

Dieta paleo w żywieniu sportowców - wady i zalety

Dieta paleo nazywana też często dietą naszych przodków. To koncepcja żywieniowa, o której ostatnio mówi i pisze się dość wiele. Mimo wielu zwolenników omawiany sposób odżywiania budzi często dużo kontrowersji. W niniejszym artykule postaram się przedstawić zalety, a także wady korzystania z diety paleolitycznej.

Dieta paleo

Na wstępie należy zaznaczyć, że żywność dostępna setki lat temu była zdecydowanie bardziej ekologiczna, a także mniej zmodyfikowana niż ma to miejsce w obecnych czasach, stąd też sposób odżywiania naszych przodków bez wątpienia różnił się od diety współczesnego człowieka. Nasi ówcześni przodkowie byli silni, szczupli i zdrowi, bez chorób nazywanych obecnie cywilizacyjnymi. Aktywność fizyczna ludów zbieracko-łowieckich była niezwykle duża, powiązane było to przede wszystkim z długimi polowaniami i wyprawami łowieckimi. Próba odtworzenia jadłospisu naszych paleolitycznych przodków ma na celu poprawić samopoczucie, wygląd oraz ogólny stan zdrowia, a także zmniejszyć ryzyko wystąpienia różnych chorób. Zależność ta powiązana jest z faktem, że pod względem fizjologicznym nie różnimy się zbyt wiele od naszych przodków. **Głównymi założeniami diety paleo jest przede wszystkim eliminacja z codziennego menu produktów obfitujących w sól, cukrów rafinowanych oraz tłuszczów trans (utwardzonych tłuszczów roślinnych) obecnych w wysoko przetworzonej i niezdrowej żywności. Omawiany system żywienia wymaga również całkowitej rezygnacji ze wszystkich zbóż, roślin strączkowych, ziemniaków, a także z mleka i jego przetworów.** Podstawowe menu naszych przodków stanowiło w szczególności mięso pochodzące od dzikich zwierząt, kłącza poszczególnych roślin, owoce, ryby, jaja, orzechy oraz niewielka ilość miodu.

Dieta paleo w żywieniu sportowców - zalety

Nie ulega wątpliwości, że główną zaletą paleodiety jest przede wszystkim wykluczenie z diety pokarmów zasobnych w cukry rafinowane, utwardzone tłuszcze i puste kalorie. Sam fakt wyeliminowania wysoko przetworzonej żywności w głównej mierze może przyczynić się do poprawy naszego zdrowia. **Niemniej jednak regularna konsumpcja produktów o wysokiej gęstości odżywczej takich jak mięso pochodzące od dzikich zwierząt, jaja, ryby, owoce, warzywa i orzechy może mieć korzystny wpływ zarówno na ogólnie pojęte zdrowie metaboliczne, kondycję fizyczną, samopoczucie, jak i wygląd.** Dieta naszych paleolitycznych przodków zakładająca znaczne ograniczenie spożycia węglowodanów, wydaje się być szczególnie godna uwagi dla osób otyłych borykających się z zaburzeniami gospodarki lipidowej i insulinowej. **Chciałbym jednak zaznaczyć, że dieta powinna być indywidualnie dopasowana do potrzeb fizjologicznych danego organizmu, w przypadku wyżej wymienionych schorzeń należy bezwzględnie skonsultować się z lekarzem i doświadczonym dietetykiem w celu podjęcia odpowiednich działań.**

Dieta paleo w żywieniu sportowców - wady

Długotrwałe stosowanie diety niskowęglowodanowej (bez uwzględnienia okresowych ładowań węglowodanami) może doprowadzić do obniżenia poziomu hormonów tarczycy, a zwłaszcza konwersji t4 do t3. Tego typu rozwiązania żywieniowe mogą również obniżyć wydzielanie leptyny, a także zwiększyć w osoczu stężenie globuliny wiążącej hormony płciowe, zmniejszając stężenie wolnego (aktywnego biologicznie) testosteronu. W przypadku osób chcących budować skutecznie masę mięśniową, a także tych chorujących na niedoczynność tarczycy dieta powinna być wzbogacona o dodatkowe źródła węglowodanów.

Na koniec chciałbym podkreślić, że istnieje wiele odmian diety paleo, innymi słowy nie ma jednego ścisłego jadłospisu, którego należałoby się trzymać. Niestety wiele ludzi tworzy własne wariacje tej diety, będące jej karykaturą. W internecie bardzo często możemy napotkać się na różne wersje paleodiety, w której znajdują się np: bezglutenowe wyroby cukiernicze. Niektóre koncepcje paleo również dopuszczają spożywanie warzyw skrobiowych, roślin strączkowych, a także nabiału i produktów mlecznych. Warto jednak zwrócić szczególną uwagę, iż tak naprawdę nie do końca wiemy jaki gatunek mięsa i roślin spożywali nasi przodkowie. Większość dostępnego jedzenia w dzisiejszych czasach nie przypomina pokarmów, które jedli nasi przodkowie sprzed setek tysięcy lat. Niemniej jednak dla osób stosujących dietę paleo najlepszym rozwiązaniem będzie wybór produktów z chowu ekologicznego i wolno-wybiegowego.

Literatura:

1. Effects of dietary carbohydrate restriction versus low-fat diet on flow-mediated dilation. Volek JS, Ballard KD, Silvestre R, Judelson DA, Quann EE, Forsythe CE, Fernandez ML, Kraemer WJ. [dostęp-online]
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/19632695>
2. „Na początku był głód” – Marek Konarzewski
3. „Dieta paleo” – Loren Cordain,
4. The effects of a low-carbohydrate versus low-fat diet on adipocytokines in severely obese adults: three-year follow-up of a randomized trial S. CARDILLO, P. SESHADRI, N. IQBAL <http://www.europeanreview.org/wp/wp-content/uploads/375.pdf>
5. Hormonal and metabolic changes induced by an isocaloric isoproteinic ketogenic diet in healthy subjects. Fery F, Bourdoux P, Christophe J, Balasse EO. [dostęp-online]
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/6761185>
6. Sucrose substitution in prevention and reversal of the fall in metabolic rate accompanying hypocaloric diets. Hendler RG, Walesky M, Sherwin RS. [dostęp-online]
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/3740086>
7. Why low-carb diets have got it all wrong Brian St. Pierre
<http://www.precisionnutrition.com/low-carb-diets>

Author: Marcin Grzelak

Link do artykułu: <http://bonavita.pl/dieta-paleo-w-zywieniu-sportowcow-wady-i-zalety>

