

CAPITOLUL 3

DE CE ESTE GREU SĂ SLĂBIM?

CAMPIONII DIETELOR EȘUATE



*Dacă e important pentru tine, vei găsi mereu o cale;
dacă nu, vei găsi mereu o scuză.*

CURELE DE SLĂBIRE, ÎNTRE MIT ȘI ADEVĂR

Contrar percepției că cei care au kilograme în plus nu fac mari eforturi pentru a câștiga această bătălie, trebuie subliniat că 99% din persoanele supraponderale și obeze s-au străduit cu adevărat și au ținut cel puțin o dietă de-a lungul vieții. Cei care încă nu au intrat în cercul vicios al curelor de slăbire au căpătat surplusul de kilograme în ultimii ani, iar când au conștientizat că au făcut greșeli alimentare care i-ar putea costa sănătatea au apelat direct la ajutorul meu și al colegilor mei medici nutriționiști.

Am întâlnit și pacienți care mi-au mărturisit din start că pur și simplu nu au vrut să țină diete după ureche, promovate pe internet sau recomandate de persoane neavizate, de teama efectelor adverse, motiv pentru care au venit la specialist. Dar acestea sunt cazurile rare, pentru că majoritatea au avut încredere în promisiunile bine ticluite de industria slăbitului: „Doamnă doctor, câte am încercat, nici nu le mai țin șirul: dieta cu tărațe și zeamă de varză, trei tipuri de pastile de slăbit, plasturi și ceaiuri de slăbit, shake-uri proteice, saună, masaj, proceduri speciale, costume demne de un astronaut, și nimic nu a dat rezultate“. Asta aud aproape în fiecare zi a vieții mele de medic nutriționist de la pacienții care îmi calcă pragul demotivați, debusolați, dezamăgiți și aproape fără speranță că se mai poate face ceva.

Niciodată nu este prea târziu pentru a învăța să facem alegerile corecte pentru viața noastră și pentru sănătate, precum și pentru silueta dorită.

Așa cum există o singură boală și un milion de pacienți cu manifestări și evoluții diferite, așa există un milion de diete și o singură soluție cu adevărat eficientă pe termen lung: schimbarea stilului de viață. Dietele de orice fel dau rezultate pe termen scurt, funcționează atât timp cât le ții, după care întoarcerea la stilul anterior de viață aduce înapoi, ca un bumerang, toate kilogramele pierdute cu atât efort și sacrificiu.

PROVOCARE: „Cu cât mănânc mai puțin, cu atât slăbesc mai mult.“

Asocierea dintre dietă și înfometare este primul factor care ne sabotează planurile de slăbit. Practic, începem de dimineață în forță, făcând tot posibilul să ne abținem cât mai mult de la mâncare: bem o mare cantitate de apă, ronțăim un covrigel, mușcăm câteva guri dintr-un măr. Misiune îndeplinită până la orele 17.00-18.00, când ajungem acasă oboșiți, chinuiți, frustrați și ne repezim la frigider. Suntem nevoiți să amânăm planul „pe mâine“: ne culcăm cu gândul la dietă, ne trezim cu gândul la dietă, iar a doua zi repetăm greșelile.

ADEVĂR: Perioadele de înfometare sunt urmate inevitabil de perioade de hiperalimentare.

Principiul înfometării este foarte răspândit și în rândul celor care au o ambiție mai puternică. Mâncând prea puțin o perioadă mai îndelungată, își forțează corpul să consume din ce în ce mai puține calorii și pun frână metabolismului, până la blocarea totală a procesului de slăbit. Dacă aportul caloric scade pentru mai multe zile la rând sub 1.000 de Calorii pe zi, organismul intră automat pe modul conservare, reducându-și drastic consumul energetic. Atunci intervine un moment de stagnare și verdictul „dieta nu funcționează“, urmat de revenirea la stilul de viață anterior.

Raluca avea 37 de ani și cântărea 75 de kilograme la o înălțime de 1,65 metri când a venit prima dată în cabinetul meu, dar lupta ei cu kilogramele începuse cu mult timp în urmă. Primele diete le-a ținut în facultate: entuziasmată de libertatea vieții la cămin, a descoperit fast-food-urile și a început să mănânce de toate după pofta inimii, pierzând controlul asupra greutateii. Îi plăcuseră dintotdeauna cartofii prăjiți și șnițelele, dar mama ei gătea aceste preparate numai la sfârșit de săptămână. La 26 de ani, înainte să rămână prima dată însărcinată, Raluca își amintește că avea 56 de kilograme. S-a îngrașat 20 de kilograme în timpul sarcinii, pe care

le-a dat jos apoi, făcând un mic „pact cu diavolul“, adică lăsându-se pe mâna dietelor drastice.

