

Dietele rapide si cosmarul yo-yo

Articol de: anca axenia

De cate ori ai incercat sa slabesti cu diverse diete? De cate ori dupa ce ai pierdut cele cateva kilograme in plus ai recastigat in scurt timp tot ce reusisei sa dai jos sau chiar mai mult? Te-ai gandit vreodata ca toate astea se intampla pentru ca faci ceva gresit sau ca probabil ceva in organismul tau e in neregula?

Nu esti singura care a avut o astfel de experienta, e un fenomen des intalnit, se numeste "efectul yo-yo" si este cosmarul multor persoane supraponderale.

Ce este "efectul yo-yo"?

Cea mai scurta explicatie pe care o putem da este ca reprezinta ciclul scadere-recastigare in greutate.

De ce si mai ales cind apare?

Yo-yo apare in special atunci cind incercam sa pierdem un procent mare din greutatea corporala intr-un timp scurt, prin diete dure si extrem de restrictive iar dupa ce ne-am atins telul revenim la obiceiurile alimentare anterioare. Paradoxal, dupa o dieta de acest fel, greutatea recastigata e de obicei mai mare decat cea pierduta.

Michel Montignac, in cartea lui "Ma hranesc deci slabesc", redenumeste extrem de sugestiv acest fenomen: "Martiriul obezului" si demonstreaza ca regimurile hipocalorice succesive ajung sa creeze o rezistenta la slabire. Montignac concluzioneaza dupa explicarea fenomenului: "Pe masura ce se reduce ratia calorica, randamentul regimului scade si organismul tinde nu numai sa-si regaseasca greutatea initiala, ci si sa-si constituie rezerve suplimentare"; iar acest singur citat ne este suficient pentru a ne explica de ce Yo-yo ne face sa avem cosmaruri...

Intrarea in caruselul Yo-yo pare fara iesire, mai ales ca riscurile pentru sanatatea celui supus la acest calvar sint notabile; hipertensiunea arteriala, afectiunile cardiace si diabetul fiind boli frecvent asociate cu acest fenomen si asta pentru ca organismul nostru devine mai "eficient" in

producerea si stocarea grasimii, luandu-si intr-un fel masuri de precautie pentru a putea face fata urmatoarei diete de infometare.

O persoana care pierde intr-un timp scurt o greutate mare (de ex. 15 kg) risca sa revina la fel de repede la greutatea initiala, si chiar mai mult: s-o depaseasca. Repetand aceeaasi dieta sau una similara va pierde mai putine kilograme decat prima data, revenirea la "punctul de plecare" se va repeta implacabil iar de cele mai multe ori kilogramele "puse la loc" le vor depasi pe cele pierdute cu atatea sacrificii frustrante.

Cum putem slabi evitand sa intram in "hora yo-yo"?

Primul lucru pe care trebuie sa ni-l imprimam in minte este ca, asa cum in 99% din cazuri (atunci cind nu este cazul unor afectiuni metabolice) kilogramele in exces nu au fost acumulate intr-un timp scurt avem nevoie de timp pentru a ajunge din nou la greutatea ideala intr-un mod sanatos, dandu-i organismului nostru timp pentru a nu-l lasa sa-si declanseze "sistemul de alarma" care ne va arunca invariabil in "bucla Yo-yo".

Cuvantul cheie pentru a avea rezultate care sa se mentina in timp este rabdarea iar beneficiile pe termen lung merita sa ne faca sa pornim pe acest drum cu pasi inceti. Pierderea in greutate trebuie sa fie treptata pentru ca efectul sa fie unul permanent. In mod ideal nu ar trebui sa pierdem mai mult de 0,5 kg. pe saptamana, ceea ce poate parea putin si ne poate demobiliza, daca nu ne gandim ca dupa numai 6 luni jumatatile de kilogram pierdute saptamanal vor insemna 12 kg.

Cum sa ne mentinem greutatea ideala, odata atinsa?

De cele mai multe ori luam drept garantata mentinerea greutatii dupa slabire, desi a fost demonstrat de nenumarate ori ca mentinerea este de multe ori mai greu de obtinut decat scaderea in greutate, mai ales pentru ca este in natura umana tendinta de a reveni la obiceiurile de viata anterioare unui regim alimentar restrictiv. Ceea ce nu stim sau uitam intentionat este ca dupa procesul de slabire sintem din pacate mult mai predispusi sa recastigam in greutate.

Cei mai multi dintre noi sint tentati sa incerce dietele care promit rezultate miraculoase intr-un timp scurt. Ceea ce trebuie sa intelegem este ca aceste diete "minune" au mari deficiente din punct de vedere nutritional, fiind bazate pe modificarea aportului nutrientilor pricipali (carbohidrati, proteine si grasimi) si reducerea drastica a aportului caloric. Efectul de slabire apare insa este insotit de incetinirea metabolismului si intrarea in bucla yo-yo fara sfarsit imediat ce regimul (de obicei de scurta durata) se

sfarseste si ne reintoarecem la modul de viata anterior acestuia.

Care este profilul "invingatorului" in lupta cu excesul ponderal?

Persoanele care sint puternic motivate, care doresc sa slabeasca pentru ele insele, pentru a se simti si a arata bine sint in general cele care au succes in razboiul cu kilogramele. Cei care slabesc pentru un eveniment anume, ca de exemplu o nunta, vacanta la mare sau reuninunea cu fostii colegi de facultate sau chiar pentru a recapta atentia partenerului de viata sint de obicei cei care esueaza in procesul de mentinere.

Castigatori sunt si cei care invata sa se bucure de avantajele unei noi siluete: ca au un tonus muscular mai bun, ca pot imbraca tinute la care nu puteau decat visa, ca tensiunea arteriala si colesterolul sunt "de aviator". Foarte important este si suportul moral al apropiatilor, familiei si prietenilor. Un sot sau un iubit care ne spune "te iubesc asa cum esti, nu ai nevoie sa slabesti ca sa fii frumoasa" poate de multe ori sa ne demobilizeze, oricat de incredibil ar parea.

Cine sunt "invinsii"?

Cei care sint predispusi sa recastige rapid greutatea pierduta sint in general persoane preponderent inclinate spre pesimism, care lasa munca si orice stress al vietii private sa "fure" din timpul pe care ar trebui sa-l dedice propriei persoane. De multe ori folosesc stressul ca scuza pentru a "sari" peste exercitiul fizic, uitand ca miscarea are ca prim efect diminuarea tensiunilor nervoase.

Stresul si viata trepidanta sint folosite ca scuza si pentru reintoarcerea la obiceiurile alimentare nesanoase; de multe ori intalnirile de afaceri la restaurant sau o cina oficiala sant acuzate de a fi principalii vinovati pentru incalcarea noilor reguli alimentare, desi vinovatul este chiar cel care le foloseste pentru a-si justifica lipsa de vointa, chiar daca nu era greu deloc sa gaseasca in meniu si alimente permise.

serviciu oferit de [GWP Entertainment](#)

