



Wolna przemiana materii

Dlaczego przybieramy na wadze? Czy to wina wieku, czy uwarunkowań genetycznych? A może po prostu lubimy dobrze zjeść lub za mało się ruszamy? Bez względu na to, co predysponuje nas do nadwagi, jedno jest pewne: organizm zbyt chętnie magazynuje kalorie oraz słabo je spala. Jednym słowem, problem tkwi w przemianie materii...

Po ukończeniu dwudziestego roku życia, w ciągu każdej następnej dekady tempo naszego metabolizmu spada o kilka procent. Wszystko w organizmie zaczyna przebiegać coraz trudniej i wolniej. Mniej sprawnie funkcjonuje wewnętrzny układ obronny, enzymatyczny i hormonalny. Komórki coraz słabiej radzą sobie z odbudową i przebudową uszkodzonych struktur, procesami transportu i odżywiania tkanek. Organizm nie trwoni już energii, lecz skrupulatnie kumuluje ją na trudniejsze czasy, co najczęściej objawia się

przyrostem wagi ciała i pogorszeniem sylwetki.

Chociaż tempo przemiany materii w sposób naturalny obniża się z wiekiem, to jednak wprowadzenie niewielkich zmian w sposobie życia może mieć wpływ na to, jak szybko i w jakim stopniu ten proces nastąpi. Ogromne znaczenie dla metabolizmu mają takie czynniki jak: dieta, hormony, aktywność fizyczna i odpoczynek. Wszystkie możemy doskonale kontrolować, modyfikować i wykorzystywać do osiągnięcia upragnionych celów.

■ Ostrożnie z głodówką

Ustrój człowieka to skomplikowana maszyna biologiczna, która dla prawidłowego funkcjonowania potrzebuje wielu składników energetycznych i odżywczych. Podaż ich musi być jednak skorelowana z aktualnymi potrzebami organizmu. Jeżeli ilość kalorii w diecie pokrywa się z wydatkami energii produkowanej przez organizm, mamy do czynienia z tzw. zrównoważonym bilansem energetycznym. Kiedy jednak odżywiamy się zbyt treściwie, proces może wymknąć się spod kontroli i zaowocować niekorzystnym wzrostem wagi ciała.

Kiedy zaczyna dotykać nas problem nadwagi, najczęściej próbujemy szukać

szybkich i skutecznych metod odchudzających, które na ogół polegają na stosowaniu niskokalorycznych i niezbilansowanych diet. Proces postępowania wydaje się przecież całkiem logiczny i uzasadniony. To prawda, ale tylko do pewnego stopnia. Gdy obniżamy kaloryczność diety zbyt nisko lub za gwałtownie, organizm zaczyna bronić się i wytwarzać specyficzne blokady, aby przeżyć trudny okres. Jedną z form tej obrony jest zaniżanie tempa przemiany materii. W pierwszym tygodniu stosowania ujemnego bilansu energetycznego tempo metabolizmu zmniejsza się tak gwałtownie, że osoba 30-letnia może uzyskać przemianę materii starca. **Tymczasem zasadniczy cel terapii powinien być zgoła odwrotny, czyli polegający na przyspieszeniu przemiany materii, w czym ogromny udział bierze odpowiednio zbilansowana dieta.** Składniki pokarmowe, dostając się do naszego organizmu, podlegają skomplikowanym reakcjom, a to wymaga sporych nakładów energii i zwiększonego tempa metabolizmu. Na szybkość tych przemian ogromny wpływ wywiera skład diety. Białko zwiększa przemianę materii o 25%, węglowodany o 6%, a tłuszcze o 5-10%. Średnio szacuje się, że prawidłowo zestawiona dieta zwiększa tempo przemiany materii o 10%. Jasno więc wynika z tego, że nie warto się głodzić.

Z pogorszeniem metabolizmu mamy do czynienia nie tylko w okresie źle prowadzonych kuracji odchudzających, ale także podczas nieregularnego odżywiania się. W takich warunkach organizm zawsze funkcjonuje

Nie zapominajmy także o dużej ilości surowych warzyw, będących źródłem tzw. „ujemnych kalorii” - co oznacza, że na trawienie takich produktów zużywane jest więcej energii niż one same posiadają.



w stanie zagrożenia, co w pierwszej kolejności objawia się obniżeniem tempa przemiany materii.

