**Czy szczupła sylwetka zawsze jest oznaką zdrowia?**

**Szczupły, nie zawsze oznacza zdrowy. W dietetyce, jak w każdej dziedzinie, należy zachować zdrowy rozsądek i pamiętać, że zarówno nadwaga, jak i niedowaga mogą być niebezpieczne dla zdrowia. Jakie mogą być skutki nieprzemyślanego wprowadzenia w życie restrykcyjnych diet? Czym skutkują niedobory najważniejszych składników odżywczych? O tym opowiada dietetyczka z Dolnośląskiej Szkoły Wyższej – mgr inż. Joanna Mulik-Buczma.**

Obecnie dość powszechnie propaguje się zdrowy styl życia. Zalecenia żywieniowe skierowane do społeczeństw zachodnich kładą nacisk przede wszystkim na ograniczenie spożycia i unikanie nadwagi. Szczupła sylwetka kojarzona jest z pozytywnymi atrybutami, podczas gdy odmienne od współczesnego kanonu piękna wymiary ciała przywołują na myśl raczej negatywne cechy. Ponadto coraz częściej, w różnych grupach wiekowych obserwuje się niezadowolenie z własnego ciała. Według wielu naukowców za ten stan odpowiadają czynniki społeczne oraz psychologiczne.

Badania nad wpływem czynników społecznych wskazały w szczególności na rolę środków masowego przekazu, kultury i rodziny. Czasopisma ilustrowane, telewizja, serwisy społecznościowe wykorzystują najczęściej wizerunki osób szczupłych i wysportowanych. Nie każdy ma świadomość, że zdjęcia modeli z rozkładówki często upiększane są za pomocą programów graficznych, przez co ideał sylwetki staje się coraz mniej osiągalny.

**Ciemne strony słynnych diet**

Konsekwencją niezadowolenia z ciała jest m.in. stosowanie różnorodnych diet - od bardzo rygorystycznej diety kopenhaskiej, po monodiety, takie jak dieta grejpfrutowa, czy kapuściana, aż po wysokobiałkową dietę Dukana i obfitującą w tłuszcz dietę Kwaśniewskiego (optymalną). Każda z powyższych diet ma swoje zalety i wady.

Przykładowo dieta Dukana gwarantuje szybką utratę masy ciała. Dzieli się na kilka etapów: fazę uderzeniową, naprzemienną, utrwalającą efekty i stabilizacyjną. Fazy odchudzające dopuszczają jedynie spożywanie białka oraz warzyw. Zaletą tej diety z pewnością jest brak poczucia głodu. Niestety ze względu na drastyczne ograniczenie podaży tłuszczu i węglowodanów, organizm bardzo szybko zaczyna odczuwać niedobory energetyczne, co skutkuje zmęczeniem, osłabieniem oraz rozdrażnieniem. U osób stosujących dietę Dukana obserwuje się również zaburzenie pracy nerek, mózgu i serca. Zbyt duże spożycie białka może negatywnie wpływać na układ nerwowy. Wiąże się to z niedoborem witamin: B, E, A, C oraz pierwiastków takich jak: selen, mangan i magnez.

Dieta Kwaśniewskiego oparta jest przede wszystkim na produktach tłuszczowych, dozwolonych do spożycia bez ograniczeń, przy jednoczesnym zmniejszeniu ilości warzyw, owoców i produktów węglowodanowych. Mimo, że dieta optymalna powoduje szybką utratę masy ciała, może mieć niekorzystny wpływ na organizm. Niewystarczająca ilość spożywanego błonnika zwiększa ryzyko zachorowania na nowotwór jelita grubego, a zbyt niskie spożycie warzyw i owoców nie dostarczy odpowiedniej ilości witamin oraz składników mineralnych, a także flawonoidów, co może skutkować chorobami wywołanymi na tle ich niedoborów. Bardzo duże ograniczenie węglowodanów w diecie może doprowadzić do ketozy i zaburzeń nastroju. Spożywanie nadmiernej ilości tłuszczów obciąża narządy wewnętrzne: wątrobę, trzustkę i nerki. Odstępstwa od diety, a zwłaszcza zwiększenie spożycia węglowodanów, będzie powodować tycie.

Właściwie każda dieta redukcyjna przy nieodpowiednim zbilansowaniu, może okazać się szkodliwa. W przypadku nieprawidłowego doboru posiłków dochodzi do wcześniej wspomnianych niedoborów pokarmowych, które stanowią coraz większe wyzwanie dla przedstawicieli zdrowia publicznego.

**Wszechmocne białko**

Warto zaznaczyć, że pokarm człowieka niezależnie od pochodzenia (roślinnego lub zwierzęcego) jest nośnikiem energii wytwarzanej dzięki utlenianiu białek, tłuszczów, węglowodanów oraz innych związków organicznych.

Białka stanowią element strukturalny komórek i tkanek, a w postaci enzymów i hormonów uczestniczą w regulacji procesów przemiany materii. Dostarczane z pożywieniem warunkują wzrost młodych organizmów oraz uzupełniają naturalne ubytki białek organizmu (wzrost włosów, paznokci; regeneracja złuszczonych nabłonków skóry i przewodu pokarmowego, gojenie ran, itp.). Biorą również udział w procesach obronnych oraz regulują zawartość płynów w układzie krążenia i w przestrzeniach zarówno wewnątrz jak i pozakomórkowych.

