CIENKA W PASIE

Do wszystkich, którzy walczą z wystającym brzuchem: nie poddawajcie się! Jest nadzieja. Dieta bez pszenicy i nowe zabiegi obiecują rozwiązanie problemu.

Tekst Ilona Rechnio

Co druga Polka zna uczucie rozczarowania, kiedy pewnego dnia, zamiast obcisłej koszulki, trzeba założyć luźną tunikę, bo w miejsce szczupłej talii niepostrzeżenie pojawił się brzuch i wystające boki. Od tego momentu doskonalimy się w technikach maskowania „oponki" i obiecujemy sobie, że kiedyś się za nią weźmiemy. Tymczasem brzuch rośnie w najlepsze, choć wcale nie jemy coraz więcej.

Jeśli niepokoi cię zmiana w obwodzie, na początek zmierz się w talii i biodrach, a potem oblicz swoją wartość WHR. Skrót ten oznacza stosunek obwodu w talii do obwodu bioder mierzony w centymetrach. Podziel pierwsze przez drugie, a jeśli wynik przekroczy wartość 0,8, możesz zacząć się martwić.

Jak wyjaśnić zjawisko „wystający brzuch"? Przecież nie zawsze idzie ono w parze z nadwagą. Najgorsze, że kiedy się już pojawi, niełatwo z nim wygrać. Winę w jakimś stopniu ponosi sama natura: z wiekiem metabolizm całego organizmu zwalnia, co sprawia, że przybierasz na wadze, choć wcale się nie objadasz. Jednak to nie wszystko, bo winowajców jest więcej. Kolejny na czarnej liście jest siedzący tryb pracy. Jeśli spędzasz przy biurku osiem godzin dziennie, możesz przytyć średnio nawet do sześciu kilogramów w ciągu roku! A najwięcej tłuszczu zgromadzi się właśnie w okolicy pępka. Oczywiście pod warunkiem, że stracisz czujność i poza spacerami po korytarzu nie będziesz się wcale ruszać. Kiedy siedzisz, twój organizm przez cały dzień spala tylko 700 kalorii, a jeśli jesteś w ruchu, do tej liczby możesz dodać aż tysiąc. Poza tym ciało automatycznie wybiera najwygodniejszą dla siebie pozycję, więc kiedy opierasz się na krześle, mięśnie brzucha mają wakacje. Rozluźnione i wiotkie, ułatwiają gromadzenie się tłuszczu dokładnie tam, gdzie tego nie chcesz: na brzuchu, szczególnie w jego dolnej części.

