rozwoju korzystnej mikroflory jelitowej. Dieta powinna opierać się na produktach o wysokiej gęstości odżywczej;
- bezwzględnie zrezygnować z produktów będących źródłem izomerów trans (tłuszcze poddane procesowi uwodornienia) a także ze spożycia cukrów rafinowanych;
- urozmaicać dietę, aby nie doprowadzić do niedoborów żywieniowych;
- zadbać o planowane oraz przemyślane przerwy w trakcie stosowania diet odchudzających, które wpłyną pozytywnie na gospodarkę hormonalną oraz zwiększą skuteczność podjętych działań;
- wprowadzić treningi siłowe;
- ograniczyć nisko intensywne aeroby, zwłaszcza na maszynach; bieżnia, orbiterek, rowerek stacjonarny.

Na koniec chciałbym dodać, iż istnieje niezliczona ilość metod żywieniowych walki z nadwagą i otyłością, niestety wiele osób korzysta z nierozsądnych programów redukcyjnych zaczerpniętych z kolorowych czasopism czy to z opowieści od znajomych. Ekstremalnie restrykcyjne zabiegi żywieniowe mogą w sposób skuteczny doprowadzić do zaburzeń homeostazy ustrojowej, wyraźnie przyczyniając się do zahamowania procesu odchudzania lub nawet przyrostu niechcianej tkanki tłuszczowej. Tylko spersonalizowany plan żywieniowy, uwzględniający indywidualne potrzeby i możliwości organizmu może zainicjować zadowalającymi rezultatami. Warto to sobie zapamiętać.

Literatura:

1. Władysław Z. Traczyk, Andrzej Trzebski „Fizjologia człowieka z elementami fizjologii stosowanej i klinicznej”
2. Improvements in metabolic and neuromuscular fitness after 12-week bodypump® training. [dostęp on-line] <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/22080312>
3. Nutr Metab (Lond). 2006 Jan 3;3:1. “Differences in oxygen uptake but equivalent

energy expenditure between a brief bout of cycling and running.” [dostęp on-line]
<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/16390548>

4. J Sci Med Sport. 2015 Feb 23. pii: S1440-2440(15)00048-1. doi: 10.1016/j.jsams.2015.02.004 [dostęp on-line]
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/25747467>
5. Adrenocorticotrophic hormone, beta-endorphin, cortisol, growth hormone and prolactin circulating levels in nineteen athletes before and after half-marathon and marathon. Scavo D, Barletta C, Vagiri D, Letizia C. [dostęp on-line]
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/1665889>
6. Acute hypothalamic-pituitary-adrenal responses to the stress of treadmill exercise. Physiologic adaptations to physical training. Luger A, Deuster PA, Kyle SB, Gallucci WT, Montgomery LC, Gold PW, Loriaux DL, Chrousos GP. [dostęp on-line]
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/3033504>
7. Exercise and circulating cortisol levels: the intensity threshold effect. Hill EE, Zack E, Battaglini C, Viru M, Viru A, Hackney AC. [dostęp on-line]
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/18787373>
8. *Dietary protein digestion and absorption are impaired during acute post-exercise recovery in young men.* Kim van Wijck, Bart Pennings, Annemarie A van Bijnen, Joan MG Senden, Wim A Buurman, Cornelis HC Dejong, Luc JC van Loon, Kaatje Lenaerts [dostęp on-line]
<http://ajpregu.physiology.org/content/ajpregu/early/2013/01/02/ajpregu.00294.2012.full.pdf>

Author: Marcin Grzelak

Link do artykułu: <http://bonavita.pl/dieta-czy-cwiczenia-co-lepsze-na-odchudzanie>

