

Γιατί σταματάμε να χάνουμε βάρος ενώ

συνεχίζουμε μια δίαιτα;

Ακολουθούμε ένα πρόγραμμα διατροφής (δίαιτα) με στόχο να χάσουμε τα περιττά κιλά. Όλα βαίνουν καλώς και η ζυγαριά σταθερά δείχνει όλο και μικρότερο νούμερο. Συνεχίζοντας όμως για ένα χρονικό διάστημα ο αρχικός ενθουσιασμός δίνει τη θέση του στην αμφισβήτηση όταν η ζυγαριά ξαφνικά δείχνει να έχει κολλήσει και να μην πάει παρακάτω, όσο τυπικοί και να είμαστε στο πρόγραμμα της δίαιτας που έχουμε επιλέξει... Γιατί όμως συμβαίνει αυτό;



Γράφει ο **Δημήτρης Χουτόπουλος***

Είναι συχνό φαινόμενο ο οργανισμός, μετά από ένα σημείο, να σταματάει να χάνει κιλά όντας σε πρόγραμμα διατροφής με στόχο την απώλεια βάρους, όσο κι αν το αρχικό πρόγραμμα ακολουθείται τυπικά. Ας δούμε μερικούς από τους λόγους που αυτό συμβαίνει:

1) Αρχική απώλεια υγρών: Στα αρχικά στάδια μίας δίαιτας συνηθίζεται το άτομο να χάνει πιο «εύκολα» κιλά (παραπάνω από 1 κιλό μέσα στο μήνα ή και τη βδομάδα). Αυτό συμβαίνει διότι εκτός από λίπος αποβάλλονται και υγρά από τον οργανισμό. Μόλις αποβληθούν από τον οργανισμό τότε πολύ πιθανά να υπάρξει μικρότερη απώλεια βάρους, διότι ο οργανισμός θα αρχίζει να «καίει» περισσότερο το λίπος, που είναι πιο δύσκολο να αποβληθεί

2) Τρώμε περισσότερο από ό,τι νομίζουμε: Μετά από ένα μεγάλο χρονικό διάστημα δίαιτας συμβαίνει συχνά κάποιες ποσότητες και μερίδες να τις έχουμε μάθει εμπειρικά (με το μάτι που λέμε) και να μη χρησιμοποιούμε ζυγαριά (ή μετρητές π.χ. τις λεγόμενες κούπες) για τη μέτρηση της ποσότητας. Με αυτό τον τρόπο υπάρχει

περίπτωση να ξεπερνάμε την ποσότητα που αναλογεί στις επιθυμητές θερμίδες χωρίς να το καταλαβαίνουμε και έτσι σταματάει η απώλεια κιλών. Ακόμα και λίγες περισσότερες θερμίδες άμα καταναλώνουμε την ημέρα, σταματάμε να χάνουμε βάρος.

3) Ο οργανισμός έχει συνηθίσει τις θερμίδες που του παρέχονται: Μετά από ένα στάδιο δίαιτας ο οργανισμός σταματάει να αντιδράει στην απώλεια βάρους ακόμα και αν είναι λιγότερες οι θερμίδες από αυτές που απαιτούνται για τη συντήρησή του (ούτε χάνουμε κιλά ούτε παίρνουμε) και προσαρμόζεται σε αυτές τις θερμίδες, κάνοντας στην ουσία αυτές θερμίδες συντήρησης. Είναι κάτι σαν άμυνα του οργανισμού όταν παθαίνει το «σοκ» της μακροχρόνιας απώλειας κιλών, με αποτέλεσμα να σταματάει την απώλεια για να προστατευτεί έχοντας ως συντήρηση τον τελευταίο αριθμό θερμιδών που είχε το διαιτολόγιό του. Μία λύση για να βγει από την... άμυνα αυτή ο οργανισμός, είναι να μειωθούν περισσότερο οι θερμίδες που ήταν σταθερές για καιρό, με αποτέλεσμα να ξαναρχίσει το «σοκ» και να κυλήσει πάλι ομαλά η απώλεια των κιλών.