W naszej diecie powinniśmy przede wszystkim ograniczać tłuszcze zwierzęce, które dla naszego organizmu są jedynie źródłem energii i praktycznie w 100% magazynowane w formie tkanki tłuszczowej. Znacznie korzystniej zastępować je surowymi olejami roślinnymi i tłuszczami rybimi, które służą do budowy ważnych związków w organizmie, natomiast w mniejszym stopniu wędrują do komórek tłuszczowych. W diecie warto zwiększyć udział produktów białkowych (chude mięso, wędliny, twaróg, białka jajek), które jak wiadomo silnie podnoszą przemianę materii i jednocześnie stanowią cenny budulec tkanki mięśniowej.

W diecie warto zwiększyć udział produktów białkowych (chude mięso, wędliny, twaróg, białka jajek), które jak wiadomo silnie podnoszą przemianę materii i jednocześnie stanowią cenny budulec tkanki mięśniowej.



budulec tkanki mięśniowej. Pamiętajmy, że im więcej posiadamy mięśni, tym wyższa przemiana materii. Na każdy uzyskany kilogram tkanki mięśniowej jesteśmy w stanie spoczynku spalać od 100 do 200 kcal więcej. Nie zapominajmy także o dużej ilości surowych warzyw, będących źródłem tzw. „ujemnych kalorii” - co oznacza, że na trawienie takich produktów zużywane jest więcej energii niż one same posiadają. Przy spożywaniu słodczy, słodkich napojów i białego pieczywa przemiana materii wzrasta niewiele, a składniki tam obecne niezwykle łatwo zamieniają się w tłuszcz. Warto więc skrupulatnie kontrolować ilość tych produktów w diecie.

■ Hormonalny ogień

Nic nie posiada większego wpływu na tempo przemiany materii i spalanie tkanki tłuszczowej, jak hormony. Bez odpowiedniej ich aktywności organizm bardzo aktywnie magazynuje tkankę tłuszczową. Największą rolę w przyspieszeniu wydatkowania kalorii odgrywają: testosteron, hormon wzrostu, adrenalina, noradrenalina i hormony tarczycy. To często o ludziach otyłych z niskim poziomem hormonów tarczycy mówi się, „że mają coś nie tak z hormonami”. Niski ich poziom (nieodczynność tarczycy) może wywołać silne zakłócenia metabolizmu, których skutkiem mogą być zaniki mięśniowe i nadmierne magazynowanie tłuszczu. Chociaż nie jest to zbyt częste zjawisko,

to jednak osoby ze sporą nadwagą, powinny na początku kuracji skorzystać z badań endokrynologa.

■ Adrenalina i noradrenalina

Te dwie wyjątkowe substancje hormonalne, produkowane przez organizm, przyspieszają akcję serca, zwiększają ciśnienie krwi oraz silnie intensyfikują rozpad komórek tłuszczowych. Są szczególnie aktywne w warunkach zwiększonego wysiłku fizycznego, stąd wszelkie programy odchudzające, wspierane aktywnością ruchową, odznaczają się wyjątkową skutecznością. Kiedy brakuje ruchu fizycznego, hormony odpowiedzialne za pobudzanie przemiany materii i spalanie tłuszczu hamują swoją aktywność, udostępniając miejsca substancjom odpowiedzialnym za magazynowanie kalorii. Efekt? Obniżenie tempa metabolizmu i wzrost masy tłuszczowej ciała.

Tak więc drugim nieodzownym krokiem dla przyspieszenia metabolizmu i spalania tkanki tłuszczowej są odpowiednio dobrane ćwiczenia. Pozwalają one nie tylko spalać kalorie w momencie samego wysiłku, ale także do 48 godzin po ich zakończeniu. Przemiana materii po skończonym treningu może być mocno pobudzona na kolejne dwa dni! **Z prostych obliczeń wynika, że ćwicząc przynajmniej 3 razy w tygo-**

dnio jesteśmy w stanie utrzymać zwiększone tempo metabolizmu praktycznie nieprzerwanie.

■ A jeżeli ktoś nie lubi ćwiczyć?

Niekoniecznie musi być skazany na nadwagę. W ramach programu kontroli i redukcji masy ciała można bowiem stosować specjalne składniki przyspieszające przemianę materii i uaktywniające tempo spalania tłuszczu, nawet przy mniejszej aktywności fizycznej.

Aktywność hormonów takich jak adrenalina czy noradrenalina, odpowiedzialnych za metabolizm i redukcję tkanki tłuszczowej może zostać uaktywniona czynnikami żywieniowymi, poprzez zastosowanie naturalnych substancji o tzw. działaniu termogenicznym.

