

Odchudzanie bez utraty mięśni u osób aktywnych - czy jest możliwe?

Wydawać by się mogło, iż do pozbycia się nadmiaru tkanki tłuszczowej w organizmie należy jedynie ograniczyć spożycie kalorii jak i zadbać o dodatkową aktywność fizyczną. Niby wydaje się to oczywiste, a jednak w praktyce wiele osób popełnia elementarne błędy - zazwyczaj związany ze zbyt daleko posuniętymi restrykcjami kalorycznymi i nadmiernym wysiłkiem fizycznym. Skutkuje to drastycznym spadkiem masy mięśniowej i zdolności wysiłkowych, a także obniżeniem samopoczucia. W niniejszym opracowaniu postaram się opisać jak zminimalizować straty masy mięśniowej w trakcie redukcji tkanki tłuszczowej.

Jak zminimalizować straty masy mięśniowej w czasie redukcji

Proces spalania nadmiaru zgromadzonego tłuszczu wymaga czasu. Niestety wiele osób uważa, że aby w jak najkrótszym czasie pozbyć się jak największej ilości tkanki tłuszczowej, należy wprowadzić głębokie restrykcje kaloryczne już na samym początku redukcji. W praktyce jednak okazuje się, że sytuacja wygląda nieco inaczej. **Drastyczne obniżenie podaży energii bez wątpienia może przyczynić się do szybkiego tempa spadku masy ciała, bowiem w takim przypadku w głównej mierze rozkładana będzie tkanka mięśniowa, a nie tłuszczowa.** W konsekwencji dochodzi do spowolnienia metabolizmu, a tym samym do zaburzenia ogólnej kompozycji sylwetki. Ograniczenie spożywanych kalorii sprawia, że organizm zaczyna spalać swoje zapasy, czyli glikogen występujący głównie w wątrobie i mięśniach, a także kwasy tłuszczowe zmagazynowane w tkance tłuszczowej w postaci triacylogliceroli. Niemniej jednak enzymy determinujące przebieg tych procesów fizjologicznych mają określoną wydajność. W przypadku zbyt głębokiego deficytu kalorycznego organizm jest zmuszony korzystać z alternatywnego źródła energii, czyli aminokwasach zmagazynowanych w komórkach mięśniowych. Jak nietrudno się domyślić, opisany powyżej mechanizm wyraźnie może przyczyniać się do ubytku masy mięśniowej.

4 zasady komponowania diety redukcyjnej

Rozsądny deficyt kaloryczny

Deficyt energetyczny, jak wiadomo, jest niezbędnym czynnikiem mobilizującym organizm do sięgnięcia po rezerwy tłuszczowe, niemniej jednak duża część osób przesadnie ogranicza ilość kalorii w diecie co jest dużym błędem. **Zbyt daleko idące restrykcje kaloryczne mogą doprowadzić do spowolnienia procesów przemiany materii oraz spadku masy mięśniowej, co powiązane jest m.in. ze wzrostem sekrecji kortyzolu, obniżeniem aktywności hormonów tarczycy, a także ze spadkiem poziomu leptyny.** Ustalanie dziennego deficytu energetycznego powinno być starannie przemyślane, bowiem im większy poziom tkanki tłuszczowej w ustroju tym głębsze restrykcje kaloryczne można zastosować. Warto także nadmienić, iż ustalony deficyt energetyczny przy pomocy specjalnie opracowanych wzorów matematycznych takich jak np: wzór Mifflin-St Jeor może być pomocny w trakcie układania diety redukcyjnej, jednak powinien stanowić jedynie orientacyjną wartość

(punkt odniesienia). Otrzymany wynik nie zawsze okazuje się być miarodajny, dlatego do tego typu informacji należy podchodzić z pewnym dystansem. Dzielne zapotrzebowanie na energię ma charakter wysoce indywidualny i wymaga umiejętnej obserwacji organizmu, w przypadku zastoju należy na bieżąco wprowadzać odpowiednie modyfikacje.