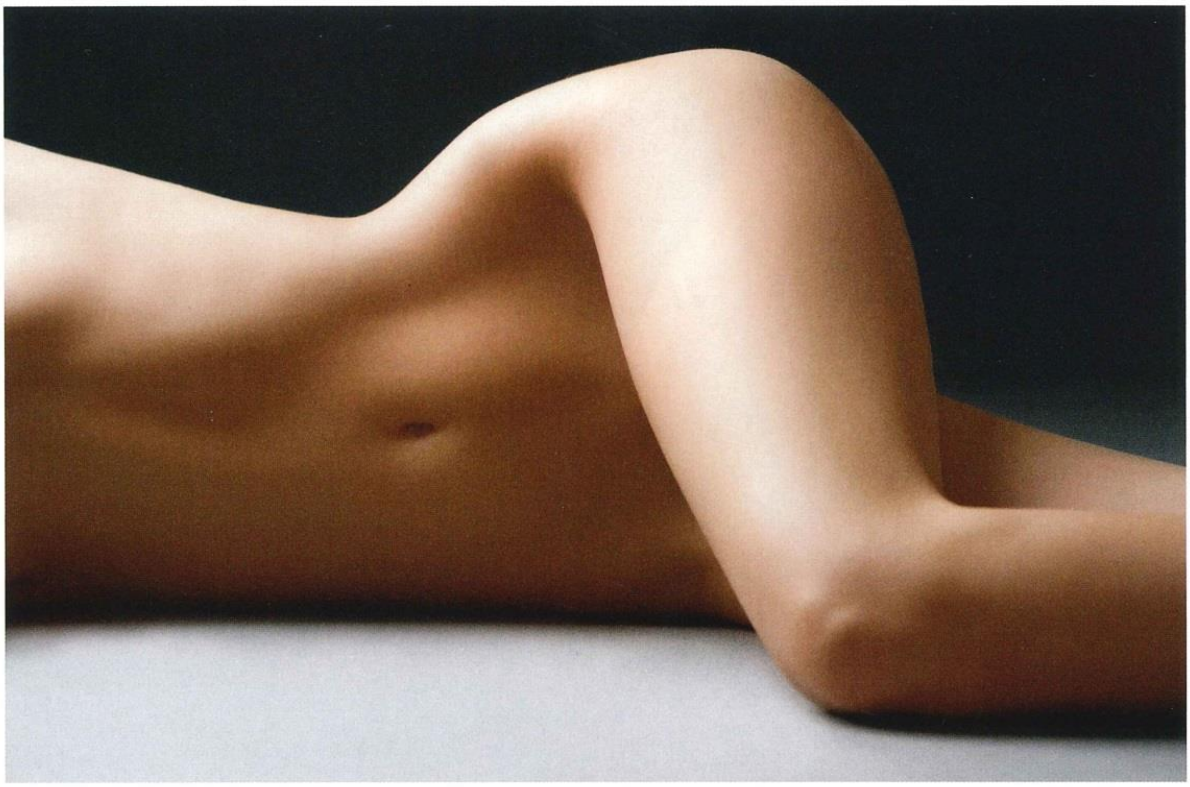
Czarną listę zamyka pszenica, która według Williama Davisa, amerykańskiego kardiologa i autora książki *Dieta bez pszenicy,* jest odpowiedzialna za epidemię otyłości. To najnowsza teoria, nad którą warto się zastanowić. „Pszenica nie zasługuje na zaufanie, tak jak wierny małżonek, który okazał się kobieciarzem i poligamistą", napisał lekarz. Ostrymi słowami wywołał burzę w środowisku producentów żywności, ale jednocześnie zwrócił uwagę na nowy problem, który nazwał „pszennym brzuchem". Co to takiego? Według lekarza wystający brzuch (a pojawia się on nawet u osób bardzo szczupłych) to skutek nagromadzenia się tłuszczu związany z wieloletnim jedzeniem pszenicy, która podwyższa poziom insuliny, czyli hormonu odpowiedzialnego między innymi za magazynowanie tłuszczu. Można zapytać, dlaczego dopiero teraz ktoś zwrócił uwagę na tak podstawowy składnik diety ludzi na całym świecie. Przecież chleb jemy od tysięcy lat! „Tyle że teraz wcale nie pieczemy go z pszenicy! A w każdym razie nie z tej z 1950 roku, a już z pewnością nie z tej z minionych wieków. To, z czym mamy do czynienia obecnie, ma tyle wspólnego z pszenicą, co raper Snoop Dogg z Mozartem", napisał Davis. Trudno się z nim nie zgodzić. Dokładnie 50 lat temu rozpoczęto eksperymenty na nasionach mające poprawić wydajność upraw i zlikwidować problem głodujących państw. Cel szczytny, ale nikt się nie spodziewał, jakie skutki przyniesie hybrydyzacja tej rośliny, czyli krzyżowanie jej z innymi zbożami. Dziś mówi się, że pszenica to „twór" laboratoriów genetycznych, który zwiększa apetyt, prowadzi do stanów zapalnych, przyrostu tłuszczu trzewnego (tego, który schowany jest głęboko w brzuchu pod mięśniami i otacza organy wewnętrzne), gwałtownego wzrostu poziomu cukru we krwi, pogorszenia zdrowia jelit oraz wielu innych zaburzeń przemiany materii. Brzmi groźnie, ale nie ma powodu do paniki. Pszenicę z diety można łatwo wyeliminować, przynajmniej w części. Najprostszy test: wystarczy z codziennego menu wyłączyć chleb i makaron, żeby już po kilku tygodniach poczuć się lepiej i zauważyć wyraźne spłaszczenie brzucha. Nie chodzi tu o ścisłą dietę, tylko o zamianę mąki pszennej na choćby orkiszową, migdałową, kokosową czy żytnią.

Julita Bator w swojej najnowszej książce *Zamień chemię na jedzenie* podaje kilka prostych przepisów na chleb oraz radzi, jak i gdzie szukać dobrego pieczywa oraz zdrowych makaronów. „Większość dostępnych na rynku makaronów powstało z białej, pozbawionej wartościowych minerałów i witamin mąki pszennej. Alternatywą są makarony z mąki np. orkiszowej, żytniej, gryczanej czy też kukurydzianej. Kupisz je w sklepach ekologicznych i większych supermarketach", pisze autorka. Tylko jedna uwaga! Dokładnie czytaj skład na opakowaniach, zdarza się, że w produkcie oznaczonym „nie zawiera pszenicy" znajdziesz gluten, czyli mieszaninę białek roślinnych odpowiedzialną za powstawanie „brzucha pszennego".

Zanim zajmiemy się najnowszymi sposobami na pozbycie się „oponki", warto wzbudzić w sobie motywację, dodając jeszcze jeden mocny argument. Według najnowszych badań przeprowadzonych w Stanach Zjednoczonych i Czechach na grupie prawie 13 tysięcy osób, tłuszcz zgromadzony na brzuchu poważnie zwiększa ryzyko wystąpienia chorób serca i układu krążenia. Zła wiadomość jest taka, że wyniki dotyczą również ludzi z idealną wagą. „Wiele osób zna swój wskaźnik masy ciała, ale uwaga – nawet jeśli jest on prawidłowy, ryzyko chorób serca nie musi wcale być niskie", powiedział kardiolog dr Francisco Lopez-Jimenes, współautor badań. Tłuszcz zgromadzony na brzuchu można porównać do nieproszonego gościa, który pewnego dnia zjawia się w domu i od razu przestawia meble. Jest to tkanka, która z czasem staje się aktywna do tego stopnia, że może zmniejszać wrażliwość organizmu na insulinę, podwyższać ciśnienie i poziom cholesterolu we krwi.

