

Jaki typ – taka dieta



Coraz więcej jest dowodów na to, że ten sam skład diety, rozumiany przez proporcje pomiędzy podstawowymi składnikami energetycznymi – białkami, tłuszczami i węglowodanami, może różnie wpływać na różne osoby.



Przykładem potwierdzającym to założenie są badania przeprowadzone przez zespół badaczy z Leeds, którzy na podstawie wyników swoich eksperymentów, wyłonili dwie grupy osób – preferujących dietę wysokotłuszczową oraz preferujących dietę niskotłuszczową.

O ile uważa się, że niskotłuszczowa dieta zapobiega rozwojowi otyłości, o tyle dieta wysokotłuszczowa nie gwarantuje, że ktoś będzie otyły. Mimo że większość osób z nadwagą i otyłością ma skłonności do preferowania pożywiania bogatego w tłuszcze, to są również osoby, które jedzą tłusto i nie przybierają na wadze, lecz pozostaje szczupłe, utrzymując wskaźnik masy ciała BMI w normie. Z drugiej strony wiemy również, że nawet jeśli jemy chudo, to przejadanie się węglowodanami też może powodować tycie, zwłaszcza jeśli są to węglowodany proste, których źródłem są wszelkiego rodzaju słodkości.

Ścieżki do otyłości

Na podstawie tego typu obserwacji powstała koncepcja „różnych ścieżek prowadzących do otyłości” zakładająca, że w wyniku czynników indywidualnych ten sam skład diety może wpływać różnie na różne osoby.

Aby zrozumieć, w jaki sposób osoby o różnych preferencjach pokarmowych utrzymują stałą masę ciała, badacze z Uniwersytetu w Leeds postanowili przeprowadzić serię eksperymentów. Wyłonili oni wśród młodych, szczupłych ludzi takich, którzy na co dzień jadali zdecydowanie tłusto oraz tych, których dieta była w sposób istotny chudsza. Tych pierwszych, dostarczających sobie wraz z pożywieniem 44% kalorii z tłuszczów, nazwano w skrócie HF (angl. high fat), natomiast tych drugich, którzy dostarczali sobie ok. 30% kalorii z tłuszczów (czyli blisko 15% mniej) - LF (z angl. low fat). Obserwacje, jak i wnioski z ich badań były bardzo interesujące.

Odmienne preferencje pokarmowe

Dieta osób z grupy LF składała się w znacznej mierze z płatków zbożowych, pieczywa, owoców, warzyw oraz białego mięsa i ryb, natomiast w diecie osób z grupy HF zdecydowanie więcej było mięsa i nabiału (również o wysokiej zawartości tłuszczu). Generalnie LF chętnie jadali potrawy wysokowęglowodanowe, natomiast HF wysokotłuszczowe, które oceniali jako smaczne, sycące i „satysfakcjonujące”. LF w przeciwieństwie do HF byli bardzo wrażliwi na tłuszcz zawarty w pożywieniu – nie

musieli wiedzieć, z czego składa się potrawa, by wyczuć, że zawiera ona sporo tłuszczu.

Kaloryczności potrawy czy jej objętość

Niewątpliwie fenomenem jest to, że nie znając ani kaloryczności, ani wartości odżywczej pokarmów, organizm człowieka potrafi sam sobie regulować to, jakiego pożywienia i w jakiej potrzebuje. Jak się okazało, u osób preferujących różną zawartość tłuszczu w diecie, kontrola apetytu może wyglądać inaczej. Osoby preferujące posiłki wysokotłuszczowe jadały posiłki o stałej masie, natomiast te preferujące dietę chudsza bardziej były wyczulone na kaloryczność posiłków. Jeśli wyniki tych badań mają przełożenie na całą populację, a nie tylko na studentów z Leeds, oznaczałoby to, że podczas stosowania diety odchudzającej zastępowanie produktów wysokokalorycznych niskokalorycznymi odpowiednikami, ma sens jedynie w przypadku typu HF, z kolei organizm osoby o typie HF nie da się najprawdopodobniej w ten sposób oszukać.