Wysoka podaż białka

Nie ulega wątpliwości fakt, iż stosowanie diety z deficytem kalorycznym wymaga wyższej podaży białka, jednak są to okoliczności wyjątkowe. W przypadku niskiej dostępności aminokwasów z pożywienia, organizm zaczyna pobierać i zużywać w procesach energetycznych aminokwasy zmagazynowane w komórkach mięśniowych. **Wyższy udział protein w diecie ma skuteczne działanie antykataboliczne, dzięki temu możemy zachować więcej masy mięśniowej.** Zapotrzebowanie na białko dla osób aktywnych fizycznie mieści się w przedziale 1,3-1,8 g na kg masy ciała natomiast w przypadku ciężkich treningów siłowych zaleca się zwiększyć podaż tego makroskładnika do poziomu 2,3-3,1 g na kg beztłuszczowej masy ciała. Warto również nadmienić, że ustalenie rozsądnego pułapu protein w diecie redukcyjnej powinno być uzależnione od poziomów poszczególnych hormonów, wielkości deficytu energetycznego, poziomu tkanki tłuszczowej w ustroju, funkcjonowania układu trawiennego, a także od ogólnej objętości i intensywności treningu.

Różnorodność diety

Różnorodność to integralny element zdrowej, zbilansowanej diety. Oparcie codziennego menu jedynie na kilku produktach uniemożliwia pokrycie zapotrzebowania organizmu na wszystkie niezbędne składniki odżywcze, a tym samym zwiększa ryzyko niedoborów żywieniowych skutkując m.in zaburzeniem funkcjonowania gospodarki energetycznej, nasilając katabolizm mięśniowy, a także utrudniając redukcję tkanki tłuszczowej. Warto również wspomnieć o tym, że zbyt wysoka i nagminna konsumpcja poszczególnych pokarmów żywnościowych, nawet tych zdrowych i wartościowych, może doprowadzić do kumulacji niepożądanych, co może być potencjalnie niebezpieczne dla zdrowia. Poza tym głębsze restrykcje w doborze pokarmu często kończą się napadami niepohamowanego apetytu. Trudno jest także wytrwać w swoim postanowieniu jedząc permanentnie te same posiłki. Reasumując dieta monotonna nigdy nie będzie smaczna, zdrowa ani pełnowartościowa, zatem należy wziąć to pod uwagę przy komponowaniu diety redukcyjnej.

Wyeliminuj wysoko przetworzone produkty

Odchudzanie nie polega jedynie na liczeniu kalorii. Ludzki organizm do prawidłowego funkcjonowania wymaga nie tylko odpowiedniej podaży energii, ale także kilkadziesiąt różnych składników pokarmowych pełniących rozmaite funkcje fizjologiczne m.in (aminokwasy egzogenne, witaminy, składniki mineralne, niezbędne kwasy tłuszczowe, a także pewną ilość włókna pokarmowego), wobec tego dieta obfitująca w wysoko przetworzoną żywność, a zwłaszcza słodczyce i dania typu fast-food nie pokryje wymagań ustrojowych na wszystkie niezbędne związki. **Dodatkowo żywność niskiej jakości zaburza mechanizmy kontrolujące łaknienie utrudniając wyraźnie pracę nad estetyką sylwetki.**

Trzy zasady treningowe na redukcji

Przemyślany trening

Nie ulega wątpliwości fakt, że najważniejszą kwestią w kontekście kształtowania sylwetki jest dobrze przemyślany trening adekwatny do stażu, poziomu wytrenowania, a także priorytetów danej osoby. **Zbyt duża ilość jednostek treningowych w skali tygodnia (zwłaszcza u początkujących) może doprowadzić do przetrenowania - przyczyniając się do deregulacji układu nerwowego autonomicznego i zaburzeń hormonalnych.** Niestety dość dużo osób zaczynających swoją przygodę z siłownią próbuje poprawić kilka parametrów jednocześnie m.in zbudować siłę, wytrzymałość, szybkość, kondycję itd. Niestety nasze uwarunkowania fizjologiczne sprawiają, że tego typu praktyki stają się niemożliwe do zrealizowania. Nasz cel powinien być przede wszystkim realny do osiągnięcia. Warto również wiedzieć, że ćwiczenia złożone wielostawowe stanowią potężny bodziec hormonalny dla naszego organizmu, wobec tego powinny być fundamentem naszego planu treningowego. Należy trenować całe ciało, gdyż pomijanie poszczególnych grup mięśniowych może doprowadzić do dysproporcji sylwetki, rozwoju wad postawy, a tym samym osłabić pozostałe partie mięśniowe, co zwiększa ryzyko powstania kontuzji.

Prawidłowa technika

Prawidłowa technika ćwiczeń, a także odpowiednia rozgrzewka pozwoli Ci uniknąć niepotrzebnych kontuzji i długo cieszyć się możliwością trenowania.

Początkujący adept siłowni często popełniają błędy w kwestii doboru obciążenia. Zwiększanie progresu ciężarowego za wszelką cenę może negatywnie wpłynąć na wykonywaną technikę i doprowadzić do przeciążenia lub poważnych kontuzji stawów. Dobieraj ciężary w taki sposób, aby móc utrzymać prawidłowy tor ruchu, a także doprowadzić do odpowiednio dużych napięć mięśniowych. Poprawa czucia mięśniowego w tym przypadku będzie konieczna. Oczywiście progresja obciążenia stanowi integralny element w kształtowaniu sylwetki, ale nigdy nie powinniśmy przekładać ciężaru ponad technikę.

Regeneracja

Jak wiadomo trening siłowy stanowi podstawowy czynnik w rozbudowie masy mięśniowej, jednak nie można zapominać o odpowiedniej regeneracji. Niestety wiele osób nie zdaje sobie do końca sprawy jak duże znaczenie ma odpoczynek dla rozwoju ogólnie pojętej formy sportowej. **Brak odpowiedniej ilości snu doprowadza do zaburzeń procesów regeneracji.** Pamiętaj, że zarówno długość jak i jakość snu ma niezwykle duży wpływ na rozwój zdolności wysiłkowych, rozbudowę masy mięśniowej, a nawet redukcję tkanki tłuszczowej. Oczywiście, aby proces odnowy powysiłkowej zachodził sprawnie należy zadbać o odpowiednią podaż wszystkich niezbędnych składników pokarmowych w naszej diecie.

Literatura:

1. A systematic review of dietary protein during caloric restriction in resistance trained lean athletes: a case for higher intakes. Helms ER, Zinn C, Rowlands DS, Brown SR. w: International Journal of Sport Nutrition and Exercise Metabolism. 2014 Apr;24(2):127-3
2. Postprandial energy expenditure in whole-food and processed-food meals: implications for daily energy expenditure. Sadie B. Barr and Jonathan C. Wright. w:

Food & Nutrition Research. 2010; 54

3. Comparison of predictive equations for resting metabolic rate in healthy nonobese and obese adults: a systematic review. Frankenfield D1, Roth-Yousey L, Compher C. w: Journal of the American Dietetic Association. 2005 May;105(5):775-89.
4. Effect of 1 Week of Sleep Restriction on Testosterone Levels in Young Healthy MenFREE. Rachel Leproult, Eve Van Cauter. w: JAMA. 2011 Jun 1; 305(21): 2173-2174
5. The acute hormonal response to free weight and machine weight resistance exercise. Shaner AA, Vingren JL, Hatfield DL, Budnar RG Jr, Duplanty AA, Hill DW. W: The Journal of Strength and Conditioning Research. 2014 Apr;28(4):1032-40

Author: Marcin Grzelak

Link do artykułu: <http://bonavita.pl/odchudzanie-bez-utracy-miesni-u-osob-aktywnych-czy-jest-mozliwe>