4) Τρόπος μαγειρέματος: Ένας πολύ σημαντικός λόγος που σταματάει μετά από ένα σημείο η απώλεια βάρους είναι και ο τρόπος μαγειρέματος του κάθε φαγητού, ειδικά όταν έχει ως συστατικό το λάδι. Οτιδήποτε περιττό προστεθεί στην προετοιμασία του φαγητού (βούτυρο, μαργαρίνη, άλλη πηγή λίπους) θα προσθέσει «ύπουλα» περισσότερες θερμίδες στο γεύμα.

5) Ποικιλία φυσικής δραστηριότητας: Η φυσική δραστηριότητα σε συνδυασμό με τη δίαιτα σαφώς επιφέρει μεγαλύτερα αποτελέσματα στην απώλεια των κιλών. Ωστόσο είναι περίοδοι που το άτομο σταματάει να χάνει κιλά ακόμα και με τη γυμναστική. Αυτό συμβαίνει διότι κάνοντας την ίδια φυσική δραστηριότητα για μεγάλο χρονικό διάστημα ο οργανισμός και τα μέρη του κορμιού που ασκούνται συνηθίζουν τη φύση της δραστηριότητας και δεν καταπονούνται επιπλέον. Ο τρόπος για να αλλάξει αυτό είναι να αυξηθεί ο χρόνος και ο όγκος προπόνησης. Για παράδειγμα, αν ένα άτομο έτρεχε κάθε μέρα για 30 λεπτά και δεν παρατηρεί διαφορά στο σώμα του, θα ήταν μία καλή λύση να τρέξει 30 λεπτά με γρηγορότερη ταχύτητα ή 40 λεπτά με την ίδια ταχύτητα και στο τέλος να κάνει ένα άλλο είδος άσκησης, όπως κοιλιακούς άλλα 15 λεπτά. Οποιαδήποτε επιβάρυνση και διαφοροποίηση πέρα από το συνηθισμένο θα επιφέρει αποτέλεσμα. Καλό είναι να έχουμε υπόψη πως κατά κύριο λόγο οι ασκήσεις που έχουν σίγουρο αποτέλεσμα στην απώλεια κιλών αλλά και στην ανάπτυξη και συντήρηση της μυϊκής μάζας είναι οι ασκήσεις με βάρη.

6) Φαρμακευτική αγωγή: Ορισμένα φάρμακα, όπως είναι τα αντικαταθλιπτικά, τα χάπια για την υπέρταση, καθώς και του σακχάρου μπορούν να επιβραδύνουν την απώλεια κιλών. Θα πρέπει το άτομο να συνηθισθεί με το γιατρό του αν υπάρχει

κάποια άλλη εναλλακτική φαρμακευτική προσέγγιση που δεν θα έχει επίπτωση στη δίαιτα.

Είναι πολύ σημαντικό να σεβόμαστε και να εκτιμάμε το σώμα μας, όπως και να κατανοούμε μέχρι πού φτάνουν τα όριά του. Ο μεταβολισμός είναι διαφορετικός για κάθε άτομο, συνεπώς και η απώλεια βάρους διαφέρει. Πρέπει να έχουμε ένα εφικτό στόχο απώλειας κιλών μέσα στην εβδομάδα ή στο μήνα και όχι επιπόλαιους στόχους, διότι έτσι δεν θα υπάρξουν τα αποτελέσματα που επιθυμούμε, αλλά ακόμα και αν εμφανιστούν δεν θα διαρκέσουν για πολύ και θα ξαναπάρουμε τα κιλά πολύ εύκολα...

Να θυμόμαστε πάντα πως η σωστή απώλεια κιλών είναι αργή και σταθερή διαδικασία. Χρειάζεται υπομονή και σωστή καθοδήγηση!

**Ο Δημήτρης Χουτόπουλος είναι Διαιτολόγος – Διατροφολόγος, Msc. Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας*