

DIN CULISELE DIETELOR CU CLAUDIA OPRIȚĂ

De când ni se tot spune că tot ce-am mâncat până acum ori e nesănătos sau e otrăvit, ori îngrășă, s-ar zice că am avea la îndemână cea mai simplă metodă de a slăbi, și anume postul. Relativ nepopular... mai toată lumea speră să găsească niște alimente-minune care să fie sănătoase, curate și bune și să nu îngrășe, astfel ca, în sfârșit, să mănânce pe săturate.

Despre această întreagă mitologie discutăm cu Claudia Opriță, tehnician nutriționist.

Cine ar trebui și cine n-ar trebui să încerce măsura postului negru intermitent ca mijloc de a reduce greutatea excedentară?

C. O.: Postul negru sau repausul alimentar reprezintă un restart dat corpului și are efecte benefice pentru sănătate, contribuind la creșterea imunității. Nu e o metodă de scădere în greutate: de fapt, scădem din masa musculară și eliminăm apa, nu scădem din depunerile de țesut adipos. Copiii, femeile însărcinate și cele care alăptează ar trebui să nu apeleze la astfel de metode radicale, ci să urmeze un stil de alimentație sănătos și echilibrat, fără excese.

Dacă mergem la sală și consumăm suplimentele pe care le consumă și bărbații, slăbim și ne tonificăm mai repede?

C. O.: Psihic, avem nevoie de soluții rapide și cădem în plasa promisiunilor de pe etichetele colorate. Nu suntem sportivi de

performanță, nu stăm în sala de sport mai mult decât la birou sau acasă, iar consumul de suplimente pune presiune inutilă pe ficat și rinichi. Cu o alimentație echilibrată, ne putem asigura necesarul proteic zilnic.

Avem nevoie însă de săruri de rehidratare, pentru că în timpul antrenamentelor transpirăm excesiv și, cu cât bem mai multă apă, cu atât diluăm și mai mult mineralele

din organism; de aceea, este bine să luăm suplimente care să ne asigure nivelul optim de electroliți.

E adevărat că acela care merge la sală trebuie să mănânce mai mult, deoarece face efort?

C. O.: De cele mai multe ori, oamenii încep o activitate fizică susținută pentru a slăbi. Însă, fără un program alimentar corect construit, ei pot să aibă surprize neplăcute: un efort susținut în sala de sport atrage

Aflăm din ce în ce mai des că putem înlocui carnea cu „superalimente” vegetale. Cum le porționăm?

C. O.: Pentru a ne asigura necesarul proteic zilnic doar din surse vegetale, ar trebui să consumăm cantități mari care, invariabil, vin la pachet cu un număr mare de calorii:

100 g de somon = 20 g proteine = 130 kcal
100 g seminte chia = 22 g proteine = 500 kcal
100 g fasole = 8 g proteine = 107 kcal
100 g quinoa = 14 g proteine = 365 kcal.

Ideal ar fi să păstrăm un echilibru: să consumăm proteină vegetală, dar și animală, pentru asigurarea tuturor macronutrienților de care organismul are nevoie.

„DACĂ VREM SĂ SCĂPĂM DE CÂTEVA KILOGRAME, NE TREBUIE RĂBDARE ȘI AȘTEPTĂRI REALISTE ȘI SĂ ÎNȚELEM CĂ ACELE KILOGRAME NU S-AU ACUMULAT ÎNTR-O LUNĂ.”



după sine o poftă de mâncare mai mare, iar în loc să slăbească, se vor îngrășa, pentru că există tendința de a mânca în final mai mult decât au nevoie. Există persoane care, după efortul depus în sală, aleg să se înfometeze pentru a slăbi mai repede, iar efectul este exact invers: își dau metabolismul peste cap și, în timp, ajung să constate că „se îngrășă și dacă bea apă”. După un antrenament fizic intens, în care am consumat câteva sute de calorii, e bine să avem o masă bogată în proteină, pentru a re-construi masa musculară: un pește la cuptor/grătar cu legume (dacă facem sport la prânz sau seara), o omletă cu legume (pentru antrenamentul făcut dimineața) sau poate doar un shake proteic, dacă nu avem timp pentru masă.

E adevărat că poți mânca mai multe dulciuri dacă le însozești cu calorii și le „arzi” într-un antrenament intens?

C. O.: Dacă mâncăm o ciocolată

de 500 kcal și consumăm la sală 500 kcal înseamnă doar că am dat corpului calorii goale, un plus de energie pe termen scurt și câteva grame de grăsime, depozitată exact acolo unde nu ne-o dorim. Ca să scădem în greutate, e bine să evităm dulciurile din comerț, iar pofta de dulce să ne-o satisfacem cu un fruct proaspăt sau cu o linguriță de miere, din când în când, consumate în prima parte a zilei.

Unele persoane caută scurături: consumă ceaiuri de slăbit în cantități industriale, după care merg la sală. Rezultatul este mai degrabă o stare de slăbiciune. Cum scapi rapid de un număr mare de kilograme în plus și cum poți să te ferești de yo-yo?

C. O.: Epuizarea organismului prin înfometare și exercițiile fizice în exces au exact efectul invers față de așteptări: nu slăbim sau slăbim foarte încet, pentru că ne sabo-

tăm singuri metabolismul. Deși depunem eforturi uriașe, ajungem să fim atât de nemulțumiți de rezultat, încât ne spunem „ce sens are atât chin, că oricum nu slăbesc” și sfârșim prin a reveni la obiceiurile nesănătoase dinainte, a nu mai face deloc mișcare și, în final, acumulăm și mai multe kilograme decât aveam până să ne apucăm de dietă. A apela la diete minune care ne promit că slăbim într-o zi cât alții în zece, este din start o mare greșală și ajungem invariabil la efectul yo-yo.

Ce mirodenii ajută la slăbit?

C. O.: Recomand clienților mei să folosească mirodeniile pentru că doar mâncarea gustoasă ne face să ducem o dietă până la capăt și s-o transformăm într-un stil de viață. Condimentele picante stimulează arderile (ardeiul iute, ghimbirul, piperul etc.), însă persoanele care au o sensibilitate a stomacului trebuie să le utilizeze cu prudență.