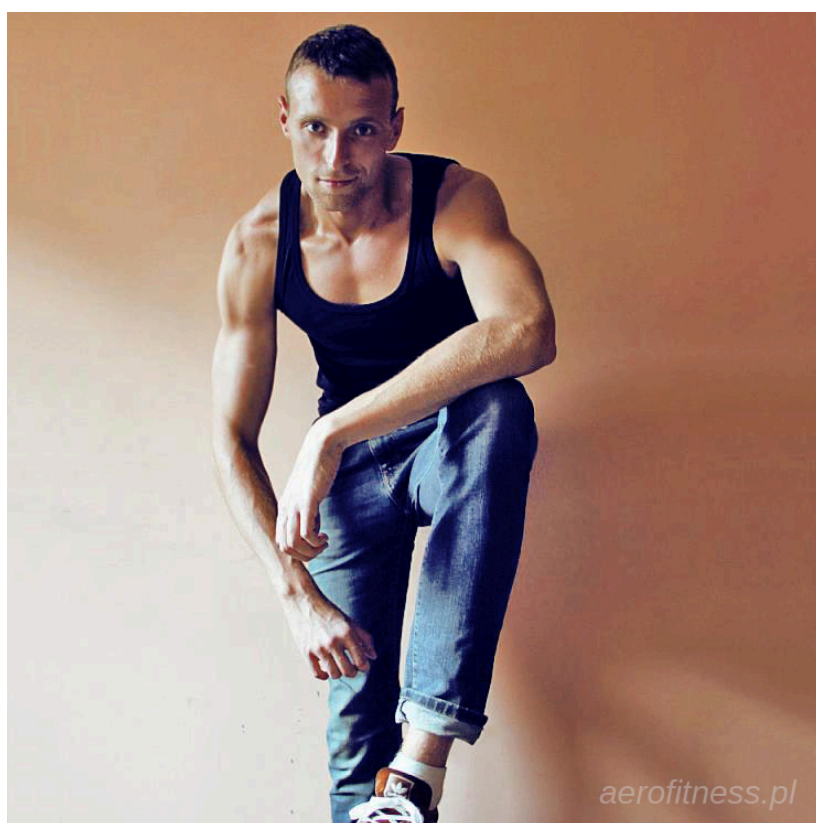


W jakim tempie powinna następować utrata wagi?

W dzisiejszym artykule postaram się wyjaśnić kwestię utraty wagi. Jest to pytanie, które pojawia się bardzo często - ile kilogramów miesięcznie mogę stracić? Ile jestem w stanie schudnąć na przestrzeni czasu? Zastanawia się nad tym wiele osób i krąży na ten temat ogromna liczba mitów. Warto wyjaśnić nieco to zagadnienie, by uzyskać jakiś obraz sytuacji i dowiedzieć się co jest możliwe, a co nie.

Odpowiednie tempo chudnięcia

Przyjmijmy, że mamy już dobrze dopasowaną dietę, wykonujemy treningi i spodziewamy się liniowej utraty wagi. I słusznie. Często nie wiemy jednak jakiego spadku wagi należy się spodziewać i czy spodziewany rezultat jest odpowiedni. Musimy zacząć od odrobiny teorii i matematyki. Pominiemy w tym przypadku takie aspekty jak metabolizm, tempo przemiany materii, przemianę materii spoczynkową i tak dalej. Skupimy się tylko na podstawowych aspektach i wyliczeniach.



Zacznijmy od tego, że im więcej tłuszczu znajduje się w organizmie - **tym szybciej następuje z reguły utrata wagi**. Dlaczego tak się dzieje? Powody są dwa. Pierwszym z nich jest leptyna. Leptyna to hormon, który wytwarzany jest głównie w tkance tłuszczowej. Jest on również intensywnie wytwarzany po obfitym, sytym posiłku. Jeśli poziom tego hormonu jest wysoki, organizm dużo chętniej sięgnie do zapasów tkanki tłuszczowej. Dlatego osoby z większą nadwagą mają mniejszy problem z ruszeniem tłuszczu, niż osoby, które są już stosunkowo szczupłe i trenują długo. Drugim powodem jest **ilość dostępnych kalorii**. Osoby, które mają większe zapasy tkanki tłuszczowej są w stanie wykorzystać z niej więcej kalorii - a tym samym na przykład

W jakim tempie powinna następować utrata wagi?

wykonywać więcej treningów w skali tygodnia czy miesiąca i dzięki temu gubić więcej kilogramów w sposób zupełnie liniowy. Wówczas działa to na bardzo prostej zasadzie - im więcej będę ćwiczył i mniej jadł - tym szybciej początkowo obniżę wagę. I to z reguły działa bardzo dobrze.

Kalorie w tłuszczu

Każdy kilogram tkanki tłuszczowej jest w stanie oddać około 69 kcal na dobę. Jest to wartość energetyczna, której nie jesteśmy w stanie zwiększyć. Jeśli więc wyobrazimy sobie osobę z nadwagą rzędu 10 kilogramów, łatwo wyliczyć, że maksymalna ilość dostępnych kalorii z tkanki tłuszczowej wynosi 690. Nie ma więc absolutnie żadnego sensu obniżać wtedy zapotrzebowania kalorycznego jeszcze bardziej, lub dokładać ilości treningów, ponieważ i tak nie będziemy w stanie pozyskać większej liczby kalorii z tłuszczu a co za tym idzie po prostu szybciej nie schudniemy. Wówczas maksymalny deficyt dobowy dla takiej osoby wyniesie po prostu 690 kcal. W przypadku osoby z nadwagą rzędu 40 kilogramów, wyliczymy łatwo, że ma ona dostępne w skali doby niemal 2800 kcal. Jest to wartość ogromna, pozwalająca na mocne ograniczenie kalorii i duże zwiększenie ilości wysiłku fizycznego. Zaowocuje to najprawdopodobniej bardzo szybkim spadkiem wagi.

Zdrowa utrata wagi

Zbyt szybka utrata wagi wcale nie jest najlepsza. Może się bowiem okazać, że utracone kilogramy równie szybko powrócą. Przyjmuje się, że zdrowe tempo utraty wagi pozwalające zachować rezultaty na długo to **od 0,4 do 0,7 kilograma tygodniowo**. Jeśli jednak rezultaty będą się trochę różniły na przykład 0,2 - 1,0 kg - nie należy się tym specjalnie przejmować - wszystko zależy od metabolizmu i od tego w jaki sposób dalej będziemy prowadzili dietę. Jeśli zachowamy reguły, które stosowaliśmy - utrzymanie wagi nie powinno być trudne.