

## μεταβολισμός στο φουή

Γράφει ο Διαπολόγος – Διατροφολόγος  
Χρήστος Λεων. Βλάχος

Εξειδίκευση στις διατροφικές διαταραχές  
& στην παχυσαρκία  
www.blaxosx.gr

Ονομάζεται μεταβολισμός και είμαι σίγουρος ότι τον έχεις ακούσει περισσότερες από μια φορές. Σε κάθε καινούργια σου προσπάθεια με κάποια άλλη μαγική δίαπα αδυνατίσματος αναρωπιέσαι πόσο γρήγορα θα χάσεις το βάρος που σε προβληματίζει. Η συνέχεια είναι πάνω κάτω γνωστή. Διακοπή της δίαιτας και φτου ξανά απ' την αρχή.

Τι είναι αυτό που πραγματικά σε "εμποδίζει" να πλησιάσεις στο πολυπόθητο επιθυμητό βάρος; Και συνεχίζεις να αναρωπιέσαι... Μήδε αυτός ο ρημάδι ο μεταβολισμός μου να είναι "καθυστερημένος";

Μια πρώτη απάντηση από κάποιον που πραγματικά γνωρίζει να σε βοηθήσει και να σε ενημερώσει είναι ότι δεν υπάρχει καλός και κακός μεταβολισμός αλλά "καθυστερημένος" και γρήγορος και είναι στο χέρι σου να επιλέξεις με ποιον από του δύο θα ταυτιστείς. Πάμε να ξετυλίξουμε σιγά σιγά το κουβάρι...

### Μεταβολισμός και το κακό συναπάντημα

Ο όρος μεταβολισμός ή πιο σωστά βασικός μεταβολισμός, αναφέρεται στο σύνολο των βιοχημικών διεργασιών που λαμβάνουν χώρα σε έναν οργανισμό με σκοπό τη

διατήρησή του στη ζωή. Με απλά λόγια πρόκειται για έναν αριθμό ο οποίος αφορά την ενέργεια που χρειάζεται ένας άνθρωπος για να διατηρήσει το βάρος του σε κατάσταση πλήρους ηρεμίας.

Η ενέργεια αυτή είναι μοναδική για κάθε άνθρωπο και προορίζεται για την διατήρηση των βασικών λειτουργιών του σώματος όπως η κυκλοφορία του αίματος, η αναπνοή, η αύξησή του, η διατήρηση του μυϊκού τόνου-ιστού και η διατήρηση της θερμοκρασίας του.



### Η Σάρα αηλά και η Μάρα

Όπως λέμε ο Σταμάτης και ο Γρηγόρης. Ο μεταβολισμός επηρεάζεται από παραμέτρους που μπορείς να επηρεάσεις αλλά και μη:

•**Φύλο:** Το ξέρω είναι άδικο... Οι γυναίκες έχουν 5-10% χαμηλότερο μεταβολισμό από εκείνο των ανδρών. Αυτό συμβαίνει διότι οι άνδρες τείνουν να έχουν μεγαλύτερο μέγεθος σώματος αλλά και περισσότερη άλιπη μάζα σώματος άρα και υψηλότερο μεταβολισμό.

•**Ηλικία:** Ο μεταβολισμός είναι ιδιαίτερα αυξημένος κατά τα δυο πρώτα χρόνια ζωής του ατόμου όπως επίσης και κατά την εφηβική ηλικία. Το πέρας των χρόνων έχει βρεθεί πως επηρεάζει τον μεταβολισμό σε ποσοστό έως και -2% ανά δεκαετία. Αυτό πιθανόν οφείλεται στη μείωση της κυτταρικής μάζας, τη μείωση του μυϊκού ιστού, τη μείωση του μυϊκού τόνου και την μείωση της φυσικής δραστηριότητας του ανθρώπου.

•**Το μέγεθος του σώματος:** Η επιφάνεια του σώματος παίζει σημαντικό ρόλο στον καθορισμό του μεταβολισμού. Τα μικρόσωμα άτομα τείνουν να εμφανίζουν υψηλότερο μεταβολισμό εν συγκρίσει με τα μεγαλόσωμα άτομα.

•**Το κλίμα:** Ο μεταβολισμός και το ποσοστό ενέργειας που δαπανάται για διάφορες σταθερές εργασίες έχουν μελετηθεί και έχει αποδειχθεί ότι υπάρχουν διαφορές μεταξύ των ατόμων τα οποία ζουν σε τροπικά και πολικά κλίματα. Άτομα τα οποία ζουν σε αρκτικές περιοχές εμφανίζουν υψηλότερο μεταβολισμό σε σχέση με τα άτομα που ζουν σε τροπικά κλίματα σε ποσοστό της τάξης του 15-20%. Επίσης η ενέργεια που δαπανάται για σταθερές εργασίες γίνεται 5% υψηλότερη σε χαμηλές θερμοκρασίες. Αυτό συμβαίνει διότι σε χαμηλότερες θερμοκρασίες ενεργοποιείτε ο μηχανισμός διατήρησης της θερμοκρασίας του σώματος.

