

# Na straży metabolizmu...

Przyjęło się uważać, że najprostsza droga do nadwagi i otyłości to nadmierne objadanie się. To tylko część prawdy. Nie wszyscy mający problemy z tuszą jedzą więcej od osób szczupłych. Często jedzą wręcz mało! Nie dość jednak, że nie mogą schudnąć, to na dodatek, z powodu nadmiaru kilogramów, zapadają na zdrowiu. Na czym polega ich problem?



Lidia Trawińska,  
dietetyk z Centrum Medycyny  
Metabolicznej i Estetycznej Vimed.

**Osoby z nadwagą zwykle skarżą się na swój powolny metabolizm, odziedziczony po rodzicach, a nawet dziadkach. Czy rzeczywiście tempo metabolizmu, lub jak mówiono dawniej –przemiany materii, oraz skłonność do tycia mamy zapisane w genach?**

Naukowcy odkryli blisko 100 genów, które wpływają na masę ciała, ciągle jednak nie znamy wszystkich mechanizmów ich działania. Pewne badania potwierdzają natomiast, że skłonność do otyłości decyduje się już w okresie płodowym, szczególnie na początku i pod koniec ciąży, kiedy komórki powstającego organizmu są najbardziej wrażliwe na składniki pożywienia. Z innych obserwacji wynika też, że dzieci matek, które w ciąży były niedożywione, przychodziły wprawdzie na świat z niską wagą urodzeniową, ale w dorosłym życiu miały nadwagę, nadciśnienie i cukrzycę. Oczywiście, jeśli w rodzinie istnieje otyłość, trzeba mieć świadomość swoich do niej skłonności. Fakty przemawiają jednak za tym, że w większości przypadków nadwaga w rodzinach osób otyłych wynika z dziedziczenia nie tylko takich czy innych genów, ale przede wszystkim z dziedziczenia... złych nawyków żywieniowych i w ogóle niewłaściwego stylu życia.

**Czemu jednak tyją te osoby, które bardzo uważają na to, co jedzą, odżywiają się racjonalnie i stosują się do wszystkich zaleceń dietetycznych?**

Tak, to prawda. Większość pacjentów, trafiających do naszego ośrodka, rzeczywiście „próbowała już wszystkiego”: cudownych diet, porad doświadczonych dietetyków, intensywnych ćwiczeń fizycznych. Ci ludzie od lat niemal nic nie jedzą, a mimo to nie mogą pozbyć się nadwagi. Okazuje się więc, że problematyka otyłości jest znacznie bardziej skomplikowana, niż dotąd sądzono, i nie da się zrzucić winy na metabolizm czy łakomstwo. Najnowsze postępy nauki, nowe instrumenty i metody badawcze pozwoliły ujrzeć w nowym świetle ten problem. Często wyniki tych badań wydają się wręcz paradoksalne. Jednym z takich niedawno odkrytych paradoksów jest na przykład to, że osoby ze znaczną nadwagą wykazują symptomy... niedożywienia, choć zdarza się, że zjadają ogromne porcje, które zaspokoilyby potrzeby kilku osób z prawidłową masą ciała. Mimo to ciągle odczuwają głód i niedosyt pokarmu.

**Jak to wytłumaczyć?**

To jest właśnie jeden z tych cudownych i niezwykle złożonych mechanizmów regulacyjnych naszego ciała. Zachodzą w nim złożone



procesy fizykochemiczne, które służą do tego, by dostarczyć organizmowi nie tylko dostatecznej liczby kalorii, ale także niezbędnych składników odżywczych. Dzięki temu komórki mogą się regenerować, a narządy wydzielania wewnętrznego produkować wystarczającą ilość hormonów i enzymów, których istnienia jeszcze kilkadziesiąt lat temu nawet nie podejrzewano. Wszystko to w celu zachowania homeostazy, równowagi. Niestety, nasze ciało nie dostosowało się jeszcze do nowych technologii produkcji żywności i nasz mechanizm równowagi ulega zaburzeniom. Stąd dolegliwości i choroby. Nadwaga zaś to tylko symptom, że nasz organizm funkcjonuje nieprawidłowo. Najczęściej zaburzenia metaboliczne mają swoje źródło w odżywianiu niedostosowanym do naszego indywidualnego genotypu.