Idealne dopasowanie metabolizmu

Węglowodany i tłuszcze stanowią podstawowe składniki, z których na drodze utleniania uzyskujemy energię. Z fizjologicznego punktu widzenia proporcje między nimi nie są tak ważne, jak to, by ilość energii dostarczanej z pożywieniem odpowiadała naszym potrzebom energetycznym. Organizm człowieka potrafi świetnie dopasowywać się do składu codziennej diety i czerpie energię dokładnie z tego, co mu serwujemy. Badania nad typami HF i LF wykazały, że metabolizm osób stosujących tłustą dietę, w porównaniu do osób wolących posiłki bogatsze w węglowodany, jest bardziej nastawiony na czerpanie energii z tłuszczów. Nie należy traktować tego jednak, jako dowodu przemawiającego za stosowaniem w celu schudnięcia diety wysokotłuszczowej, gdyż badania jak wspomniano wcześniej dotyczyły osób utrzymujących stałą, prawidłową masę ciała.

Równowaga energetyczna

Nikt z nas nie je każdego dnia tyle samo. Nawet jeśli bardzo dbamy o to, by nasze posiłki były wartościowe i regularne, to zawsze występują pewne fluktuacje, które na dłuższą metę się wyrównują. Typ HF, mający tendencję do konsumowania większych ilości kalorii, reguluje wydatki energetyczne poprzez nasilenie tempa metabolizmu. Wygląda to tak, że nawet jeśli osoba o typie HF zje nieco więcej, niż potrzebuje,

zaczyna trwonić więcej energii w postaci ciepła.

Inaczej jest w przypadku osób preferujących dietę bogatą w produkty roślinne. Chociaż mają one nieco niższy metabolizm podstawowy (o czy świadczy między innymi tempo bicia serca w spoczynku), to za to są bardziej aktywne fizyczne i to jest najprawdopodobniej tajemnicą utrzymania przez nie ustabilizowanej masy ciała.



Poznaj siebie

Czytając przytoczone wyniki badań, każdy z czytelników zapewne będzie próbował odpowiedzieć sobie na pytanie, do którego typu pasuje bardziej. Zanim jednak zaczniemy się przyrównywać, warto na przytoczone badania spojrzeć bardziej krytycznie. Po pierwsze – dotyczyły one wyłącznie osób młodych, więc nie można ich uogólniać na

dzieci, osoby dojrzałe i starsze. Ludzie często zaczynają tyć dopiero po przekroczeniu pewnej granicy wiekowej, w wyniku zmiany diety, poziomu aktywności fizycznej, czy bardziej ogólnie stylu życia, natomiast organizm osób młodych może mieć większą zdolność dostosowania się do takich zmian. Po drugie, należy pamiętać, że preferencje pokarmowe są kształtowane zarówno przez czynniki wewnętrzne (predyspozycje genetyczne), jak i środowiskowe (zazwyczaj jest tak, że sposób odżywiania dostosowany jest do tego, jakie pożywienie jest dostępne i co jada się w danej kulturze). Nie wiemy, czy osoby badane miały preferencje do określonej ilości tłuszczów w diecie „we krwi”, czy też były one bardziej wynikiem wykształconych nawyków żywieniowych. Nie wiemy również, czy to metabolizm tych osób dostosował się do stosowanej diety, czy raczej to dieta była w sposób instynktowny dopasowana do metabolizmu. Nie możemy również być pewni, jak zachowałby się organizm osoby preferującej dietę wysokotłuszczową, obfitującą w mięso i nabiał, jeśli dostępne byłoby tylko i wyłącznie znacznie chudsze pożywienie wegetariańskie. Możliwe, że osoba taka utrzymała by swoją masę ciała, ale niekoniecznie. I odwrotnie, jeśli ktoś do tej pory jadł chudo, zacząłby z jakiegoś powodu jeść bardziej tłusto, wcale nie musiałoby być to równoznaczne z przybraniem na wadze. Pewne i niepodważalne jest nadal tylko to, że podstawowym warunkiem utrzymania stałej masy ciała jest zrównoważony bilans energetyczny. Z drugiej strony, jeśli wyniki badaczy z Leeds zostałyby potwierdzone i rozszerzone, mogłyby one stanowić kierunek ustalenia nowych, bardziej zindywidualizowanych zaleceń żywieniowych dla osób o odmiennych preferencjach pokarmowych.