Wielki mały post

Głodzenie się może być niebezpieczne dla życia i zdrowia. Jednak **regularne niedojadanie** to zupełnie co innego – **nie tylko pomaga schudnąć, ale też sprawia, że jesteśmy zdrowsi i żyjemy dłużej!**

Głodny nie jesteś sobą – wmawiają nam wszechobecne reklamy. Tylko czy my w ogóle pamiętamy, czym jest głód? Na każdym kroku mamy dziś możliwość sięgnięcia po przekąskę, ciastko lub słodki napój. Tymczasem nasi przodkowie przez wiele tysięcy lat zmagali się z brakiem jedzenia. „Badając ludy żyjące w sposób zbliżony do warunków pierwotnych zauważamy, że niedobory pokarmowe są u nich powszechne. Głód jest nieodłączną częścią życia, matka natura przystosowała nas więc do niego doskonale" – wyjaśnia dr Robert Rola-Janicki z Centrum Medycznego Sadyba. Widać to także w naszej kulturze. Chrześcijański wielki post, żydowski Jom Kippur czy muzułmański saum (praktykowany podczas miesiąca o nazwie ramadan) dowodzą, że kontrolowane, dobrowolne głodzenie się było kiedyś zupełnie normalne.

Ograniczanie przyjmowania pokarmu jest także znaną od dawna metodą leczniczą. Pierwsze doniesienia na ten temat pochodzą z czasów Hipokratesa. Grecki „ojciec medycyny" nie podawał choremu żadnych pokarmów, dopóki nie zaobserwował pierwszych oznak poprawy zdrowia. Z kolei praktykujący w Rzymie Galen zauważył, że okresowe powstrzymywanie się od spożywania pokarmów oczyszcza ciało, przeciwdziałając rozwojowi różnego rodzaju schorzeń. Także średniowieczny perski uczony Awicenna leczenie głodem uznawał za jedną z najważniejszych metod terapeutycznych. Co ciekawe, do podobnych wniosków dochodzą dziś naukowcy i dietetycy!

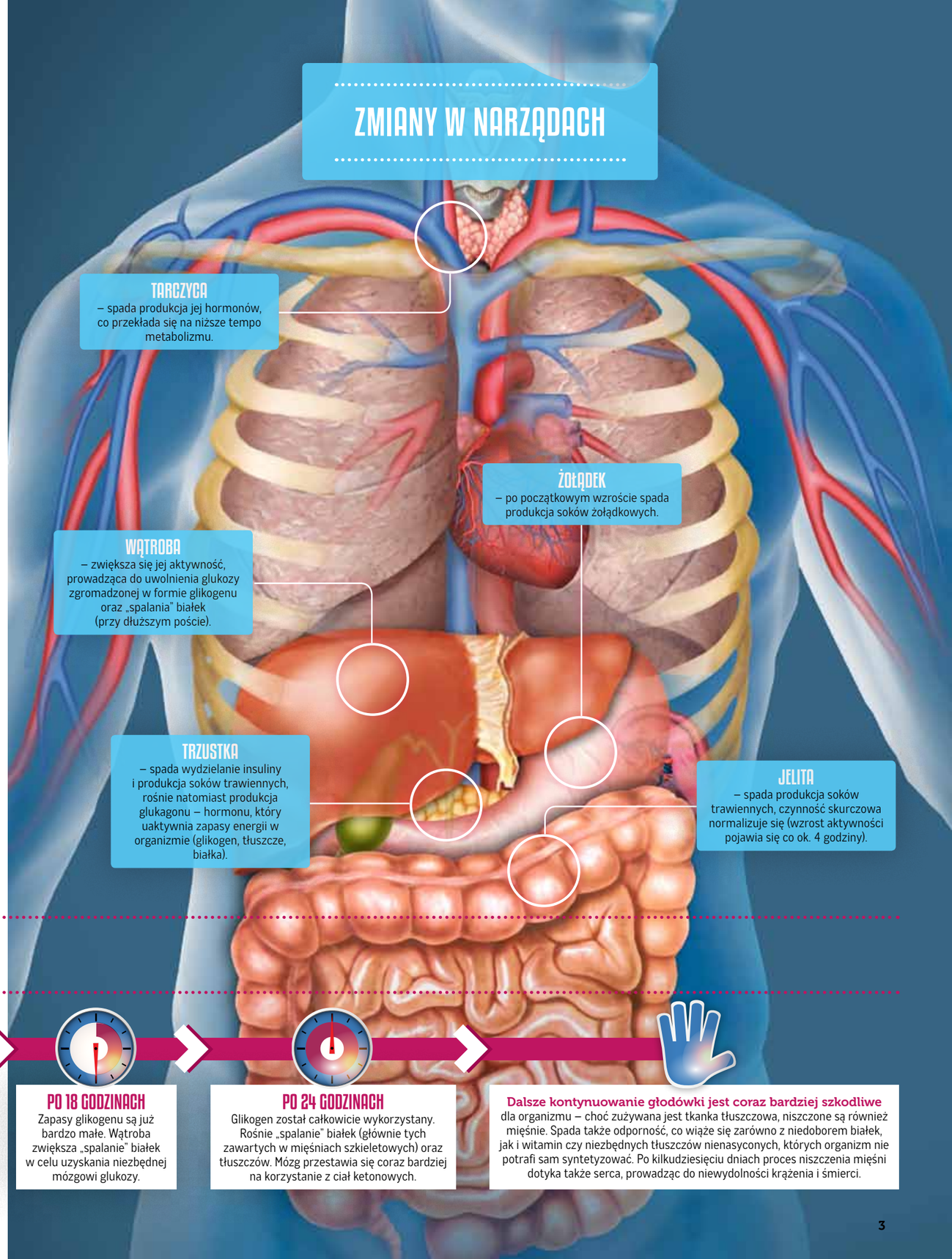
mgr Justyna Mizera
Dietetyk z Centrum Olimpiakos, specjalistka od żywienia i suplementacji sportowców. Więcej: www.sportowy-dietetyk.com.pl

Jan Stradowski
Szef działu nauki „Focusa", z wykształcenia lekarz medycyny, z zamiłowania biolog i przyrodnik.

Uwaga na mięśnie

Gdy nasz organizm nie otrzymuje wystarczającej ilości pożywienia, uruchamia proces spalania swych naturalnych rezerw energetycznych. Większości z nas kojarzą się one – i słusznie – z tłuszczem. „Zasoby energetyczne tkanki tłuszczowej u szczupłego człowieka to odpowiednik 110–130 tys. kcal. U osoby z nadwagą przekraczają one 200 tys. kcal. Podczas godzinnego, intensywnego treningu można »spalić« 800–1100 kcal, więc tak duże rezerwy trudno byłoby wyczerpać w ten sposób" – wyjaśnia fizjolog sportowy dr Krzysztof Mizera.

Jednak nie wszystkie narządy mogą korzystać z energii pozyskanej z tkanki tłuszczowej. Takim wyjątkiem jest mózg, który do funkcjonowania potrzebuje glukozy (choć po jakimś czasie może się przestawić na „spalanie" ciał ketonowych – substancji powstających z tłuszczu). Ten cukier też jest magazynowany w naszym organizmie pod postacią glikogenu, zawartego w mięśniach i wątrobie.



CO SIĘ Z NAMI DZIEJE, GDY PRZESTAJEMY JEŚĆ?

PIERWSZE 3 GODZINY

Stan sytości – organizm trawi pokarm z ostatniego posiłku i zużywa energię z niego pochodzącą. Część z niej jest magazynowana w wątrobie i mięśniach (glikogen – zmagazynowana glukoza) oraz tkance tłuszczowej.

PO 3 GODZINACH

Wyczerpują się bieżące zapasy glukozy. Organizm zaczyna odzyskiwać ją z glikogenu zgromadzonego w mięśniach i wątrobie. Pusty żołądek produkuje grelinę (hormon głodu).

PO 6 GODZINACH

Stopniowo wyczerpują się zapasy glikogenu. Uruchamiane są rezerwy energetyczne z tkanki tłuszczowej. Powstają z niej m.in. ciała ketonowe, które mogą być zużywane przez większość narządów, w tym mózg (nadal jednak potrzebuje on glukozy).

PO 18 GODZINACH

Zapasy glikogenu są już bardzo małe. Wątroba zwiększa „spalanie" białek w celu uzyskania niezbędnej mózgowi glukozy.

PO 24 GODZINACH

Glikogen został całkowicie wykorzystany. Rośnie „spalanie" białek (głównie tych zawartych w mięśniach szkieletowych) oraz tłuszczów. Mózg przestawia się coraz bardziej na korzystanie z ciał ketonowych.

Dalsze kontynuowanie głodówki jest coraz bardziej szkodliwe dla organizmu – choć zużywana jest tkanka tłuszczowa, niszczone są również mięśnie. Spada także odporność, co wiąże się zarówno z niedoborem białek, jak i witamin czy niezbędnych tłuszczów nienasyconych, których organizm nie potrafi sam syntetyzować. Po kilkudziesięciu dniach proces niszczenia mięśni dotyka także serca, prowadząc do niewydolności krążenia i śmierci.

POSTY W KULTURZE

Okresowe niedojadanie, podobne do współczesnych diet opartych na krótkich głodówkach, jest praktyką zalecaną przez wiele religii. Post ma oczyszczać ciało, uspokajać ducha i upamiętniać ważne wydarzenia.

CHRZEŚCIJAŃSTWO

Post ścisły polegający na spożywaniu najwyżej trzech posiłków (jednego do syta i dwóch niepełnych) obowiązuje katolików w Polsce w Środę Popielcową i Wielki Piątek. Dotyczy osób w wieku od 18–60 lat (osoby powyżej 14. roku życia powinny też wstrzymywać się od spożywania mięsa). W okresie 40-dniowego wielkiego postu zalecana jest wstrzemięźliwość, ale nie ma konkretnych ograniczeń dotyczących wielkości czy liczby posiłków. Bardziej rygorystyczne zasady ma prawosławie: tam okresów postu jest kilka (oprócz wielkiego także Filipowy, Piotrowy i Uspieński), więcej jest też ścisłych postów jednodniowych.

Są to jednak niewielkie zapasy – łącznie 400–450 gramów, co odpowiada ok. 1200 kcal – i podczas głodówki szybko się kończą. Już po 16 godzinach glikogenu jest na tyle mało, że organizm zaczyna „spalać" zawarte w mięśniach białka, by uzyskać potrzebną mózgowi glukozę. Po trzech dniach proces ten zaczyna być groźny dla zdrowia. Dlatego nigdy nie należy stosować postu dłużej niż przez dobę czy dwie. „Niekontrolowane głodzenie się może mieć fatalne skutki: napady dny moczanowej, uszkodzenia śluzówki żołądka czy nerek" – ostrzega dr Rola-Janicki. Takie efekty pojawiają się po wielu dniach braku jedzenia, gdy w organizmie gromadzą się toksyczne produkty „spalania" białek.

Rytmiczne niedojadanie

Natomiast krótka głodówka może dać pozytywne efekty, o ile tylko będziemy stosować ją regularnie. Przykładem mogą być mormoni, którym religia nakazuje poszczenie raz w miesiącu przez całą niedzielę. Badania przeprowadzone na University of Utah wykazały, że w porównaniu z przeciętnymi obywatelami ryzyko chorób serca wśród członków tej grupy wyznaniowej jest niższe aż o 40 proc. (choć trzeba pamiętać, że obowiązuje ich także absolutny zakaz picia alkoholu, kawy, herbaty, używania tytoniu i innych szkodliwych substancji). „Ludzie, którzy poszczą, chronią w ten sposób swój układ krążenia. Dotyczy to nie tylko mormonów, ale też i tych, którzy wstrzymują się od jedzenia z przyczyn zdrowotnych" – komentuje dr Benjamin Horne z University of Utah. Z innych badań wynika, że regularne jednodniowe głodówki mogą zmniejszyć ryzyko choroby wieńcowej o 12 proc. niezależnie od innych czynników, takich jak wskaźnik masy ciała (BMI), nadciśnienie tętnicze, cukrzyca czy palenie papierosów.