#### **Czy w tej sytuacji mamy jakiś wpływ na kontrolę naszej wagi?**

Tak, z tym, że wspomniane zaburzenia wywoływane są często już w łonie matki, a także później, w okresie dzieciństwa i dojrzewania.

Dolegliwości ujawniają się w różnych okresach naszego życia z większym lub mniejszym nasileniem. Zaburzenia, nazywane też zespołem upośledzonego wchłaniania, w początkowym okresie najczęściej nie są diagnozowane. Wielu lekarzy uważa, że przewlekły stan zapalny, towarzyszący otyłości i nadwadze, jest wywołany właśnie przez nadmiar tkanki tłuszczowej. Najnowsze badania dowodzą tymczasem, że jest dokładnie na odwrót: to łagodny, ale przewlekły stan zapalny, toczący się w naszym organizmie, odpowiada za zaburzenia, których przejawem jest m.in. nadwaga i otyłość. Dzisiaj nie mamy już co do tego wątpliwości. Ów stan zapalny prowadzi na przykład do niewrażliwości na insulinę i dlatego często otyłości towarzyszy cukrzyca. Podobnie jest z miażdżycą. Poza tym, jeżeli stale jemy za dużo pokarmów, które wywołują stan zapalny, układ odpornościowy jest na tyle obciążony, że nie chroni nas przed infekcjami bakteryjnymi i wirusowymi ani przed ryzykiem nowotworów. Jedynym skutecznym sposobem przeciwdziałania nadwadze i wielu

chorobom jest zatem zwalczanie tego przewlekłego stanu zapalnego. Jak? Przede wszystkim poprzez eliminację z diety tych produktów, które go wywołują. Są one niezgodne z naszym kodem metabolicznym, który przez niektórych nazywany jest „indywidualnym pokarmowym profilem immunologicznym”. Niestety, diagnostyka tego profilu jest dość kosztowna i z tego powodu w Polsce nie jest stosowana na szerszą skalę. W krajach bardziej rozwiniętych jest już na porządku dziennym.

#### **To jak sprawdzić, które produkty są dla nas szkodliwe?**

Przez lata badano to poprzez stosowanie różnego rodzaju diet eliminacyjno-prowokacyjnych. Kilka lat temu został opracowany specjalistyczny test opóźnionej nietolerancji pokarmowej, który jest dla nas wielkim ułatwieniem. Przy jego użyciu można zanalizować „in vitro” (poza organizmem pacjenta) 150 artykułów spożywczych i środków chemicznych dodawanych do żywności. Jesteśmy więc w stanie określić indywidualny pokarmowy profil immunologiczny konkretnego pacjenta, co pozwala na dopasowanie najkorzystniejszych dla niego składników pożywienia. Program żywieniowy opracowany na podstawie wyników testu jest nazywany indywidualną dietą metaboliczną. Dzięki niej można wyregulować przemianę materii, wzmocnić układ odpornościowy, poprawić odżywianie i oczyszczanie organizmu. Można powiedzieć, że taka dieta jest strażnikiem dobrego metabolizmu. Jest też niezastąpionym narzędziem dla wszystkich, także dla osób ze znaczną nadwagą, którym nie wolno wykonywać intensywnych ćwiczeń fizycznych.

#### **Wiele osób, chcąc schudnąć, przyjmuje różne preparaty i leki, ćwiczy na siłowni, stosuje diety, a nawet poddaje się zabiegom chirurgicznym...**

Tak zwane diety redukcyjne niemal w stu procentach prowadzą do efektu jojo. W wielu badaniach dowiedziono, że leki, które zwalczają otyłość, są efektywne tylko wtedy, kiedy stosuje się je w połączeniu z morderczym wysiłkiem fizycznym. Niestety, leki te zawsze wywołują też niekorzystne skutki uboczne. Wszelkie ingerencje chirurgiczne natomiast należy traktować tylko jako ostateczność, w sytuacji zagrożenia życia – są to w końcu zabiegi okaleczające. ■

Rozmawiała **Wanda Jackowska**