



## Na czym polega proces odchudzania?

W początkowym okresie odchudzania zazwyczaj obserwowane są znaczące ubytki wagowe. Są one związane po pierwsze ze stopniowym opróżnianiem układu pokarmowego, po drugie ze zmniejszaniem się retencji wody w organizmie. Mniejsze zatrzymanie wody w organizmie wynika z obniżenia się rezerw glikogenu w mięśniach.

W okresie 3 pierwszych dni zastosowania deficytu energetycznego, czyli inaczej mówiąc rozpoczęcia diety, mówi się o tzw. "**pierwszej fazie odchudzania. W tej fazie tracimy 70% wody, 5% białka, 25% tłuszczu.**" Jak widać w pierwszym etapie traci się dużo wody, w a mniejszym stopniu tkankę tłuszczową. Utlennianie tkanki tłuszczowej rozpoczyna się statystycznie około 10 dnia. Utrata tłuszczu odbywa się dwuetapowo.

Na początku trójglicerydy uwalniane są z adipocytów (komórek tłuszczowych) za pomocą amin katecholowych (adrenalina, noradrenalina), które pobudzając receptory beta-adrenergiczne powodują mobilizację kwasów tłuszczowych (lipolizę). Uwolnione kwasy tłuszczowe przenikają do krwi i krążą w niej do momentu aż zostaną wyłapane przez tkankę mięśniową lub wątrobę. Tam ulegają utlenieniu (beta oksydacji), czyli przekształceniu w energię.

Tylko nie cała 1/3 uwolnionych kwasów tłuszczowych ulega utlenieniu, pozostałe 2/3 powtórnie zostają zasymilowane przez tkankę tłuszczową. **Zatem na efekty każdej diety wpływa zdolność organizmu do przekształcania w energię kwasów tłuszczowych, zamiast węglowodanów czy protein.** Jeżeli organizm nie jest w stanie wykorzystać kwasów tłuszczowych do pokrycia zapotrzebowania energetycznego pojawiają się zmęczenie i wzrasta apetyt.

Według doniesień naukowych istnieje odwrotna korelacja pomiędzy utlenieniem kwasów tłuszczowych, a apetytem. Oznacza to, że im skuteczniej organizm wykorzystując kwasy tłuszczowe jako źródło energii tym mniej odczuwalny jest głód.

Ponadto przy dłuższym niż 1 tydzień stosowaniu deficytu energetycznego, szansa na czerpanie energii z tłuszczu znacznie wzrasta. **Przeciętnie w drugiej fazie" czyli około 13 dnia diety tracimy 19% wody, 12% białka, 69% tłuszczu. Natomiast w „fazie trzeciej”, czyli od 24 dnia diety nasila się utlenianie rezerw białkowych (około 25%), a maleje oksydacja kwasów tłuszczowych z 85 (między 21, a 24 dniem) do 75%.**

**Bezpieczne odchudzanie polega na chudnięciu około 1 kilograma na tydzień, czyli wypracowaniu około 7000 kcal deficytu energetycznego w skali tygodnia. Taka strategia pozwala na trwałą utratę zbędnych kilogramów przy zachowaniu dobrego samopoczucia i stanu zdrowia. Zatem odchudzajmy się z głową! Najlepiej pod okiem specjalisty.**