

## DLACZEGO TWOJA WAGA SIĘ WAHA?



Waga łazienkowa to przedmiot, który w wielu przypadkach rodzi zmienne uczucia.

### **Ilu z nas tak naprawdę lubi odczytywać wynik na wadze?**

Często nie dowierzamy, jak to możliwe, by w ciągu jednego dnia przybrać na wadze nawet kilka kilogramów.

Bardzo często osoby odchudzające się, zwłaszcza kobiety, ważą się codziennie i już zaraz po wstaniu wchodzą na wagę i czekają na cud, bo wczoraj nie pokazał się na wyświetlaczu.

### **Co najczęściej powoduje wahania wagi?**

#### **• PODAŻ WODY**

Dzięki wodzie możesz ważyć więcej lub mniej. Dodatkowe gramy czy nawet kilogramy, które widzimy na wadze mogą pojawić się na skutek picia wody. Jeśli wypijesz za jednym razem w ciągu niecałych 5 minut 1 litr wody, Twoje nerki nie będą w stanie tak szybko przefiltrować wypitej wody. Momentalnie zauważysz, że waga wzrosła, bo woda się zatrzymała, jednakże w ciągu 24h wszystko wróci do normy.

Z tym powodem łączy się kolejny czynnik - podaż sodu i potasu. Zobacz różnicę:

- pijesz 3 litry wody w ciągu 18h,
- pijesz 3 litry wody w ciągu 1h.

Nerki nie działają z prędkością światła, stąd zaleca się picie wody małymi łykami stale nawadniając, aniżeli za jednym razem całą butelkę.

#### **• PODAŻ SODU I POTASU**

Równowaga sodu i potasu jest kluczowa dla pracy mięśni, mózgu, nerek... w uproszczeniu dla każdej tkanki. Dzięki tym minerałom działa pompa sodowo-potasowa, bez której nie byłibyśmy w stanie ruszyć żadnym mięśniem, a także czytać ze zrozumieniem.

Jeżeli mamy za mało albo za dużo potasu i/lub za mało albo za dużo sodu - wówczas dochodzi do zaburzenia. Właściwy stosunek sodu do potasu powinien wynosić (Na :K) 1:1,7.

#### **Gdy w naszym ustroju mamy:**

- ➔ za dużo potasu (hiperkaliemia), to: będziemy odwodnieni - waga będzie niższa,
- ➔ za mało potasu (hipokaliemia), to: będziemy zatrzymywać wodę - waga będzie wyższa,
- ➔ za dużo sodu (hipernatremia), to: będziemy zatrzymywać wodę - waga będzie wyższa,
- ➔ za mało sodu (hiponatremia), to: będziemy odwodnieni - waga będzie niższa.

Wynika z tego, że jeśli jesz za mało potasu, a za dużo sodu, to będziesz zatrzymywać wodę - waga wzrośnie.

W praktycznym ujęciu - jeśli dzisiaj zjesz paczkę słonych Laysów bogatych w sód, ale nie zjesz ani jednego pomidora czy banana bogatego w potas, to Twoja waga może wzrosnąć kolejnego dnia.

**Więc nie panikuj, to nie tłuszcz, a nierównowaga ww. elektrolitów.**

#### • **CYKL MIESIĘCZNY**

Ten punkt jest skierowany wyjątkowo tylko dla Pań.

Zanim zaczniecie się martwić, zastanówcie się w jakiej fazie cyklu jesteście.

- ➔ Przed wystąpieniem miesiączki poziom estrogenu wzrasta, co pośrednio wpływa na zatrzymanie wody w ciele, więc po prostu będziesz ważyć więcej, mogą pojawić się obrzęki, opuchnięcia. Dobra wiadomość - gdy pojawi się miesiączka, estrogen spada, retencja wody ustępuje.
- ➔ W drugiej fazie cyklu, czyli około 14. dnia wzrasta z kolei progesteron i u niektórych kobiet również może powodować obrzęki i zatrzymanie płynów. Twoja fizjologia płata Ci figle.

#### • **BATERIA WAGI**

Kolejnym powodem, dzięki któremu masz dzisiaj 1 lub 3 kilogramy więcej na wadze jest... bateria w wadze! To się zdarza!

#### **Kiedy ostatni raz wymieniałaś/eś baterię na nową?**

To tylko urządzenie, które zawodzi oraz bateria, która się wyczerpuje, a pod koniec żywotności fałszuje wynik. Sprawdź ją dzisiaj w swojej wadze i nie stresuj się, że przytyłaś/eś.