Printre altele, a încercat regimul disociat – o zi numai orez, o zi numai fructe, o zi numai carne –, iar când a simțit că nu funcționează, a apelat la soluții extreme, cum ar fi apa cu lămâie sau apa cu oțet, băută pe stomacul gol, înainte de fiecare masă. Așa a ajuns la un rezultat definitiv: gastrita de care suferă și acum. Pastilele de slăbit s-au dovedit a fi de încredere câtă vreme au ajutat-o să reziste fără mâncare și câteva zile la rând. Nici de această dată, reacțiile adverse nu au întârziat să apară: amețeață, palpitații, căderea părului și fragilizarea unghiilor. Din cauza preocupării constante pentru felul în care arată, toată viața ei s-a transformat într-o dietă: ori una de infometare, în care se pedepsește pentru excesele alimentare, ori una de îngrășare, adică de mâncat în exces, necontrolat. Când se abține de la mâncare se simte frustrată, iar când mănâncă în exces se luptă cu vinovăția.

Pierderea echilibrului este un tipar frecvent întâlnit la oamenii care poartă povara kilogramelor în plus: când țin dietă se infomează, iar în restul timpului se hiperalimentează. Practic, după episoadele de infometare te gândești că poți compensa sacrificiul fără urmări serioase și cazii în extrema cealaltă. De exemplu, o femeie care vrea să slăbească spectaculos până la nuntă se abține cu înverșunare de la mâncare, iar în luna de miere recuperează aproape toate kilogramele pierdute, câteodată acumulându-se chiar mai multe.

PROVOCARE: „Există cure de slăbire care schimbă metabolismul pe termen lung, după care nu te mai îngrași niciodată.“

Concepția „Mă chinui să țin o dietă, să slăbesc, pentru ca apoi să pot să mănânc orice din nou“ este cea mai dăunătoare. Pe principiul „dacă procedezi de fiecare dată la fel, nu te poți aștepta la rezultate diferite“, atunci când te întorci la obiceiurile alimentare anterioare nu ai cum să îți menții greutatea din timpul dietei.

Așadar, ideea de a adopta un regim cu gândul că îl vei respecta doar o perioadă, că te va ajuta să slăbești, după care îți vei putea păstra greutatea orice ai face – de fapt, fără să mai faci nimic din ce înseamnă atenție la cantitatea, calitatea, combinația și momentul în care alegi să mănânci anumite alimente – pare atractivă, dar nu are, din păcate, un fundament real.

ADEVĂR: Dietele funcționează doar atât timp cât le ții; când te întorci la vechile obiceiuri, se întorc și kilogramele pierdute.

Dacă dietele și suplimentele de slăbit ar fi cu adevărat eficiente pe termen lung și ar da rezultate concrete, obezitatea ar fi fost eradicată până acum. În primul rând, dietele-minune nu pot fi urmate pe termen lung. Dacă slăbirea se produce brusc, în patru-cinci zile, pe baza unei restricții calorice severe și fără un program adecvat de mișcare, pierzi mai mult din masa musculară și din apă decât din grăsime. La final de săptămână, nu îți mai poți ține în frâu poftele și te predispui efectului de „yo-yo“, adică tendinței de a pune la loc chiar mai multe kilograme decât ai slăbit.

Recent, a venit la mine la cabinet Răzvan, un tânăr de 23 de ani, care cântărea peste 100 de kilograme. Mi-a povestit că mai slăbise anterior 20 de kilograme, ținând dieta Dukan, un regim cu proteine agreat în mod special de bărbați și de iubitorii de carne. A mâncat carne cu legume de dimineața până seara, de câte ori îi era foame, și a făcut sport intensiv, iar organismul s-a adaptat la acest ritm spartan, pentru că era tânăr și sănătos. Replicile care au urmat nu au doar valoare anecdotică, ci se pot trage niște concluzii interesante: „De bucurie, după ce am slăbit, m-am apucat să mănânc tot ce nu mâncasem în cele 2-3 luni de dietă. Am văzut că a ținut șmecheria la început, în prima lună, apoi m-am lăsat și de sală și au început să se depună – mai întâi 2-3 kilograme, apoi 4-5, și mă tot gândeam să mă reapuc de regim. Dar mi-am zis: ce rost are să țin regim pentru 5 kilograme în plus? Dacă tot e să mă bag iar la dietă, măcar să știu de ce“. În concluzie, cu gândul la soluția-minune care va șterge excesele cu buretele, a continuat să se îngrașe până la 20 de kilograme.