Dość straszenia! Czas na działanie. Jeśli do tej pory ćwiczenia, cudowne diety i masaże nie przyniosły rezultatów, my proponujemy: ograniczenie pszenicy, wizytę w gabinecie lekarza medycyny estetycznej i bieganie na kosmicznej bieżni.

ZDJĘCIA: VICTOR DEMARCHELIER, CORBIS/FOTOCHANNELS, MAT. PRASOWE



PODGRZEJ BRZUCH

Jeśli nie bierzesz pod uwagę zastrzyków, liposukcji i operacji plastycznej, jesteś w większości. Interwencja chirurga to przecież ostateczność, tym bardziej że jest nowy, bezinwazyjny sposób na pozbycie się kilku centymetrów z talii. Dwa miesiące temu na świecie zadebiutowała innowacyjna technologia, dzięki której będzie można zgubić od trzech do 11 cm w pasie. Dużo. A lekarze obiecują, że to na zawsze. Urządzenie nosi nazwę Vanquish i najogólniej rzecz ujmując, uśmierca komórki tłuszczowe. Czym się różni od dostępnych metod? Do tej pory pierwsze miejsce w gabinetach medycyny estetycznej zajmowały aparaty emitujące fale radiowe oraz ultradźwięki. One również odchudzały. „Polegało to na zmniejszeniu powierzchni komórki tłuszczowej, a w wypadku Vanquisha mamy do czynienia z usuwaniem całych komórek", tłumaczy dr Piotr Zawodny ze szczecińskiej kliniki Estetic. Najlepsze jest to, że wystarczą cztery zabiegi po pół godziny, żeby zobaczyć ostateczny efekt. Zbyt piękne, by było prawdziwe? „Aparat emituje prąd, który wytwarza pole wysokiej częstotliwości. Pod jego wpływem warstwa tłuszczowa w skórze ogrzewa się do temperatury 45 stopni, w której następuje trwałe uszkodzenie komórek", tłumaczy lekarz. Mięśnie, inne warstwy skóry i kości pozostają nietknięte, bo pole magnetyczne działa wybiórczo. Zabieg jest bezbolesny i, co ciekawe, nie wymaga przykładania urządzenia do brzucha. Lekarz ustawia elektrodę w odległości kilku centymetrów od ciała. Co się dzieje z uśmierconymi komórkami? Układ immunologiczny „zjada" część z nich, inne przez krew trafiają do nerek, a resztę oczyszcza wątroba. Pozostaje cena (2 tys. zł), która jak zawsze w wypadku nowego zabiegu jest wysoka.

KOSMICZNA BIEŻNIA

Osiem godzin bez ruchu to nie jest normalna sytuacja, a jednak dla wielu z nas – codzienność. Co zrobić, żeby upiec dwie pieczenie na jednym ogniu: uruchomić ciało i jednocześnie pozbyć się brzucha? Jest na to sposób. Kolejna nowa propozycja to sprzęt prawie z Księżyca. Bieżnia zbudowana z myślą o astronautach, by mogli tu, na Ziemi przyzwyczajać się do warunków, w których prawo grawitacji nie obowiązuje. Jak się szybko okazało, bieganie w stanie nieważkości to nie tylko dobry trening dla kosmonautów, ale sposób, żeby bez bólu w stawach móc biegać i tracić kalorie. Jak to wygląda? Alter-G przypomina zwyczajną bieżnię, którą znamy z siłowni. Ma jednak obudowę, coś w rodzaju kapsuły, w którą trzeba wejść, by stanąć na taśmie. W momencie [illegible] kapsule zmienia się ciśnienie i grawitacja zwyczajnie „wysiada". Co dzieje się wtedy z ciałem? „Uczucie można porównać do dryfowania na wodzie. Tyle że kiedy chcemy się poruszać, woda stawia opór, którego na bieżni nie odczujemy", tłumaczy dr Łukasz Sielski z Centrum Rehabilitacji Funkcjonalnej w Bydgoszczy. W ten sposób możemy biegać dwa razy szybciej niż zwykle bez obciążania stawów i kręgosłupa. Dodatkowo specjalne spodenki termiczne wspomagają spalanie tłuszczu w miejscach strategicznych. Po 10 – 15 treningach trwających od 30 do 45 minut (cena za trening to 110 zł) widać i czuć efekty. Szczupła talia to tylko jeden z plusów kosmicznej bieżni, a jest ich więcej: lepsza wydolność organizmu, smuklejsze nogi, mniejszy cellulit. Jednak aby zapisać się na serię treningów, trzeba się uzbroić w cierpliwość. Alter-G to nowość, która póki co dostępna jest tylko w jednym miejscu w Polsce. Czekamy na kolejne. ■