- **PODAŻ BŁONNIKA**

Błonnik jest niezbędny w naszej diecie i gwarantuje właściwe trawienie. Znajdziemy go w dwóch różnych frakcjach: błonnik rozpuszczalny w wodzie, błonnik nierozpuszczalny w wodzie. Zarówno jeden i drugi ma określone zastosowanie. Niektóre jednak jednostki chorobowe wymagają szczególnej kontroli podaży frakcji - zwłaszcza błonnika nierozpuszczalnego. Niemniej jednak błonnik pełni jedną z najważniejszych funkcji związanej z żywieniem - pomaga wydalić zbędne produkty, czyli wypróżnić się. Generalnie, ruchy jelit są wzmożone zwykle od rana i większość osób wypróżnia się właśnie rano, po przebudzeniu.

Według wschodniej medycyny prawidłowe wyróżnienie powinno wystąpić między 5.00 a 7.00 rano! Jeśli to nie następuje, zbędne produkty trawienia zalegają w naszych jelitach. Te produkty WAŻĄ i po prostu, jeśli nie wypróżnimy się lub nie wypróżniamy się regularnie, codziennie, a co kilka dni (zaparcia) - gromadzimy w sobie balast, który może zwiększać naszą wagę.

Z tego powodu redukcja masy ciała nie powinna prowadzić tylko i wyłącznie do spadku centymetrów i wagi, ale przede wszystkim do regulacji funkcji trawienia i regularnych wypróżnień.

- **LEKI I SUPLEMENTY**

Pewne leki mogą powodować, że Twoja waga będzie wyższa? Zazywanie leków nie powoduje w sposób bezpośredni sytuacji przybierania na wadze (oprócz naprawdę skrajnych przypadków). Jest to działanie pośrednie poprzez dysregulację hormonów.

Przykładowo - antydepresanty (SSRI, czyli selektywne inhibitory zwrotnego wychwytu serotoniny takie jak, np. Prozac, Zoloft) powodują wzrost poziomu serotoniny, co przekłada się na wzmożony apetyt. Jemy więcej i po prostu tyjemy (!), a nie dlatego tyjemy, bo zazywamy leki.

Podobna sytuacja ma się do tabletek antykoncepcyjnych. Można zauważyć lekki wzrost wagi na skutek podwyższenia estrogenu, stąd możliwe uczucie zatrzymania wody takie, jak przed miesiączką, natomiast same tabletki kontrolujące płodność nie powodują tycia. Także nasze nastawienie wobec rozpoczętej ochrony poprzez tabletki może spowodować przybranie na wadze, a nie tabletki same w sobie (efekt placebo!), czyli myślisz sobie, że “zacznę brać tabletki antykoncepcyjne, to na pewno przytyję”. I jest duża szansa, że przytyjesz!

**Jakie tabletki mogą sprawić w sposób pośredni, że nasz apetyt wzrośnie, będziemy jeść więcej i przytyjemy:**

- antydepresanty,
- tabletki antykoncepcyjne,
- leki antyhistaminowe,
- beta blokery i inhibitory konwertazy angiotensyny (stąd często przepisuje się równocześnie diuretyki),
- leki przeciw migrenom, sterydy.

- **STRES, KORTYZOL I BRAK LUB NIEDOBÓR SNU**

**Jeśli:**

- pomimo stosowania zdrowych nawyków i ujemnego bilansu nie możesz zmniejszyć masy ciała i obwodów,
- rano nie możesz założyć żadnego ubrania lub odwrotnie - rano jesteś pięknie płaska, a wieczorem jak gąbka i nadmuchana piłka,
- czujesz, jakby gromadziła się woda podskórna, a gdy zdejmujesz obcisłe spodnie lub skarpetki, to na skórze odznaczają się linie szwów odzieży,

**to:**

- zastanów się, czy śpisz jak należy, budzisz się wypoczęty, radzisz sobie ze stresem i ile masz w życiu sytuacji, w czasie których tracisz kontrolę nad emocjami.

**Im więcej stresu, im mniej snu i im więcej zamartwiania się, tym gorzej dla Twojej wagi!**

Wzrost wagi możesz także zauważyć zaraz po intensywnym treningu i kilka, kilkanaście godzin po. Ciężki trening podnosi poziom kortyzolu tak samo jak stresowe sytuacje i brak snu (jeśli myślisz, że śpisz 5h dziennie i to wystarczy to jesteś w błędzie!).