•**Πυρετός:** Λοιμώξεις ή πυρετός αυξάνουν τον μεταβολισμό περίπου 12-13%.

•**Ποσοστό σωματικού λίπους και η σύνθεση του σώματος:** Είναι γνωστό ότι ο μυϊκός ιστός είναι μεταβολικά περισσότερο ενεργός απ' ότι ο λιπώδης ιστός. Όσο πιο αναπτυγμένο είναι το μυϊκό σου σύστημα τόσο πιο αυξημένο μεταβολισμό θα έχεις.



•**Ενδοκρινείς αδένες:** Εκκρίσεις ορισμένων αδένων όπως του θυρεοειδούς επηρεάζουν τον μεταβολισμό. Ο θυρεοειδής είναι ο αδένας που ρυθμίζει ανά πάσα στιγμή το μεταβολισμό. Αυξάνει ή μειώνει το μεταβολισμό ανάλογα με τις συνθήκες (κρύο, ζέστη), τις ανάγκες (ξεκούραση, άσκηση), την συναισθηματική μας κατάσταση (θυμός, φόβος, χαρά) αλλά και την κατάσταση λειτουργίας του (υπερθυρεοειδισμός, υποθυρεοειδισμός). Επομένως καλό θα είναι να υποβάλλεσαι σε τακτικό έλεγχο για να βεβαιωθείς ότι όλα λειτουργούν ρολό!

•**Δίαιτα και Διατροφική κατάσταση:** Η διατροφική κατάσταση ενός ανθρώπου επηρεάζει έμμεσα και τον μεταβολισμό του. Αυτό συμβαίνει για πολλούς και διάφορους λόγους. Το "σύστημα" που λέγεται σώμα είναι έξυπνο και λειτουργεί κατά κάποιο τρόπο πονηρά ως αν θά φάει θα έλεγε κάποιος. Το σώμα δεν μπορεί να αντιληφθεί ότι ο άνθρωπος υποβάλλεται σε δίαιτα με σκοπό να επηρεάσει το βάρος του. Κάθε προσπάθεια σου λοιπόν με κάποια άλλη μαγική δίαιτα αδυνατίσματος, ανιλαμπάνεται από το σώμα ως ότι έφτασε η περίοδος του λιμού. Το σύστημα λοιπόν ως έξυπνο και πονηρό, προσαρμόζεται και αναπροσδιορίζει τις ενεργειακές του ανάγκες προκειμένου να παραμείνεις στην ζωή. Αυτό πρακτικά σημαίνει ότι εσύ μπορεί να τρως πολύ μικρότερες ποσότητες ή ακόμη και να αποφεύγεις ολόκληρα γεύματα αλλά η ποσότητα που θα καταναλώσεις είναι ικανή να σε διατηρήσει στο τωρινό σου βάρος.



### Στα δύσκολα πάρε την βοήθεια του κοινού

- 1** Ξεκίνα την ημέρα σου με έμπνευση! Ξεκίνα σωστά, δηλαδή με το πρωινό σου! Έστω και αν έχεις κάνει την νύχτα μέρα το πρωινό μπορεί να σε ξελασπώσει!
- 2** Κάθε τρεις (ώρες) και λίγο. Η διατροφή είναι σαν τα οικονομικά. Αν δεν τα προβλέψεις, θα φαλιρίσεις! Συνέχισε την ημέρα σου συνδυάζοντας μικρά σνακ με φρούτα ή και λαχανικά κάθε τρεις (ώρες) και λίγο. Με τον τρόπο αυτό διασφαλίζεις δύο πράγματα: Εφοδιάζεις το σώμα σου με την κατάλληλη ενέργεια για να μην αισθανθείς ποτέ πεινασμένη/ος και ταυτόχρονα ότι ο μεταβολισμός σου θα συνεχίσει να δουλεύει ακούραστα στο φουλ. Με ένα σμπάρο δύο τρυγόνια! Μπορείς να πάρεις εξαιρετικές ιδέες στο άρθρο μου: Τιμπολόγημα εν ώρα εργασίας.
- 3** Το μάτι το αχόρταγο! Αμέσως μόλις σεβρίεις στο πιάτο το φαγητό σου ο εγκέφαλός σου,