Când a încercat să țină aceeași dietă cu care slăbise anterior, aceasta nu a mai funcționat la fel de ușor și a apelat la ajutorul meu.

PROVOCARE: „Merită să încerc orice pentru a slăbi.“

La fel ca greutatea în exces, și alergerile nefericite pe care le facem în încercarea de a slăbi ne pot aduce suferințe. Voi trece în revistă cele mai întâlnite reacții adverse ale ideilor neverificate și ale procedurilor extreme la care recurg oamenii în procesul de slăbire.

ADEVĂR: Dietele drastice și rapide sunt riscante pentru sănătate.

Gastrita este efectul garantat pe termen lung al curelor de infometare, cu pauze lungi între mese, urmate de pusee de hiperalimentare. Pentru a amâna ora mesei, oamenii beau în general sucuri carbogazoase cu îndulcitori artificiali, consumă prea multă cafea și folosesc fumatul ca substitut pentru mâncare. Dimineța, beau apă cu lămâie pe stomacul gol, sperând că așa pot păcăli senzația de foame sau că asta va declanșa arderea grăsimilor din corp; practic, cine vrea să își agreseze stomacul cu orice preț, poate apela la această metodă. Apa cu un strop de lămâie este o alegere potrivită ca parte a procesului de detoxifiere și hidratare eficientă a corpului, dar rămâne un mit în dietele de slăbire. Și consumul exclusiv de alimente crude și foarte reci sau foarte fierbinți poate conduce în timp către același diagnostic.

Constipația apare frecvent în cazul celor care reduc drastic aportul alimentar, uleiul din dietă, nu mănâncă suficiente legume și nu beau apă. Dietele hiperproteice, cele care se bazează pe multă carne, ouă și brânzeturi, nu ajută deloc digestia din cauză că nu au fibre în compoziție. Din păcate, nici noi nu avem această obișnuință, nici dietele în general nu recomandă cu prea multă generozitate asocierile benefice de brânză și salată sau carne și legume. Tranzitul intestinal are nevoie de trei ingrediente: bol alimentar cu fibre, apă, plus activitate fizică, pentru că mișcărilor corpului stimulează și mișcărilor intestinale.

Pietrele la fiere și colecistita acută se manifestă prin dureri în partea din dreapta a abdomenului, frisoane, febră, gust amar în gură, dureri de cap etc. Când ne apucăm de dietă, excludem din meniu prăjelile, grăsimile, răntășurile, tocănițele cu care ne-am obișnuit corpul, rezistăm fără ele o vreme, după care ne întoarcem, de cele mai multe ori brusc, la aceste preparate și atunci încep problemele de sănătate. Este același mecanism prin care oamenii mănâncă peste puterile de digestie ale organismului lor după perioadele de post. Nu întâmplător, în perioada sărbătorilor se înmulțesc reclamele la medicamentele pentru stomac și pentru digestie – companiile știu cum să speculeze obiceiurile alimentare nocive.

Unghiile fragile, căderea părului și pielea uscată se numără printre consecințele clasice ale carențelor de vitamine și minerale, bine-cunoscute de toți împătimiții dietelor. Pentru un aspect tonic și sănătos avem nevoie de pachetul complet de micronutrienți dintr-o alimentație echilibrată, pe care dietele-minune nu ni-l pot oferi.

Anxietatea, iritabilitatea și depresia însoțesc orice schimbare drastică în dietă. Corpul nu trăiește înfometarea ca pe o sărbătoare, ci ca pe o frustrare puternică, iar mintea nu are capacitatea de a fabrica gânduri pozitive câtă vreme stomacul flămânzește.

