

Choroba otyłościowa i deficyt energetyczny – dlaczego głodówki nie działają?

Większość z nas traktuje redukcję masy ciała jako matematyczne cięcie kalorii do absolutnego minimum. Jednak najnowsze badania medyczne pokazują, że otyłość to przewlekła choroba, a nie wynik "braku silnej woli".

Deficyt energetyczny to podstawowe narzędzie leczenia, ale użyte nieprawidłowo, włącza w organizmie „tryb przetrwania” i blokuje zdrowe spalanie tkanki tłuszczowej. Podstawy bezpiecznego deficytu – ile obciąć, by chudnąć zdrowo? Kiedy drastycznie ograniczamy jedzenie (np. stosując popularne głodówki), nasz organizm spowalnia metabolizm i zaczyna spalać mięśnie, aby oszczędzać energię. Aby redukcja była bezpieczna dla serca i narządów wewnętrznych oraz zapobiegała efektowi jo-jo, konieczne jest umiarkowane podejście. Wytyczne kliniczne są jasne: bezpieczny deficyt to odjęcie od 500 do maksymalnie 1000 kcal dziennie od Twojego Całkowitego Zapotrzebowania Energetycznego. Złota zasada medyczna mówi: pula dostarczanych z pożywieniem kalorii nigdy nie może spaść poniżej Twojej Podstawowej Przemiany Materii (PPM) – czyli energii, która jest bezwzględnie niezbędna do bicia serca, oddychania, pracy nerek i mózgu. Jakość kalorii ma kluczowe znaczenie w leczeniu.

W chorobie otyłościowej samo ograniczenie kalorii to nie wszystko. Liczy się to, czym ten deficyt wypełnisz. Odpowiednia podaż białka chroni Twoje mięśnie (które są naszym głównym „piecem” spalającym kalorie), a błonnik z warzyw i pełnego ziarna dba o długie uczucie sytości, zapobiegając nagłym skokom cukru we krwi i napadom głodu. Najważniejszy wniosek, wolniej znaczy skuteczniej.

Największą pułapką w leczeniu otyłości jest presja czasu i chęć natychmiastowej utraty wagi. Badania dowodzą, że powolna i stabilna redukcja na poziomie 0,5 do 1 kg tygodniowo jest najskuteczniejsza. Co więcej, zaledwie 5 do 10% ubytku początkowej masy ciała wystarczy, aby obniżyć ciśnienie krwi, odciążyć stawy i zminimalizować ryzyko cukrzycy typu 2 – a to jest prawdziwym i najważniejszym celem leczenia.

Nie musisz od razu ważyć każdego grama jedzenia i liczyć kalorii w aplikacjach. Zaczynaj od zasady „jednej zmiany”. Wyeliminuj słodzone napoje na rzecz wody lub zamień codzienne smażenie na pieczenie w piekarniku. Każde zaoszczędzone w ten sposób 200-300 kcal to łagodny sygnał dla Twojego ciała, że czas bezpiecznie korzystać z zapasów tkanki tłuszczowej. Pamiętaj, trwała zmiana codziennych nawyków jest o wiele lepsza niż rygorystyczna, ale krótka dieta.

Autor artykułu: Rafał Jabłonec, dietetyka III rok, I st. Uniwersytet Medyczny w Lublinie

Literatura:

- Contreras F, Al-Najim W, le Roux CW. Health benefits beyond the scale: the role of diet and nutrition during weight loss programmes. *Nutrients*. 2024;16(21):3585.
- Polskie Towarzystwo Dietetyki. Recommendations on dietary treatment of obesity in adults: 2024 position statement. 2024.

- American Diabetes Association. Standards of care in diabetes—obesity and weight management for the prevention and treatment of type 2 diabetes. *Diabetes Care*. 2025;48(Suppl 1):S113-S124.