Pod tajemniczym hasłem kryją się specjalne składniki odpowiedzialne za produkcję ciepła przez organizm, czyli wzmożone spalanie kalorii. Związki

termogeniczne występują w różnych produktach żywnościowych, jednak ze względu na niewielkie ich stężenie w pokarmie nie wywołują zbyt znaczących efektów.

Duże możliwości stwarza jednak zastosowanie termogenicznych w formie suplementacji żywieniowej (THERM LINE®) Specjalnie wyselekcjonowane związki termogeniczne z pokarmów roślinnych silnie pobudzają aktywność metaboliczną organizmu, stymulują rozpad tkanki tłuszczowej oraz wzmagają spalanie jej zasobów z dużym rozproszeniem energii. W efekcie dochodzi do przyspieszenia przemiany materii, wzrostu temperatury ciała i silnego uszczuplenia rezerw tłuszczowych. Pod wpływem suplementacji, w organizmie zachodzą przemiany metaboliczne podobne jak pod wpływem aktywnych ćwiczeń fizycznych.



■ THERM LINE®

To suplement diety zawierający w swoim składzie najsilniejsze, poznane dotąd substancje żywieniowe o działaniu termogenicznym oraz składniki aktywne wspierające ich działanie (tabela obok). **Suplement diety THERM LINE® jest szczególnie adresowany dla osób o słabej przemianie materii, z dużą skłonnością do szybkiego przybierania na wadze, a także osób niećwiczących i wykonujących na co dzień pracę siedzącą.** Może okazać się także skutecznym czynnikiem wspomagającym redukcję masy tłuszczowej w prowadzonych kuracjach odchudzających. Silne działanie termogeniczne wymienionego środka może także wspomagać poprawę kondycji fizycznej organizmu w ramach programu terapeutycznego.



Ze względu na swój złożony skład, suplement THERM LINE® usprawnia wiele procesów fizjologicznych w organizmie, warunkujących poprawę zdolności wysiłkowych w różnych formach aktywności ruchowej. Składniki aktywne suplementu pobudzają ośrodkowy układ nerwowy, usprawniają pracę układu sercowo-naczyniowego, nasilają spalanie kwasów tłuszczowych oraz działają oszczędzająco na zasoby cukrów i białek w mięśniach. Z powodzeniem, suplement może więc znaleźć zastosowanie także wśród osób aktywnie uprawiających sport, których priorytetem jest wzrost wydolności, redukcja tkanki tłuszczowej oraz wzmocnienie tkanki mięśniowej.

Dariusz Szukała

Specjalista ds. żywienia

Agencja Promocji Zdrowia, www.apz.pl

Składnik aktywny	Działanie
Katechiny z zielonej herbaty	zwiększają wydatek energetyczny w wyniku nasilania termogenezy. Jednocześnie wzmagają aktywność enzymów odpowiedzialnych za proces rozpadu komórek tłuszczowych oraz hamują działanie związków, które tłuszcz odkładają.
Synefryna z gorzkiej pomarańczy	silnie przyspiesza przemianę materii, zmniejsza apetyt oraz zwiększa wykorzystanie kwasów tłuszczowych w przemianach energetycznych.
Guarana, kofeina	przyspiesza tempo metabolizmu, pobudza uwalnianie kwasów tłuszczowych do krwiobiegu, wpływa oszczędzająco na zasoby cukrów i białek w mięśniach.
L-karnityna	przyspiesza końcowy etap spalania kwasów tłuszczowych, finalizuje proces redukcji tłuszczu, poprawia wydolność.
Tyrozyna	wpływa na poprawę samopoczucia, wytrzymałości fizycznej, przeciwdziała atakom głodu i zmienności nastrojów towarzyszącym kuracjom odchudzającym.

KOFEINA, GUARANA, KATECHINY

uaktywnienie procesu lipolizy

rozpoczyna się proces rozpadu tkanki tłuszczowej

SYNEFRYNA

przyspieszenie procesu lipolizy

tkanka tłuszczowa zostaje pozbawiona zapasów

KARNITYNA, TYROZYNA

zakończenie procesu lipolazy

tkanka tłuszczowa intensywnie redukuje swoją objętość

↓ przewidywany efekt

■ **UBYTEK 3-5 KG MASY CIAŁA W CIĄGU MIESIĄCA!**

■ REDAKCJA POLECA