PROVOCARE: „Am exclus din alimentație pâinea, cartofii și pastele de multă vreme și tot degeaba.“

Unul dintre cele mai răspândite mituri este acela că pâinea, cartoful, orezul sau pastele îngrașă cel mai mult dintre toate alimentele și, în general, sunt primele eliminate atunci când ne apucăm de o dietă. Nimic mai greșit! Pâinea vine la pachet cu un conținut de doar 250 de Calorii pentru 100 de grame, iar pastele, orezul, cartofii cu un maxim de 100 de Calorii la suta de grame fierte. Sigur că prăjirea lor sau adăugarea de sosuri le crește exponențial numărul de calorii, însă covrigii, covrigeii, sărățelele sau alte produse de patiserie au de două ori mai multe

calorii decât banalele paste fierte sau biata pâine, atât de hulită. În general, când ne apucăm de dietă, nici nu mai vrem să auzim de cartofi sau de pâine, însă nu ne dăm seama că merdenelele sau covrigii, pe care nu le refuzăm atunci când ne ies în cale, sunt mult mai nocive și mai calorice.

ADEVĂR: Pentru rezultate durabile, trebuie să înveți să slăbești mâncând alimente pe gustul tău.

Pentru a asigura continuitatea și succesul curelor de slăbire, eu le recomand pacienților mei să mănânce orice ce le place, dar cu măsură, să integreze alimentele preferate în dieta de zi cu zi și să își mai facă din când în când câte o poftă, să nu aștepte până la finalul dietei să se adune toate frustrările și poftele. De exemplu, știm cu toții că pâinea este unul dintre cele mai îndrăgite alimente și, atunci când o regăsesc în jurnalul alimentar completat inițial de pacienții mei, o păstrez în dietă. De cele mai multe ori mă confrunt cu reacții de tipul: „Cum să-mi dați pâine, doamnă doctor, păi cum o să mai slăbesc eu dacă mănânc pâine?“, iar răspunsul meu este „Nu pâinea în sine te îngrașă, ci ceea ce pui peste acea pâine!“.

Alimentele cu care am crescut, care ne plac și cu care ne-am obișnuit nu trebuie excluse din dietă, trebuie doar consumate în cantitatea potrivită, la momentul potrivit și în combinația corectă. Am întâlnit și persoane mai vocale, care mă apostrofează: „Dar ce, eu țin dietă ca să mănânc ce vreau? Dacă nu mă țineti din scurt, eu scap la mâncare și nu mai pot respecta nimic. Dați-mi acolo ce credeți că este mai strict, ca să slăbesc mai repede și să scap odată de kilogramele astea și apoi mai vedem, o să mănânc și ce-mi place!“ . Acest tip de pacienți sunt cei care de obicei abia așteaptă să termine dieta ca să se întoarcă la vechile obiceiuri alimentare și sunt cel mai greu de convins că un stil de viață sănătos nu înseamnă excursii nesfârșite între diete drastice și excese alimentare.

Pe de altă parte, este cât se poate de firească dorința tuturor celor care se luptă cu kilogramele în plus ca slăbitul să se întâmple peste noapte, rapid și sigur, și chiar este posibil, dar nu cu prețul înfomețării, al excluderii alimentelor de calitate. „Slăbitul peste noapte“ chiar se întâmplă dacă ne ajutăm corpul să facă asta, respectând regula de aur a orei 18.00, care înseamnă să nu mănânci nimic după ora 18.00 dacă vrei să slăbești. Este testată și funcționează garantat, însă, fiind foarte greu de respectat, nu mă voi grăbi să ți-o recomand.

PROVOCARE: „Slăbesc garantat dacă mănânc sănătos.“

O altă idee bine împământenită este aceea că dacă mâncăm numai alimente sănătoase, cu mare valoare nutritivă, slăbim garantat. Unul dintre pacienții mei primise din partea doctorului ortoped recomandarea să slăbească, însă rezultatele au întârziat să apară, ba dimpotrivă, chiar mai adăugase câteva kilograme bune în ultimele luni, iar el nu înțelegea ce face greșit: „Doamnă doctor, eu aud la televizor că trebuie să mănânc fructe, așa că mănânc jumătate de kilogram de mere pe zi. Aud că nucile sunt sănătoase și mănânc doi pumni pe zi și să știți că folosesc numai ulei de măsline, de cea mai bună calitate, adus de copiii mei din Grecia, am renunțat de tot la uleiul de floarea-soarelui. Iar de dimineață soția îmi pregătește un pahar mare de fresh de portocale“. Toate informațiile despre nutriție și alimentație sănătoasă circulă în mass-media într-o formă trunchiată, de cele mai multe ori, iar dacă ascuți aceste sfaturi și mănânci de toate pe saturete te alegi garantat cu kilograme în plus. Nu-i așa că exemplul acesta îți amintește de cazul Cameliei, pacienta mea care s-a îngrășat 10 kilograme într-un an aplicând greșit principiile regimului vegetarian?

ADEVĂR: Alimentele sănătoase în cantități nepotrivite pot îngrășa.

Alimentele sănătoase enumerate mai sus au valori calorice ridicate, de aceea este indicat să ne limităm la unul-două fructe pe

zi, să nu mâncăm mai mult de un căuș de nuci sau migdale și să picurăm în salată numai câțiva stropi de ulei de măsline.

” Când pierzi bătălia, nu pierde și lecția! “

TEMĂ

Învață din experiențele tale! Dacă și tu te numeri printre cei care au încercat mai multe diete pe parcursul vieții, răspunde cu deplină sinceritate întrebărilor de mai jos. În ANEXA 4 vei găsi spațiul necesar pentru a-ți completa ideile.

Ce a funcționat în dietele anterioare și poți să păstrezi?

Ce nu a funcționat și nu vrei să repeți?

MAGIA ȘI REVERSUL DIETELOR-MINUNE

Ca medic nutriționist, sunt interesată de ofertele de pe raftul cu promisiuni de slăbit „rapid și sigur“, iar când descopăr o dietă nouă mă gândesc imediat la eficiența ei și la impactul asupra sănătății, cântărind argumentele pro și contra. De fapt, e ca și cum aș rezolva la nesfârșit un puzzle a cărui imagine de ansamblu o cunosc deja: indiferent de surprizele pe care ni le rezervă un program de slăbit sau altul, secretul siluetei ideale și al stării de bine depinde de stilul de viață în ansamblul lui.

În principiu, cele mai multe diete pornesc de la premise corecte și traversează mai multe faze: de atac, de croazieră și de menținere. Din cauză că debutează abrupt, poziționându-se în opoziție totală cu obișnuințele noastre, dau rezultate foarte rapide în primele zile sau săptămâni, însă adeseori sunt prea restrictive și nu reușim să le străbatem până la capăt, până în punctul de trecere către un stil de viață echilibrat, cu adevărat croit după propriile nevoi și particularități.

în timpul pregătirii mesei. Mai mult decât atât, mânca în mod compulsiv atât în momentele tensionate, cât și în cele de relaxare, trăindu-și sau amplificându-și emoțiile cu „ceva bun“.

După o serie de consultații, Mara a plecat de la mine nu cu o dietă de slăbit, ci cu un stil de viață nou-nouț; a învățat ce și când să mănânce și, mai ales, cum să se bucure cu adevărat de mâncare în tot acest proces. A înțeles cum poate să-și mențină greutatea fără să mai treacă de la excese alimentare la cure drastice de înfometare. Înainte, pendula între poftele nesatisfăcute și sentimentul de vinovăție pentru că a mâncat prea mult, din cauză că nu știa cum să integreze corect alimentele ei preferate în mesele de zi cu zi.

Dacă te-ai familiarizat până acum cu traseul epuizant dintre frustrare și vinovăție, paginile următoare îți vor dezvălui trucuri foarte utile cu ajutorul cărora vei putea mânca orice, fără frica kilogrameilor în plus. Motivația pe care ai identificat-o în interiorul tău te-a ajutat să ajungi aici, să iei decizia de a schimba situația actuală, iar în acest capitol îți voi prezenta secretele stilului de viață la care aspiri.

BUGETUL DE CALORII: CORPUL ESTE UN CONTABIL NEMILOS!

La un moment dat pe parcursul carierei mele de medic nutriționist, am ajuns la concluzia că oamenii nu știu că, așa cum își calculează banii pentru a-și asigura bunăstarea și liniștea materială, trebuie să calculeze și kaloriile pe care le mănâncă, le beau sau le ronțăie, spre binele sănătății și al siluetei lor. Cu toate că mâncarea realmente ne *costă* din punct de vedere nutritiv și caloric, din păcate foarte mulți dintre noi ne rezumăm la a verifica cât ne costă în bani. Corpul este un contabil nemilos, care nu doarme niciodată și care, mai ales peste noapte, trage linie și își face calculele, sporindu-și depozitele de grăsime sau, dimpotrivă, scăzând din ele, în funcție de câtă mâncare i-am dat și câtă energie a consumat pe parcursul zilei.