Naukowcy wzięli też pod lupę system zwany modyfikowaną głodówką co drugi dzień (ADMF). Jak sama nazwa wskazuje, jej istotą jest przeplatanie się dni „zwykłych" z postnymi, podczas których można tylko pić wodę, kawę lub herbatę bez cukru. Badania wykazały, że po trzech tygodniach takiej diety spadek masy ciała wynosi 4 proc., a po 12 tygodniach – 8 proc. W przypadku osoby o masie ciała 80 kg oznacza to o 1,8 kg mniej w skali tygodnia oraz prawie 10 kg po trzech miesiącach. Co więcej, we krwi badanych spadł także poziom „złego" cholesterolu LDL (o 15 proc.) oraz trójglicerydów (o 30 proc.). Modyfikowana głodówka nie wpłynęła za to na poziom aktywności fizycznej – osoby, które regularnie uprawiały jogging, nie zmieniły swych nawyków po przejściu na ADMF.

Dieta długowieczności

Do osiągnięcia dobrych rezultatów nie trzeba nawet stosować postu całkowitego, w trakcie którego przyjmujemy jedynie płyny. Mniej restrykcyjna jest metoda 5:2, wymyślona przez brytyjskiego lekarza i dziennikarza dr. Michaela Mosleya. Zakłada ona, że przez pięć dni jemy zbilansowane posiłki zgodnie z zapotrzebowaniem wynikającym z naszego wieku, płci i masy ciała. Dwa kolejne dni to umiarkowana głodówka, polegająca na ograniczeniu kaloryczności posiłków do 600 kcal na dobę w przypadku mężczyzn i 500 kcal na dobę w przypadku kobiet.

„Nasze ciało potrzebuje chwili odpoczynku. Poczucie głodu od czasu do czasu jest dla nas korzystne zarówno ze względów fizjologicznych, jak i psychologicznych" – wyjaśnia dr Mosley. Dietę najpierw przetestował na sobie. Po sześciu tygodniach jej stosowania zrzucił sześć kilogramów, ilość tkanki tłuszczowej w organizmie spadła o jedną czwartą, obniżył się też poziom glukozy w jego krwi. Z prowadzonych przez niego badań wynika, że sporadyczne niedojadanie zmniejsza także poziom cholesterolu i ryzyko zachorowania na Alzheimera.

Post może nawet przedłużać życie. Jak to możliwe? Nasz organizm działa zgodnie z mechanizmami, które ewolucja ukształtowała setki milionów lat temu. Zasada jest prosta: gdy nie ma za sprzyjających warunków, włącza się program „żyć jak najdłużej", natomiast gdy nastąpi poprawa, uruchamia się opcja „rozmnażać się, gdy tylko jest okazja". Stała obfitość czy wręcz nadmiar pokarmu to sytuacja nienaturalna, z którą nasze organizmy mają do czynienia od zaledwie kilkudziesięciu lat i są zupełnie do tego nieprzygotowane. Mechanizmy odpowiadające za długowieczność zostają wyłączone, natomiast pojawiają się choroby takie jak miażdżyca czy cukrzyca. Liczne badania na zwierzętach – od robaków po małpy człekokształtne – wykazały, że zmniejszenie ilości spożywanych kalorii wydłuża im życie nawet o 50 proc. U ludzi tak spektakularne efekty nie są możliwe, ale wiadomo np., że osoby dożywające wieku stu i więcej lat z reguły jedzą bardzo skromnie.

Jeśli kogoś przeraża wizja całego dnia bez jedzenia, łatwiej będzie mu znieść reżim zwany przerywaną głodówką (IF). Post tutaj jest całkowity, ale nie trwa bardzo długo, bo w przypadku mężczyzn 16, a u kobiet 14 godzin. Najczęściej stosowany schemat wygląda tak: przestajemy jeść o godz. 20 i pościmy do godz. 12 (albo 10) następnego dnia. Potem mamy czas na zjedzenie trzech posiłków, pokrywających nasze dobowe zapotrzebowanie energetyczne, a wieczorem znów zaczynamy post. Ważnym elementem tego programu są ćwiczenia fizyczne, które powinniśmy wykonywać najpóźniej przed ostatnim posiłkiem danego dnia. Skład posiłków i program treningu najlepiej skonsultować ze specjalistą.

Dieta w oparciu o post przerywany zdobywa największą popularność wśród osób uprawiających sporty siłowe albo pracujących nad swą sylwetką. Jest też stosowana przez zawodników, którzy walczą ze zbędnymi kilogramami. Przykładem mogą być piłkarze – w ich przypadku przekroczenie wagi ustalonej przez trenera może oznaczać nawet kary finansowe.