W produktach żywnościowych istnieje szereg białek zróżnicowanych pod względem budowy i składu aminokwasów. O wartości odżywczej białka decydują takie czynniki jak: zawartość aminokwasów egzogennych (organizm człowieka nie jest zdolny do ich wytwarzania, dlatego muszą być dostarczane z pokarmem) i endogennych. Proporcje między aminokwasami egzogennymi oraz strawność białka określana jako stopień uwolnienia i wchłonięcia aminokwasów podczas procesów trawienia w przewodzie pokarmowym. Całodzienna racja pokarmowa powinna dostarczać odpowiednią ilość wszystkich aminokwasów egzogennych (znajdujących się na przykład w jajach, produktach mlecznych, mięsie), ponieważ przy ich braku synteza białek zostaje zatrzymana, a przy zbyt małej ilości zostają zużyte wyłącznie do celów energetycznych.

Prawidłowe spożycie białka ma więc istotne znaczenie dla zdrowia. Niedostateczna podaż tego składnika wywołuje różne rodzaje niedożywienia białkowego m.in. marasmus. Związane jest ono właśnie z niedoborami białkowo-energetycznymi i powoduje zmniejszenie masy ciała i innych antropometrycznych wskaźników stanu odżywienia białkowego objawiających się m. in.: osłabieniem siły mięśniowej, niedokrwistością, spadkiem odporności, a także upośledzeniem funkcji: oddechowych, krążenia oraz trawienia i wchłaniania. Ten rodzaj niedożywienia jest następstwem długotrwałego głodzenia bądź urazów i stanów pooperacyjnych.

**Co za mało, to niezdrowo**

Szacuje się, że aż dwa biliony ludzi na świecie doświadcza niedoborów pokarmowych dotyczących żelaza, cynku, kwasu foliowego, witaminy A oraz witamin z grupy B. Do objawów klinicznych niedoborów żelaza należy m.in. niedokrwistość mikrocytarna, zapalenie języka, zapalenie kącików ust. Objawy takie jak: łuszczycopodobna czerwona wysypka, jadłowstręt, depresja, biegunka, kandydoza, mogą świadczyć o niedoborze cynku. Wcześniej wspomniane witaminy z grupy B, to szeroka grupa związków, biorących udział w procesie metylacji, syntezie DNA oraz metabolizmie fosfolipidów. Niedobory tych związków prowadzą m.in. do zaburzeń pamięci, ogólnego upośledzenia funkcji poznawczych i depresji. Ich podaż jest szczególnie ważna u osób narażonych na stres. Są to tylko niektóre konsekwencje spowodowane nieprawidłową dietą.

Zdarza się również, że na pozór dobrze wyglądająca osoba, cierpi na choroby endokrynologiczne, kardiologiczne, czy gastroenterologiczne. Nagłe chudnięcie, bez wprowadzania zmian w sposobie odżywiania zwykle zwiastuje chorobę. Poważnym i stale narastającym problemem są zaburzenia odżywiania objawiające się najczęściej w postaci anoreksji i bulimii psychicznej. Niezwykle ważnym aspektem, są także złe nawyki żywieniowe społeczeństwa, co prowadzi właśnie do niedoborów pokarmowych oraz rozregulowanego metabolizmu. Współcześnie ludzie najchętniej sięgają po diety gwarantujące szybkie efekty, nie zwracając uwagi na to, jak szkodliwe dla zdrowia mogą być ich konsekwencje.

Należy pamiętać, że kluczem do sukcesu jest indywidualizacja oraz wypracowanie odpowiednich nawyków żywieniowych na podstawie własnych potrzeb, samopoczucia i wyników badań. Nieprawidłowy sposób odżywiania, a dodatkowo stres i brak aktywności fizycznej mogą doprowadzić do wielu schorzeń przywoływanych powyżej, a ponadto prowadzić do nadciśnienia tętniczego, i nowotworów. Dotyczy, to zarówno szczupłych osób, jak i tych z nadwagą. Na szczęście coraz więcej osób zdaje sobie sprawę, że odpowiednie żywienie może pomagać w zwalczaniu różnego rodzaju chorób i przedłużać życie, a najnowsze odkrycia naukowe w pełni to potwierdzają.

Nie istnieje niemniej jeden uniwersalny sposób odżywiania, idealny dla każdego. W lepszym zrozumieniu potrzeb naszego własnego organizmu z pewnością pomoże kompetentny dietetyk, który ułoży odpowiednio zbilansowaną dietę.

**Bibliografia**

Biernat J, Wyka J., Stan odżywiania w aspekcie stanu zdrowia, Nowiny Lekarskie 2011.

Celejowska I., Żywienie w sporcie, Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa 2014.

Ogden Jane. Psychologia Odżywiania się, Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, 2009.

Ciborowska H., Rudnicka A. Dietetyka. Żywienie zdrowego i chorego człowieka, Wydawnictwo Lekarskie PZPL, Wydanie III uzupełnione, Warszawa 2007.

Praca zbiorowa pod redakcją Jadwigi Biernat. Wybrane zagadnienia z nauki o żywieniu człowieka, Wydawnictwo Uniwersytetu przyrodniczego we Wrocławiu, Wrocław 2009.

Kwaśniewski J., Kwaśniewski T. Tłuste życie, 1997.

Dukan D. Metoda doktora Dukana, 2009.

Raport IPSOS (2006 r.) http: //www.ipsos.pl/odżywianie-zdrowie-polakow-2006