De cele mai multe ori, nu realizăm cât mâncăm. Stomacul procesează tot ce îi oferim, ba chiar este foarte ascultător și, cu cât îl forțăm mai mult, cu atât își crește capacitatea de acumulare. Știi vorba aceea: „Parcă mi s-a mărit stomacul“? Nu este deloc departe de adevăr. Stomacul primește cât îi dai, tot ce îi dai, foarte rar se împotrivește prin simptome de tipul greață, senzație de preaplin, arsuri sau oboseală, pe care le ignorăm sau le tratăm cu medicamente.

Dacă nu facem mișcare pentru a compensa plinul de calorii, contabilul înregistrează automat un rezultat cu plus. Este de dorit să obținem semnul egal între aportul alimentar și consumul energetic atunci când vrem să ne menținem greutatea actuală, iar dacă vrem să slăbim trebuie să tindem către un rezultat cu minus. Fără îndoială, cu toții avem momente în care depășim bugetul de calorii alocat fiecărei zile și nu compensăm prin suficientă mișcare, este firesc, dar, câtă vreme nu facem din asta o regulă, ci suntem conștiențioși și avem apoi grijă să ne reîncadrăm în buget, cu siguranță vom evita penalizările pe care le primim negreșit și inevitabil sub forma kilogramelor în plus.

Raportul dintre veniturile nutriționale și cheltuielile energetice

Să apelăm la modelul balanței contabile de cheltuieli și venituri. Veniturile organismului sunt formate din tot ceea ce mâncăm, bem sau ronțăim, iar ceea ce ardem pe parcursul proceselor metabolice și prin mișcare reprezintă cheltuielile. Caloriile din mâncare și băutură care depășesc nevoile energetice ale organismului rămân necheltuite. Pentru că organismul nu le folosește, le depozitează sub formă de grăsime. Imaginează-ți că e ca și cum ai face depuneri într-un cont pe care nu ar trebui să îți dorești vreodată să îl ai!

7.000 de Calorii ingerate și necheltuite se traduc într-un kilogram de grăsime stocat.

Dacă îți dorești să rămâi la greutatea actuală, calculele nu sunt complicate: păstrează echilibrul între venituri și cheltuieli. Dacă

obiectivul tău este să slăbești, ar trebui să știi că nu este suficient să ții o dietă restrictivă caloric. În primul rând, trebuie să ai venituri zilnice de minimum 1.000 de Calorii, pentru a alimenta în continuare corespunzător arderile metabolice și a te asigura că nu faci deficite de vitamine și minerale. În al doilea rând, este esențială o împărțire corectă la fiecare masă a glucidelor, lipidelor și proteinelor – nutrimentele din care sunt alcătuite kaloriile –, în funcție de cum știe mai bine corpul să le folosească.

Organismul este programat să ardă calorii ca într-o piramidă inversă: în prima parte a zilei arderile sunt de 100%, după-amiaza scad la 75-50%, iar după ora 18.00 se diminuează considerabil. Așa se explică cazul paradoxal cu care m-am întâlnit de multe ori: „Cum e posibil să mă abțin de la micul dejun, să nu am timp să mănânc la prânz, să iau doar masa de seară, deci să nu mănânc mai mult de 1.000 de Calorii pe zi, și cu toate astea să mă îngraș?”.

Așadar, îți recomand să mănânci în prima parte a zilei aproximativ 40% din aportul caloric total, tocmai pentru că organismul va consuma integral pe parcursul zilei kaloriile ingerate dimineața. Prânzul și gustarea de după-amiază ar trebui să ajungă împreună și ele la 40% din totalul kaloriilor. Pe măsură ce trece timpul, capacitatea de ardere a kaloriilor scade considerabil, ajungând la 20% seara și 0% noaptea. De aceea, cina ar trebui să fie masa cea mai săracă în calorii, cu un aport de doar 20% din bugetul zilnic. Mâncată seara, orice combinație de ciocolată sau alți carbohidrați rapizi se depune peste noapte. Deci, dacă astfel de alimente caută să își facă loc în dieta ta, cel mai bine ar fi să se strecoare în prima parte a zilei, când arderile sunt intense. Alimentele consumate după ora 20.00 nici măcar nu mai intră în categoria „cină“, ci sunt considerate direct „mâncare de noapte“, iar kaloriile aferente rămân nearse și se vor depune mai mult ca sigur sub formă de grăsime.

Mai simplu spus, trebuie să mănânci în prima parte a zilei o cantitate suficientă de calorii ca să-ți ajungă până la prânz, să mănânci potrivit la prânz, cât să-ți ajungă până la cină, iar la masa de seară

să mănânci suficient cât să nu te culci flămânzind, dar nici cu burta plină. Folosind acest reper te vei putea bucura de toate alimentele care îți plac, fără costuri majore pentru siluetă și sănătate. Distribuirea corectă a caloriilor te va face să arăți ca o piramidă inversă, cu umeri lați și mijloc subțire, pe când distribuirea inversă, fără mic dejun, cu excese seara, te va face să arăți... ca o sferă.

În ultimele trei decenii, mii de studii științifice care au analizat efectele obiceiurilor alimentare asupra sănătății organismului uman au condus comunitatea medicală la o concluzie unanimă: alimentația nesănătoasă este responsabilă pentru 80% din bolile cronice și pentru majoritatea tipurilor de cancer. Tot ce trebuie să faci pentru a rămâne în afara acestei statistici dezolante este să construiești piramida alimentației tale zilnice bazându-te pe sursele de caloriile bune.

Așa cum am subliniat în al doilea capitol al lucrării de față, caloriile bune și caloriile rele pot crea diferența dintre un corp frumos și sănătos și unul gras și bolnav. Îți voi oferi un exemplu cât se poate de relevant, care te va ajuta să înțelegi acest principiu. Iată spre comparație o dietă de 1.000 de Calorii pe zi, concepută pentru cei care vor să slăbească, și o combinație de 1.000 de Calorii adunate din alimente nesănătoase.

Varianta 1: Total: 1.585 de grame de mâncare care îți oferă 1.011 Calorii, dintre care 69,86 de grame de proteine, 127,35 de grame de glucide, 22,45 de grame de fibre, 29,79 de grame de lipide, vitamine și minerale.

- Micul dejun: iaurt 2% grăsime (150 mililitri) cu 150 de grame de fructe (kiwi, banane și căpșune)
- Prima gustare: 2 biscuiți integrali cu stafide și merișor (30 grame)
- Prânzul: 150 de grame de șalău cu 300 de grame de legume la cuptor (ceapă, morcov, dovlecei, roșii, ardei gras)
- A doua gustare: 15 grame de alune de pădure crude
- Cina: 100 de grame de pui la grătar cu 200 de grame salată asortată (salată verde, roșii, castraveți și ceapă)

Varianta 2: Total: 200 grame de mâncare și jumătate de litru de „hidratare“ la prețul de 1.185 de Calorii, dintre care 12,5 grame de proteine, 193.4 grame de glucide, 25 grame de lipide și 2 grame de fibre.

- O sticlă de 0,5 litri de Cola: 200 de Calorii
- O pungă de covrigei de 100 grame: 450 de Calorii
- O ciocolată de 100 de grame: aproximativ 535 de Calorii

După ce am pus în balanță dieta de 1.000 de Calorii din care te saturezi și care îți aduce toate mineralele și vitaminele de care ai nevoie și această combinație din care nu poți spera să ajungi la sațietate, dar te alegi cu 1.000 de Calorii reale, a devenit limpede de ce, ca să slăbești, ai nevoie de alimente cu volum mare și calorii puține, bogate în apă și fibre. Acestea își dovedesc eficiența și în menținerea greutății pe termen lung.

Calculează-ți bugetul zilnic de calorii folosind Balanța Greutății!

Îți amintești că spuneam că organismul folosește și depozitează energia în același fel în care un automobil depozitează și folosește benzina? Metabolismul este, de fapt, motorul organismului, cel care consumă combustibilul pe care i-l furnizăm (hrană, aer, apă) pentru a elibera energia necesară funcționării în condiții optime. Ți-am dat un exemplu concret: dacă îți umpli rezervorul de la mașină cu 40 de litri și consumi doar 10 litri, restul de 30 de litri rămâne depozitat – același lucru se întâmplă când mănânci mai multe calorii decât consumi.