"διαπραγματεύεται" με το πόσο χορταστικό θα είναι το γεύμα σου για τον ίδιο. Αν έχει την οποιαδήποτε υπόνοια, θα σε βάλει να προσθέσεις λίγο ακόμη. Η κίνηση αυτή γίνεται ασυνείδητα. Μια καλή τακτική που μπορείς να ακολουθήσεις είναι η τακτική του ΟΛΑ σε ένα πιάτο. Χώρισε το πιάτο σου στα τέσσερα. Γέμισε το 1/2 σου πιάτο με λαχανικά εποχής, το άλλο 1/4 με οτιδήποτε αποτελεί πρωτεΐνη (κρέας, γαλοπούλα, κοτόπουλο, τυρί κτλ.) και το άλλο 1/4 με οποιαδήποτε αμυλούχα τροφή (ρύζι, ζυμαρικά, πατάτες, ψωμί, πίτες κτλ.) και επιπλέον 6-7 πιρουιές απ' ό,τι ζηλέμεις. Με την τακτική του ΟΛΑ σε ένα πιάτο αφενός διασφαλίζεις ότι δεν θα ξεφύγεις ακόμα και αν βρεθείς στην άκρη της Γης και αφετέρου ότι ο μεταβολισμός σου θα συνεχίσει να δουλεύει στο ρελαντί!

- 4** Άσκηση. Ο μεταβολισμός εξαρτάται κατά κόρων από την φυσική σου δραστηριότητα. Όσο πιο τακτική τόσο καλύτερα. Το πόσο μπορείς να τον επηρεάσεις θα εξαρτηθεί από το είδος, την ένταση και την διάρκεια της άσκησης σου. Ένταξε 30-45 λεπτά άσκησης όπως πχ. περπάτημα, χορός, ποδήλατο κτλ. 4-5 φορές την εβδομάδα για να διατηρήσεις σε διαρκή λειτουργία τον μεταβολισμό σου.
- 5** Το νερό νεράκι! Το νερό είναι μοναδικά μαγικό. Θα το διαβάξεις παντού και για όλη σου την ζωή. Η επαρκής ενυδάτωση συμβάλει στην εύρυθμη μεταβολική λειτουργία. Και για να δελεάσω πιο πολύ τις Κυρίες να αυξήσουν την κατανάλωση υγρών, αρκεί να σου αναφέρω πως η μη επαρκής ενυδάτωση επιδεινώνει ένα θέμα που απασχολεί ιδιαίτερα εσάς τις γυναίκες και που ονομάζεται κυτταρίτιδα! Ένα ποτήρι νερό πριν από κάθε σου γεύμα και λίγο μετά, φτάνει και περισσεύει.
- 6** Τσάι, καφές και πράσινα ή κόκκινα άλογα! Αν είσαι φανατικός/ός οπαδός της τηλεόρασης σίγουρα κάπου θα πήρε το μάτι σου στις ένα εκατομμύριο διαφημίσεις για τον καφέ και το τσάι που υπόσχονται γρήγορο αδυνάτισμα. Σίγουρα το πράσινο τσάι και ο καφές συμβάλουν στην ενίσχυση του μεταβολισμού και στην απώλεια βάρους όταν αυτά συνοδεύονται από ένα ισορροπημένο πρόγραμμα διατροφής αλλά πιστέψέ με ο μόνος τρόπος για να αδυνατίσεις ΜΟΝΟ με πράσινο τσάι είναι να τρέχεις στα βουνά και να το μαζεύεις μόνι/ος σου!
- 7** Λίγος ύπνος, πολλά κιλά! Διαταραχές του ύπνου μπορούν να επηρεάσουν σημαντικά τον μεταβολισμό σου. Αυτό συμβαίνει διότι διαταράσσονται τα επίπεδα δυο ορμονών που σχετίζονται με την πείνα και την όρεξη, της γκρελίνης και της λεπτίνης. Ως αποτέλεσμα λίγος ύπνος σε οδηγεί σε μεγάλη κατανάλωση τροφίμων και άρα πολλά κιλά. Φρόντισε λοιπόν για τον ύπνο σου.
- 8** Spices. Βάλε λίγο φαντασία και χρησιμοποίησε μυρωδικά και μπαχαρικά για την παρασκευή των γευμάτων σου. Είναι ιδιαίτερα θρεπτικά και φυσικά συμβάλλουν στην αύξηση του μεταβολισμού

### Το τέλος του κόσμου

5 πράγματα αν κάνεις απ' όλα όσα σου είπα τότε θα είσαι σε καλό δρόμο. Παρ' όλα αυτά αν ξεφύγεις δεν ήρθε και το τέλος του κόσμου. Μην στεναχωρείσαι και μην απογοητεύεσαι. Ένας επαγγελματίας Διατροφολόγος μπορεί και γνωρίζει να σε βοηθήσει!