Опасности быстрого похудения: почему спешка вредит здоровью

Титр: Ульяна Владимировна Махова, ассистент кафедра поликлинической терапии Института клинической медицины Пироговского Университета.

Каждый год с приближением пляжного сезона люди часто прибегают к экстремальным диетам, стремясь в короткие сроки значительно уменьшить не желаемый объем. Однако этот подход сопряжен с серьезными негативными последствиями для организма, особенно неблагоприятными для молодого, растущего организма.

Принцип любой диеты одинаков — создание дефицита макронутриентов («кирпичиков», составляющих основу нашей жизнедеятельности). Отсутствие какого-то из них приводит к постепенному разрушению всей системы.

Существует три главных макронутриента: жиры, углеводы и белки, каждый из которых необходим организму для полноценного функционирования. И каждый из них играет свою важную роль.

Для понимания рисков стремительного похудения разберемся, зачем нужны жиры, углеводы и белки?

Жиры — основной источник энергии, строительный материал клеточных мембран, участвующий в регуляции температуры тела и защитной функции органов. Жирорастворимые витамины (A, D, E, K) усваиваются благодаря наличию жиров. Из холестерина образуются гормоны. В жировой ткани накапливаются токсические вещества.

Углеводы — главный поставщик энергии для головного мозга и нервной системы, обеспечивают энергией мышцы и органы, откладываются в форме гликогена. Играют важную роль в поддержании структуры тканей и формировании нуклеиновых кислот (ДНК и РНК).

Белки- основные строительные блоки тканей и клеток, основа большинства ферментов и регуляторных механизмов обмена веществ, составляют иммунные антитела и молекулы-переносчики (например, гемоглобин).

Знание ролей этих макронутриентов помогает лучше понять необходимость сбалансированного питания и опасность жестких ограничений жизненно важных компонентов.

Почему быстрое похудение опасно?

Резкое похудение представляет значительный риск для здоровья, связанный с несколькими факторами, такими как обострение существующих болезней и развитию новых патологий. Высвобождение накопившихся в жировой ткани токсинов, обезвоживания, утраты мышечной массы и дефицита важных нутриентов. Давайте рассмотрим подробнее причины, почему быстрый сброс веса нежелателен.

Жировая ткань способна удерживать большое количество вредных веществ (тяжелые металлы, пестициды, промышленные химикаты и др.). Во время активного похудения токсины выводятся из жировой ткани и попадают в общий кровоток, перегружая печень и почки. Это может вызвать острые проявления интоксикации, такие как головные боли, усталость, головокружение, тошнота, расстройство ЖКТ, кожные реакции и проблемы с волосами.

Большая часть первоначального снижения веса связана с утратой жидкости. Недостаток воды влияет на работу почек, вызывает чувство усталости, головную боль, снижение работоспособности и общее плохое самочувствие.

Организм пытается компенсировать дефицит энергии- вместо жира начинает разрушать мышечные белки. Потеря мышечной массы приводит к уменьшению физической силы, ухудшению осанки, снижению скорости обмена веществ и увеличению вероятности травмирования суставов.

Снижение ежедневного потребления калорий метаболизм замедляется, заставляет организм переходить в энергосберегающий режим, уменьшая расход энергии. Таким образом, последующая попытка сбросить вес становится сложнее.

Недостаток микронутриентов (витаминов, минералов) существенно снижает защитные функции организма, повышая восприимчивость к болезням и увеличивая продолжительность восстановления после физических нагрузок или хирургических вмешательств. Дефицита кальция и витамина D влечет за собой потерю костной массы, уменьшение плотности костей в последствие повышает риск переломов и остеопороза. И другие патологические состояния в зависти ограничению поступления важных компонентов для организма.

Быстрое сокращение объема потребляемой пищи нарушает работу желудка, кишечника, поджелудочной железы, что чревато гастритами, язвенной болезнью, нарушение микробиоты и другими проблемами пищеварения.

Голодание и резкое ограничение питания провоцируют стресс-реакцию организма, способствуя повышению уровня кортизола (гормона стресса), что способствует накоплению жира в области живота, нарушает гормональное равновесие. Изменяется чувствительность к инсулину, увеличивая вероятность появления сахарного диабета второго типа. Снижение уровня половых гормонов (эстрогена, тестостерона). У женщин — нарушение менструального цикла или аменорея. У мужчин — нарушение фертильности, нарушения работы щитовидной железы и др.

Проблемы с сердечно-сосудистой системой в виде снижение артериального давления. Риск аритмий и других сердечных осложнений из-за нарушение электролитного баланса (калий, натрий, магний).

Постоянное чувство голода, чувство усталости, раздражительность, тревожность, нарушением сна, депрессия — частые спутники строгих ограничений питания. Риск развития пищевых расстройств (анорексия, булимия).

После завершения диеты вес зачастую возвращается еще быстрее, что связано с компенсационным увеличением аппетита и накоплением запасов жира организмом. Риск возврата потерянного веса («эффект йо-йо»): после прекращения диеты организм стремится восполнить утраченные запасы, что зачастую приводит к быстрому набору веса обратно. Это приводит к циклам похудения и набора, что вредно для здоровья.

Таким образом, быстрые методы похудения несут серьёзные угрозы здоровью, связанные с активацией токсинов, нарушением электролитов, утратой мышечной массы и недостатком жизненно важных компонентов. оказывает негативное влияние на многие аспекты жизнедеятельности организма, приводя к существенным изменениям обмена веществ, дефициту важных нутриентов и психологическим проблемам.

Правильные способы похудения без вреда здоровью.

-Избегайте низкокалорийных и моно-диет, предпочитая сбалансированное питание небольшими порциями.

-Достаточный сон и отдых важны для восстановления организма и предотвращения переутомления.

- Постепенное снижение калорийности рациона до оптимального дефицита (около 500–700 ккал/сутки);

- Обеспечение полноценного поступления всех макро- и микронутриентов через сбалансированное питание;

- Регулярные умеренные физические нагрузки: сочетание аэробных упражнений и силовых тренировок способствует сохранению мышц и ускорению метаболизма;

- Контроль водно-солевого баланса организма путем поддержания адекватного питьевого режима;

- Консультация специалистов-диетологов перед началом программы снижения веса.

Контакт для связи:

Руководитель пресс-службы — Юлия Викторовна Корчагина: e-mail: korchagina_uv@rsmu.ru ; pr-rnimu@rsmu.ru, telegram: @Julia_Korch