Rata metabolică de repaus reflectă arderile sau cheltuielile energetice, exprimate în calorii, pe care le face organismul în condiții de repaus total pentru menținerea funcțiilor vitale (respirație, ritm cardiac, susținerea posturii etc.), pentru termogeneză (adaptarea temperaturii corpului la mediul extern) și pentru absorbția, descompunerea și digestia alimentelor, proces

a cărui durată variază în funcție de ce mănânci. Caloriile pe care le consumă zilnic organismul bifând toate aceste sarcini variază mult de la un individ la altul, de aceea diferă și ritmul în care reușim să scăpăm de kilogramele nedorite. Cu un buget zilnic de 1.200 de Calorii, unii dintre noi pot scădea în greutate fără probleme, în timp ce alții, cu un metabolism mai leneș, pot avea dificultăți în a slăbi.

Spre exemplu, rata mea metabolică de repaus este de 1.289 de Calorii. Te așteptai să fie mai mare? Mi-aș fi dorit și eu asta! Asta înseamnă că, dacă mănânc mai mult de 1.300 de Calorii în zilele în care nu fac mișcare, risc să mă îngraș. Dacă îmi respect programul de mișcare, astfel încât să consum o medie de 200 de Calorii pe zi din activități fizice, îmi pot permite să mănânc zilnic 1.500 de Calorii. Dacă aș avea nevoie să slăbesc jumătate de kilogram de grăsime pe săptămână, ar trebui să fac mișcare în medie de minimum 300 de Calorii pe zi și să mă limitez la un aport de 1.000 de Calorii din mâncare. Ceea ce și fac, atunci când exagerez de sărbători, în concedii sau în anumite săptămâni mai dezorganizate. Pentru că da, și mie mi se întâmplă uneori să mă pierd în tot felul de alegeri alimentare nepotrivite!

Îți poți estima și tu rata metabolică de repaus, folosind formula Harris-Benedict de mai jos sau calculatoarele online în care completezi parametrii tăi de vârstă, înălțime, greutate și sex.

Ecuția Harris-Benedict:

Pentru femei: $RMB = 655 + (9,56 \times \text{greutatea exprimată în kilograme}) + (1,85 \times \text{înălțimea exprimată în centimetri}) - (4,67 \times \text{vârsta exprimată în ani})$

Pentru bărbați: $RMB = 66,5 + (13,75 \times \text{greutatea exprimată în kilograme}) + (5 \times \text{înălțimea exprimată în centimetri}) - (6,76 \times \text{vârsta exprimată în ani})$

De asemenea, poți face o vizită la cabinetul medicului nutriționist pentru măsurarea ratei metabolice de repaus cu ajutorul unui aparat special, prin metoda calorimetriei indirecte. Concret, se măsoară aerul expirat și inspirat în condiții de temperatură confortabilă. În urma acestei proceduri simple, total nedureroase, formulele matematice vor indica ce consum caloric ai în stare de repaus.

Dacă rezultă că și tu ai o rată metabolică de repaus de 1.300 de Calorii, spre exemplu, și consumi zilnic 200 de Calorii prin activitate fizică, înseamnă că:

- Dacă mănânci 1.500 de Calorii pe zi: te menții
- Dacă mănânci 2.000 de Calorii pe zi: te îngrași cu 0,5 kilograme de grăsime pe săptămână
- Dacă ții o dietă cu 1.000 de Calorii pe zi: slăbești 0,5 kilograme de grăsime pe săptămână (circa 1 kilogram din greutatea totală a corpului)
- Dacă ții o dietă cu 1.000 de Calorii pe zi și faci mai multă mișcare (400 de Calorii pe zi): slăbești 0,7 kilograme de grăsime pe săptămână, adică între 1-1,5 kilograme în total, ceea ce înseamnă circa 4-6 kilograme pe lună.

Dacă în urma calculelor tale rezultă că ar trebui să adopți o dietă zilnică de sub 1.000 de Calorii ca să slăbești atât cât ți-ai propus, refă calculul și decide ce altceva poți face pentru a crește cheltuielile organismului, mai ales prin mișcare. Ți reamintesc că orice dietă cu mai puțin de 1.000 de Calorii pe zi nu este altceva decât un regim dur de înfometare, care îți pune în pericol sănătatea și îți sabotează eforturile de a slăbi pe termen lung. În plus, știi deja că dietele restrictive caloric sunt de obicei urmate de perioade de hiperalimentare, iar mesele dezechilibrate și lipsa de activitate fizică descurajează consumul metabolic. Accelerează-ți metabolismul mâncând trei mese pe zi, cu alegerea corectă a alimentelor la fiecare masă în parte, și fă mișcare, pentru că masa musculară activă menține arderile la un nivel ridicat.