Oszukać mózg

Badania wykazują, że głodówki mogą być skuteczniejsze od typowych diet odchudzających, w których ograniczamy kaloryczność posiłków. Możliwe, że odpowiada za to tempo przemiany materii, czyli metabolizmu. Jeśli zaczynamy jeść mniej i robimy tak przez dłuższy czas, nasz organizm zaczyna oszczędzać energię, czyli „spala" mniej kalorii. Po tygodniu na takiej diecie tempo przemiany materii może spaść o 25 proc. Natomiast jeśli stosujemy krótkotrwałą głodówkę, metabolizm może wzrosnąć nawet o 10 proc.! Nagły brak jedzenia jest dla organizmu bodźcem stresowym – wzrasta produkcja adrenaliny i noradrenaliny, hormonów sprzyjających zużywaniu energii. Oczywiście kiedy kończymy post, nie możemy objadać się bez opamiętania – należy unikać „bomb kalorycznych", takich jak duże porcje słodyczy.

Ważny jest też aspekt psychologiczny. Dr Mosley skuteczność swojej diety tłumaczy m.in. tym, że jest ona łatwiejsza do zaakceptowania dla kogoś, kto chce się odchudzić. Nie trzeba codziennie skrupulatnie liczyć kalorii, a głodówka – i to nie bardzo drastyczna – obowiązuje tylko przez dwa dni w tygodniu. Jeśli będziemy regularnie powtarzać post, organizm przyzwyczai się do niego. Dotyczy to zwłaszcza żołądka, który może trochę się „skurczyć", czyli przyzwyczaić się do mniejszych porcji jedzenia.

Warto pamiętać, że uczucie głodu zależy w dużym stopniu od produkowanego przez ten narząd hormonu zwanego greliną, który wpływa na pracę mózgu. Poziom tej substancji rośnie po kilku godzinach postu, ale też np. wskutek niedoborów snu. Dlatego podczas głodówek należy się dobrze wysypiać – wtedy nie tylko łatwiej będzie znieść brak jedzenia, ale też mniej będzie nam „burczało" w brzuchu. Ważne jest też nastawienie. Badania wykazały, że jeśli osoby spożywające niskokaloryczny posiłek wyobrażą sobie, że zawiera on dużo kalorii, poczują się bardziej najedzone. Pozytywne myślenie – swoiste oszukiwanie mózgu – sprawdza się także i w tym przypadku ✕.

mgr Justyna Mizera, Jan Stradowski

JUDAIZM

Głodówki są jednodniowe i dotyczą konkretnych dat: święta Jom Kippur (post całodobowy, od zachodu słońca w dniu świątecznym do zachodu słońca w kolejnym dniu) oraz dni poprzedzających Pesach i Purim (post od wschodu do zachodu słońca). Wyznawcy judaizmu powinni też pościć w rocznice tragicznych wydarzeń.

BUDDYZM

Zalecane jest ogólne zachowywanie umiaru w jedzeniu, a post całkowity może być elementem intensywnej praktyki medytacyjnej. Wśród wskazań buddyjskich znajduje się też zalecenie postu, który rozpoczyna się po posiłku spożywanym w południe i trwa aż do rana następnego dnia. Taką głodówkę praktykują z reguły mnisi i mniszki.

ISLAM

Post zwany saum jest jednym z pięciu obowiązków każdego dorosłego wyznawcy tej religii. Obowiązuje przez 30 dni w świętym miesiącu ramadan. Od świtu do zmierzchu należy wstrzymywać się m.in. od jedzenia i picia. Od tego zakazu istnieje kilka wyjątków np. dla ciężarnych i karmiących kobiet, osób chorych i podróżujących dłużej niż przez trzy dni.

DLA GŁODNYCH WIEDZY

Dwaj polscy zapaśnicy radzą, jak wymodelować sylwetkę, poprawić kondycję fizyczną i zdobyć dużo dobrej energii życiowej – „Zostań swoim osobistym trenerem", Hubert i Robert Roszkiewicz (G+J 2012)

Artykuły naukowe poświęcone skuteczności krótkich postów – http://bit.ly/morm, http://bit.ly/nutrj1198, http://bit.ly/cmajif13, http://bit.ly/sciamif