

Talie mai subțire cu 5 cm în 8 săptămâni



Cei care încearcă să slăbească și-ar putea diminua circumferința taliei cu peste 5 centimetri în doar 8 săptămâni prin mărirea proporției de proteine și reducerea celei de carbohidrați și grăsimi din alimentație, relevă un studiu britanic, citat de cotidianul Daily Mail. În cadrul cercetării, subiecții, femei și bărbați, au urmat un meniu care combina un mic dejun bogat în proteine cu produse ale gamei "Simply Fuller Longer". De-a lungul a patru săptămâni, cei 45 de voluntari au pierdut în medie 4,7 kg, dieta acestora fiind restricționată la 1.000 de calorii pe zi. În cadrul unui alt studiu, mai extins, efectuat pe o perioadă de opt săptămâni, 12 dintre participanții supraponderali au slăbit în medie cu 6,5 kg urmând aceeași dietă. Taliile lor s-au micșorat în medie cu 5 cm, iar procentul lor de țesut adipos a scăzut de la 36,8% la 34%, nivelurile de colesterol coborând cu până la o optime. Meniurile voluntarilor au inclus între altele salată de somon în stil asiatic, pui la grătar și risotto cu roșii, care conțin niveluri mari de proteine datorită peștelui și cărnii slabe. Nutriționiștii susțin că mâncând multe ali-

mente bogate în proteine putem pierde ușor excesul de greutate, pentru că acestea creează senzația de sațietate mai repede decât o dietă bogată în carbohidrați și grăsimi. Cele mai populare regimuri care au adoptat același principiu sunt Dieta Atkins și Dieta Dukan. Dr. Robert Atkins sugera în 1972, la lansarea dietei sale, că prin reducerea semnificativă a cantității de carbohidrați consumați, organismul uman trece la arderea grăsimilor pentru a produce energie.

Acest proces este cunoscut sub denumirea de lipoliză, rezultatul secundar al fenomenului fiind cetoza. Când grăsimile sunt dizolvate pentru producerea de energie, prin respirație și urină sunt eliberate cetone. Acesta este modul prin care se pierde în greutate prin intermediul Dietei Atkins. De asemenea, dr. Atkins susținea că cetoza influențează producția de insulină, fapt care previne formarea unor cantități ridicate de grăsime în corp. După ce organismul intră în cetoză, începe să folosească grăsimea pentru a produce energie și astfel pofta pentru glucide dispare. Cu toate că numeroase vedete și milioane de oameni au urmat dieta Atkins pentru scăderea rapidă în greutate, nutriționiștii spun că acest plan alimentar ajută și la reducerea colesterolului, prevenirea hipertensiunii, diabetului și chiar a sindromului ovarului polichistic. Totodată, potrivit studiilor, după numai o săptămână de la adoptarea regimului, oamenii încep să se simtă mai energici. Cercetătorii de la Institutul de Nutriție și Sănătate Rowett din cadrul Universității Aberdeen susțin că voluntarii se simt mai puțin înfomețați, în ciuda reducerii aportului de calorii cu 40%. Dr. Alex Johnstone recomandă însă urmarea dietei bogate în proteine numai până la atingerea greutății dorite, apoi menținerea acesteia prin exerciții fizice. Asta pentru că, din cauza eliminării fibrelor, riscați să suferiți de constipație, iar cantitatea ridicată de grăsimi, în timp, crește pericolul bolilor de inimă, iar la femei - al osteoporozei.