

kov (obetuje radšej svaly) a na ich rýchle doplnenie. Dostaneme jednoducho hlad! Akákoľvek rýchla diéta skrachuje práve pre tento obranný mechanizmus. Vytvorí sa dokonca nadzásoby energie a dostaví sa „jojo“ efekt. Zásoby tuku nám boli určite v dobách minulých na prospech. Naši predkovia takto prežili nedostatok potravy, či zvládli ťažkú prácu na poliach. V dnešnej dobe sú nám ale nadmerné zásoby tuku na obtiaž. Výskumy posledného obdobia navyše prinášajú doposiaľ netušené poznatky o tom, že tukové tkanivo nie je len zásobárňou energie, ale že je „živé“, aktívne komunikuje s ostatnými telesnými systémami, produkuje hormóny a hormónom podobné látky spôsobujúce niektoré formy rakoviny a cukrovku 2. typu, tvoria sa v ňom látky podporujúce zápal, ktoré nám ničia cievy, môžu sa v ňom hromadiť niektoré toxické látky, či zvyšky liekov. U ľudí s nadváhou a obezitou sú molekuly tukov v adipocytoch uzavreté ako v trezore a nie sú ochotné tukové bunky opustiť. Nakoľko adipocyty majú neobmedzenú schopnosť prijímať stále nové a nové molekuly tukov, ich veľkosť sa postupne zvyšuje a dosahuje až šesť násobok veľkosti tukových buniek u štíhlych. Zároveň sa zvyšuje aj ich celkový počet z priemerného množstva 40 miliárd u dospelého človeka až na 100 miliárd.

S pribúdajúcim vekom telo znižuje spotrebu energie, a tak môžeme začať nebadane, pomaly priberať, aj keď nezačneme viac jesť. Väčšina ľudí sa pri uvedomení si tohto faktu začne obmedzovať v strave, čo vedie zase k nedostatku živín. Ak ale z akéhokoľvek dôvodu začneme prívod živín obmedzovať, telo zapojí obranný mechanizmus a má naopak tendenciu vytvoriť si ešte väčšie zásoby. A tak naša hmotnosť začína rásť ešte rýchlejšie. Navyše sa zapojí šetriaci režim a spomalí sa látková premena, čo sa prejaví únavou a zhoršením kondície. V dôsledku zníženej fyzickej aktivity sa navyše mení aj pomer svalovej a tukovej hmoty. Svaly predstavujú aktívny orgán, ktorý má vysoké energetické nároky a udržiava obrátky látkovej premeny na vysokej úrovni (ak ste muž, navyše vysoký a svalovec, máte vysoký bazálny metabolizmus). Spáli sa tak jednoducho viac energie a môžete pri tom hoc aj spať. Preto je u ľudí s vysokým podielom telesného tuku úroveň látkovej premeny podstatne nižšia. Ale tak ako postupne vznikala u človeka potreba vytvárať a chrániť si zásobné tukové bunky, rovnako trpezlivo sa musíme snažiť presvedčiť naše telo, že toľko tuku nepotrebujeme.

pokračovanie na ďalšej strane ►