Zbyt wysoki poziom kortyzolu dotyka także osób, które jedzą za mało, stosują diety 1500 kcal przy intensywnych treningach, nie dojadają, głodzą się, unikają węglowodanów.

Nadmiar kortyzolu mówi Twojemu mózgowi: nie pozbywaj się tkanki tłuszczowej, bo przyszły ciężkie czasy, właściciel, czyli TY!, nas nie karmi, nie śpi długo, nie potrafi się zrelaksować i działa jak robot bez żadnej przerwy.

W rezultacie - Twoja waga winduje w górę, a Ty tracisz nadzieję, że dieta przynosi jakikolwiek rezultat.

**Pamiętaj, że: nadmiar stresu, nadmiar kortyzolu, niedobór snu, zbyt mało odpoczynku, może nie pozwalać Ci schudnąć.**

- **PODAŻ WĘGLOWODANÓW**

Ilość węglowodanów w diecie ma wpływ na cyferki na wadze. Dieta niskowęglowodanowa może być tak samo skuteczna jak wysokowęglowodanowa.

Diety niskowęglowodanowe dają pewien zastrzyk motywacji NA POCZĄTKU jej stosowania.

**Dlaczego?**

Węglowodany „wiążą wodę”. Spożyte węglowodany pozostają w naszym krwioobiegu w postaci glukozy na bieżące potrzeby energetyczne, ale również są gromadzone w postaci glikogenu w wątrobie i mięśniach. Glikogen z kolei wiąże się z wodą, która WAŻY. To oznacza, że jeśli zaczynamy dietę o obniżonej podaży węglowodanów, nasza waga już po tygodniu stosowania będzie niższa nawet o kilka kilogramów ze względu na pozbycie się ów wody.

Takie uszczuplenie/zwiększenie zapasów wody jest zauważalne nawet na przestrzeni jednego dnia. Jeśli np. wczoraj zjadłaś/eś dużo węglowodanów, bo np. wpadł dodatkowy posiłek albo zjadłaś więcej węglowodanów, niż zwykle/nież przez ostatnie kilka/kilkanaście dni - Twoja waga może wskazać więcej (choć czasem i mniej, zwłaszcza u trenujących intensywnie). Zjawisko będzie jeszcze bardziej zauważalne, gdy dodatkowy posiłek bogaty w węglowodany zawierał dużo sodu.

**Wniosek?**

Nie panikuj, nie wyrzucaj węglowodanów i nie waż się dzień po cheat mealu (oszukany, śmieciowy posiłek), a nawet 2-3 dni po. Wszystko wróci do normy po kilku dniach.

- **STAN ZAPALNY, SCHORZENIE, CHOROBA**

Powodem wzrostu wagi może być stan zdrowia, schorzenie lub choroba, o której wiesz i nie znasz związanych z nią konsekwencji lub nie wiesz, bo się nie badasz lub otrzymałaś/eś niewłaściwą diagnozę.

**Wzrost wagi może być objawem następujących stanów:**

- ciąża (ciąża to nie choroba),
- niedoczynność tarczycy,
- Hashimoto,

- zaburzona praca przysadki,
- guz przysadki,
- hiperkortyzolemia,
- insulinooporność,
- cukrzyca,
- nefropatia cukrzycowa,
- dystymia (depresja nerwicowa),
- HIV/AIDS,
- SIBO,
- PCOS,
- migrena wynikająca z nierównowagi hormonalnej,
- akromegalia,
- stan zapalny wątroby,
- stan zapalny nerek,
- rak jajnika.

**Nie są to wszystkie możliwe schorzenia i choroby, a zaledwie kilka, które mogą objawiać się w postaci dodatkowych kilogramów.**

**Nie warto jednak od razu popadać w paranoje.**

**Warto iść się przebadac i skonsultowac swoje wyniki badan ze specjalista!**



**PAMIĘTAJ!**

**NIE UFAJ ZBYT CZĘSTO WADZE.  
JEST TYLE ZALEŻNYCH,  
KTÓRE DECYDUJĄ O TYM,  
ILE ZOBACZYSZ NA LICZNIKU.**

Pozdrowienia.

Iwona Kozłowska