

# Aktywność fizyczna w redukcji masy ciała – dlaczego to coś więcej niż „spalanie kalorii”?

Większość z nas traktuje ruch jako sposób na „wybieganie” zjedzonego ciastka lub szybkie zbitcie wagi. Jednak najnowsze badania medyczne pokazują, że rola aktywności fizycznej jest zupełnie inna, niż nam się wydawało. Ruch to nie tylko spalanie energii, to przede wszystkim potężne narzędzie, które „przestawia” nasz metabolizm na tryb zdrowia.

## Dlaczego sama dieta to za mało?

Kiedy ograniczamy jedzenie, nasz organizm otrzymuje sygnał: „Uwaga, brakuje paliwa!”. W odpowiedzi zaczyna oszczędzać energię, co często prowadzi do spowolnienia metabolizmu. Co gorsza, bez odpowiedniego bodźca w postaci ruchu, ciało podczas redukcji masy ciała spala nie tylko tłuszcz, ale też mięśnie. To właśnie aktywność fizyczna jest „strażnikiem”, który mówi organizmowi: „Mięśnie są nam potrzebne do działania, spalaj tylko zapasowy tłuszcz”.

## Trzy filary skutecznego ruchu

Według najnowszych wytycznych, nie musimy spędzać godzin na siłowni, aby zobaczyć efekty. Kluczem jest połączenie trzech rodzajów aktywności:

- Trening wytrzymałościowy - szybki spacer, rower, pływanie. To one najlepiej radzą sobie ze spalaniem tkanki tłuszczowej, szczególnie tej najgroźniejszej, czyli trzewnej (brzuszej), która otacza nasze narządy.
- Trening oporowy - ćwiczenia z hantlami, gumami lub ciężarem własnego ciała. Ich celem nie jest „zbudowanie wielkich mięśni”, ale ich ochrona. To mięśnie są naszym „piecem”, w którym spalamy kalorie nawet wtedy, gdy śpimy.
- Spontaniczny ruch (NEAT) To wszystkie kalorie, które spalamy „przy okazji”. Wybór schodów zamiast windy, spacer do sklepu zamiast podjazdu autem czy praca przy biurku na stojąco. Badania pokazują, że ten rodzaj ruchu ma kluczowe znaczenie w utrzymaniu masy ciała na lata.

## Masa ciała może kłamać

Największą pułapką podczas redukcji jest codzienne ważenie się. Aktywność fizyczna sprawia, że zmienia się skład naszego ciała, a nie tylko liczba na wyświetlaczu. Możesz ważyć tyle samo, co miesiąc temu, ale mieć znacznie mniej tkanki tłuszczowej i więcej mięśni. Efekt? Twoje ciało staje się jędrniejsze, obwody w pasie spadają, a Ty masz znacznie więcej energii do życia. Dlaczego to jest ważne podczas leczenia otyłości? U pacjentów stosujących nowoczesne leki wspomagające redukcję masy ciała (np. wpływające na apetyt), odpowiedni ruch jest niezbędny. Leki te pomagają jeść mniej, ale to aktywność fizyczna dba o to, by redukcja masy ciała była zdrowa, bezpieczna dla serca i trwale, zapobiegająca efektowi jo-jo.

## Mały krok na start

Nie musisz od razu zmieniać całego życia. Zacznij od zasady „15 minut”. Każdy dodatkowy kwadrans spaceru dziennie to sygnał dla Twojego metabolizmu, że czas zacząć działać sprawniej. Pamiętaj, każda aktywność jest lepsza niż żadna.

Autor artykułu: Kamil Kaczmarek Dietetyka III rok

### Literatura:

- Bellicha A, van Baak MA, Battista F, et al. Effect of exercise training on weight loss, body composition changes, and weight maintenance in adults with overweight or obesity: An overview of 12 systematic reviews and 149 studies. *Obes Rev.* 2021;22 Suppl 4(Suppl 4):e13256. doi:10.1111/obr.13256
- Pontzer H, Yamada Y, Sagayama H, et al. Daily energy expenditure through the human life course. *Science.* 2021;373(6556):808-812. doi:10.1126/science.abe5017