

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: amețelă, 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 înfometare, 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 înfometării, 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 satureate 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