

Дефицит калорий — почему это ПЛОХО?



Самый распространенный совет для желающих похудеть — создать дефицит калорий. Многие блогеры, фитнес-инструкторы и друзья рекомендуют значительно снизить общую калорийность питания. Однако это может неблагоприятно повлиять на наш организм. Бывает, что человек «сидит» на 1000-1200 калориях и все равно не худеет или, что еще хуже, даже прибавляет вес — «полнеет от воды и огурца».

ПОЧЕМУ ТАК ПРОИСХОДИТ?

Одна из основных задач нашего организма — поддержание его жизнедеятельности. Для этого нужна энергия. Энергия необходима не только для физических нагрузок, но и в состоянии покоя, чтобы обеспечить основной обмен: процесс расход энергии на дыхание, поддержание температуры тела, работу внутренних органов. Для поддержания основного обмена используется примерно **60-75%** всех потребляемых калорий в сутки.

⚠ Когда человек сокращает калории, организм воспринимает это как угрозу и включает режим выживания. Эта программа, заложенная в нас эволюцией, прекрасно работает до сих пор, запуская в организме целый каскад физиологических изменений:

1 ЗАМЕДЛЕНИЕ МЕТАБОЛИЗМА

Организм начинает тратить меньше энергии на базовые процессы основного обмена. При длительном дефиците калорий метаболизм может замедляться на **20-30%**. Например, при базовом обмене **1500** калорий — фактически он снижается до **1050-1200**.

2 СНИЖЕНИЕ УРОВНЯ ГОРМОНОВ ЩИТОВИДНОЙ ЖЕЛЕЗЫ (Т3 И Т4)

Эти гормоны регулируют скорость обмена веществ. Когда их уровень падает, это в итоге ведет к замедлению метаболизма.

3 ИЗМЕНЕНИЕ ГОРМОНОВ АППЕТИТА

Уровень лептина — гормона, подавляющего аппетит, снижается, а грелина — гормона, стимулирующего голод, растет.

⚠ Организм одновременно снижает расход энергии и усиливает желание есть.

4 ПОТЕРЯ МЫШЕЧНОЙ МАССЫ



Если организму не хватает энергии, он начинает перерабатывать не только жир, но и мышцы, используя их как источник аминокислот для жизненно важных процессов. Это большая проблема для организма, так как мышечная ткань сжигает калории даже в состоянии покоя. Каждый килограмм мышц требует примерно 13-15 калорий в день просто для поддержания своей функции. Для сравнения — жировая ткань тратит всего 2-3 калории.



Возникает парадокс: чем меньше калорий мы употребляем, тем больше теряем мышц и тем ниже становится базовый (основной) метаболизм. Через несколько недель или месяцев такого режима организм адаптируется к низкому потреблению калорий и начинает поддерживать вес даже на критически низком количестве калорий. Однако, самочувствие человека, как правило, страдает: падает давление, появляется постоянная слабость, зябкость, выпадение волос и т.д.



В этот момент включается механизм запаса энергии на «черный день»: организм минимизирует расход на основной обмен и перерабатывает все поступающие ресурсы именно в жир. Вот здесь и возникает ситуация, когда человек прибавляет вес даже от «воды и огурца».

СКОЛЬКО ЖЕ НУЖНО ЕСТЬ, ЧТОБЫ ХУДЕТЬ?

⚠ Универсального ответа не существует, но есть общие принципы:

- ✓ Минимальная калорийность для женщин не должна опускаться ниже **1300-1400** калорий, для мужчин — ниже **1500-1600** калорий (за исключением случаев медицинского наблюдения).
- ✓ Оптимальный дефицит составляет 15-25% от суточной нормы. Если суточная потребность, рассчитанная с учетом базового обмена и физической активности — 2000 калорий, то снижение до 1500-1700 будет работать лучше, чем радикальные 800-1000 калорий.



КАЧЕСТВО ПИТАНИЯ ИМЕЕТ ЗНАЧЕНИЕ

1500 калорий из полноценного белка, сложных углеводов, здоровых жиров и овощей дадут лучший эффект, чем то же количество из продуктов глубокой переработки: быстрые каши, колбаса, фастфуд, газировка и т.д.

⚠ Прежде чем менять свой рацион, особенно если речь идет об увеличении калорийности после длительного ограничения, обязательно проконсультируйтесь со специалистом — диетологом или нутрициологом.

Он учтет индивидуальные особенности (возраст, вес, состояние здоровья, историю питания) и поможет разработать безопасный план выхода из дефицита. Это особенно важно при наличии хронических заболеваний или приеме лекарств, влияющих на обмен веществ.

ЗАПОМНИТЕ: ИНОГДА, ЧТОБЫ ВЕСИТЬ МЕНЬШЕ, НУЖНО ЕСТЬ БОЛЬШЕ!

