

# ЧЕМ ОПАСНО БЫСТРОЕ ПОХУДЕНИЕ

В погоне за быстрым похудением мы придерживаемся жестких диет, нарушаем питьевой режим, до потери пульса тренируемся в спортзале. А потом удивляемся, почему все это было зря. Все методики резкого снижения веса приводят к скорым, но нестабильным результатам. К тому же стремительное похудение несёт свои риски.

## **Потеря мышечной массы**

Низкокалорийное питание и интенсивные тренировки изнуряют организм и приводят к нехватке макро- и микронутриентов. Организм начинает использовать мышцы в качестве источника питания. Происходит похудение не столько из-за потери жира, сколько из-за снижения мышечной массы. Хотя на весах цифры и снижаются, но тело без мышечного каркаса становится некрасивым.

Отслеживайте процент мышечной и жировой массы с помощью калипометрии (измерение процента подкожного жира с помощью калипера, зажимая складки на теле в определенных местах) или биоимпеданса (метод диагностики состава тела за счет измерения импеданса-электрических сопротивлений участков тела в разных частях организма), ешьте достаточно белка, проводите силовые тренировки 3 раза в неделю и обязательно давайте отдыхать своим мышцам.

## **Нарушение водно-солевого баланса**

Резкая потеря веса происходит также из-за потери гликогена, электролитов и жидкости в организме.

*Основные необходимые нам электролиты: калий, магний и натрий, хлор, кальций и фосфор.* Недостаток калия влияет на работу сердечной мышцы. Соли кальция нужны для развития костной ткани. Соли магния влияют на работу нервной системы. В результате потери электролитов может произойти нарушение работы почек, возникнуть боль в мышцах, повысится утомляемость.

Для поддержания водно-солевого баланса нужно пить достаточное количество воды (не меньше 1,5 л чистой воды в день), включать в рацион питания продукты, богатые электролитами (бананы, картофель, орехи, сухофрукты), увеличивать количество жидкости при повышенных физических нагрузках.

Однако в погоне за стройностью многие впадают в другую крайность: снижают калории и пьют слишком много жидкости. В результате может возникнуть гипергидратация (отечность). Если у вас наблюдается рвота, отеки, головная боль, слабость и судороги, изменился цвет кожных покровов, незамедлительно обратитесь к врачу.

## **Эффект «йо-йо»**

Минус один килограмм – плюс два килограмма. Термин «эффект йо-йо» придумал Келли Д. Браунелл. Циклическая потеря и набора веса напоминает движение игрушки йо-йо – вверх и вниз. Безусловно, низкокалорийное питание дает результаты: вы начнете худеть достаточно быстро. Но как только вернетесь к обычному режиму питания, организм моментально вернет потерянные килограммы, да еще и с запасом.

Жировая ткань – это подушка безопасности для нашего организма. В результате недостатка калорий в питании организм испытывает стресс и делает запасы.

Можно ли избежать эффекта «йо-йо»? Да, сбалансированное питание приведет вас в хорошую форму без обратного эффекта. Пусть это длительный процесс, но результат точно порадует.

## **Психологические проблемы**

Не секрет, что голодные люди – агрессивные люди. Строгие ограничения в пище могут вызвать психологические проблемы (тревогу, депрессию, негативное отношение к пище и телу и пр.). Также это может привести к расстройству пищевого поведения. Некоторые люди ошибочно связывают с похудением решение многих своих проблем: в карьерном росте или личной жизни. Если этого не происходит, человек впадает в уныние.

Что делать, чтобы худеть комфортно:

- нужно понимать, что похудение – это кропотливая и длительная работа. Не опускайте руки, если вдруг сорветесь и вес станет возвращаться;
- не ждите внезапных изменений после потери килограммов, нужно корректировать мышление, менять установки. Работайте с психологом для выяснения глубинных проблем из детства;
- не ищите утешения в еде, черпайте вдохновение от прогулок, хобби, путешествий и общения с близкими людьми;
- хвалите себя и поощряйте даже за небольшие успехи в похудении (лучше впечатлениями, а не конфетами)

## **Проблемы с кожей**

Еще одно неприятное последствие резкого похудения – растяжки, дряблость кожи в области живота, рук, на лице и шее, на внутренней стороне бедер. Ограничение жиров (именно их больше всего боятся худеющие) в рационе приводит к иссушению кожи. Она

теряет упругость и эластичность. Хуже всего то, что потом это можно исправить только хирургическим путем.

Как избежать провисания кожи? Не худеть быстро, соблюдать баланс белков, жиров и углеводов в питании, ухаживать за кожей на этапе похудения (уходные крема, раз в неделю ванны с морской солью и пилинги плюс прием витаминно-минеральных комплексов), не пропускать силовые тренировки, делать массажи, обертывания.

### **Осложнения в работе органов и систем**

При резком похудении могут образовываться камни в желчном пузыре, произойти опущение внутренних органов, ухудшение функций печени. Для лучшей работы печени и профилактики образования камней, снижения риска интоксикации важно соблюдать питьевой режим.

### **Снижение иммунитета**

Так как организму не хватает питательных веществ, иммунная система хуже борется с инфекциями. В крови повышается концентрация кортизола – гормона, который подавляет естественные воспалительные реакции на вирусы и бактерии. Худеющий человек начинает чаще болеть.

### **Нарушения в работе опорно-двигательного аппарата**

Быстрое похудение может привести не только к потере мышечной массы, но и к снижению плотности костей. В результате появляются боли в суставах, ограничение движения.

***Не ищите волшебную таблетку для скорого снижения веса, а лучше нацельтесь на результат и получайте удовольствие от здорового похудения!***