

## Βασικός Μεταβολικός Ρυθμός: Ποιοί παράγοντες επηρεάζουν την λειτουργία του

Ο μεταβολισμός ή πιο σωστά βασικός μεταβολισμός, είναι η βιοχημική διαδικασία κατά την οποία το οξυγόνο αντιδρά με τις θρεπτικές ουσίες με αποτέλεσμα την παραγωγή ενέργειας που χρειάζεται το σώμα μας για να λειτουργήσει. Ακόμα και όταν είμαστε σε κατάσταση ηρεμίας, το σώμα μας χρειάζεται ενέργεια (θερμίδες) για λειτουργίες όπως η αναπνοή, η κυκλοφορία του αίματος, ο μεταβολισμός των κυττάρων, η ρύθμιση των ορμονών και η διατήρηση της θερμοκρασίας του σώματος.

Διάφοροι παράγοντες καθορίζουν μεμονωμένα το βασικό μεταβολικό ρυθμό μας:

**Ηλικία:** Ο βασικός μεταβολισμός είναι ιδιαίτερα αυξημένος τα δυο πρώτα χρόνια ζωής του ατόμου όπως επίσης κατά την παιδική και εφηβική ηλικία. Αντίθετα, έχει βρεθεί ότι μετά την ηλικία των τριάντα επιβραδύνεται περίπου έως και 5% για κάθε δεκαετία. Επίσης, σημαντικά μειωμένος είναι την περίοδο της εμμηνόπαυσης. Αυτό οφείλεται στην μείωση του μυϊκού ιστού και της φυσικής δραστηριότητας του ατόμου. Επομένως, όταν ακολουθείτε ένα πρόγραμμα διαίτας ή έχετε μπει στην εμμηνόπαυση και η απώλεια των κιλών δεν είναι αυτή που περιμένατε, δεν θα πρέπει να ρίχνετε ευθύνες στον διαιτολόγο και τον μεταβολισμό σας, επειδή δεν έχετε την επιθυμητή απώλεια βάρους. Οι βασικοί ένοχοι για τα χαμηλά επίπεδα φυσικής δραστηριότητας, μυϊκού ιστού και συνεπώς χαμηλού μεταβολισμού είμαστε εμείς οι ίδιοι που βρίσκουμε δικαιολογίες για να αποφύγουμε κάθε είδους φυσικής δραστηριότητας και υγιεινής διατροφής.

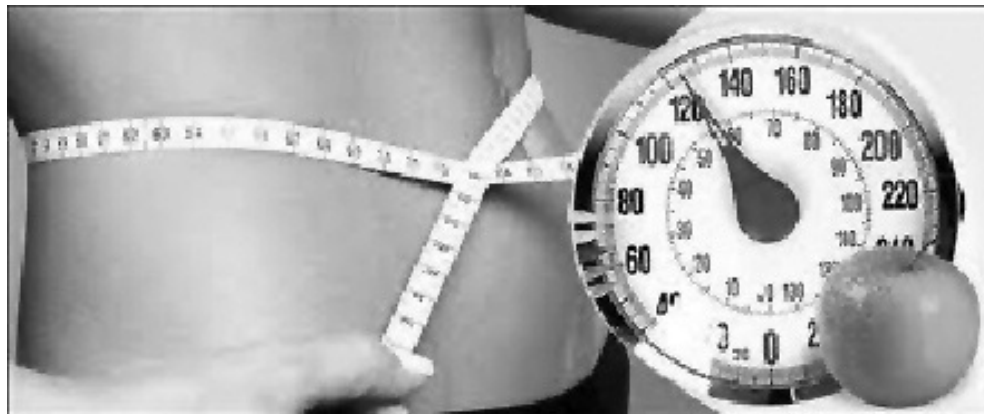
**Μυϊκή μάζα:** Όσο περισσότερη μυϊκή μάζα υπάρχει σε έναν οργανισμό, τόσο περισσότερες καύσεις είναι σε θέση να κάνει. Οι άντρες έχουν περισσότερο μυϊκό ιστό σε σύγκριση με τις γυναίκες, επομένως κάνουν περισσότερες καύσεις ακόμα και σε κατάσταση ηρεμίας. Όσο πιο υψηλός είναι ο μεταβολισμός σας, τόσο πιο πολλές θερμίδες μπορείτε να προσλαμβάνετε χωρίς να παίρνετε βάρος. Πριν ξεκινήσετε, ένα πρόγραμμα απώλειας βάρους θα πρέπει να υποβληθείτε σε μια λιπομέτρηση, για να διαπιστώσετε το ποσοστό του λιπώδους και

μυϊκού σας ιστού. Εάν γνωρίζετε από την αρχή της προσπάθειά σας, τις συγκεκριμένες παραμέτρους που επηρεάζουν τον μεταβολισμό σας, θα ακολουθήσετε τα σωστά βήματα, χωρίς να ταλαιπωρείτε τον οργανισμό σας με υποθερμικές δίαιτες ή με δίαιτες που ακολουθείτε μόνοι σας ή έχετε «δανειστεί» από φίλους σας, χωρίς την συμβουλή ενός ειδικού, με αμφίβολα αποτελέσματα για την υγεία σας και τον μεταβολισμό σας.

**Φύλο:** Οι γυναίκες έχουν 5-10% χαμηλότερο μεταβολισμό από τους άντρες του ίδιου βάρους και ύψους, διότι έχουν περισσότερο λιπώδη ιστό. Επομένως, δεν φταίει ο μεταβολισμός σας που δεν χάνετε

ένα ενός ειδικού. Επίσης, θα πρέπει να θέτουμε μικρούς και εφικτούς στόχους κάθε φορά. Όταν περιμένουμε να χάσουμε δέκα κιλά σε ένα μήνα, και δεν το καταφέρνουμε, συνήθως φταίει ο μεταβολισμός μας που «κόλλησε». Σας διαβεβαιώνω, ότι δεν «κόλλησε» ο μεταβολισμός, απλά οι στόχοι που έχουμε θέσει είναι τις περισσότερες φορές είναι ανέφικτοι.

**Επιφάνεια Σώματος:** Τα μικρόσωμα άτομα τείνουν να έχουν υψηλότερο μεταβολισμό και αυτό συμβαίνει διότι τα μεγαλύτερα άτομα χάνουν σημαντικά ποσά ενέργειας από το σώμα τους και γι αυτό έχουν μεγαλύτερες ενεργειακές



να χάνετε τα ίδια κιλά με τον σύζυγό σας ή με ένα φίλο σας που ακολουθεί και εκείνος ένα πρόγραμμα διατροφής, αφού τα μεγέθη δεν είναι συγκρίσιμα. Γι αυτό τον λόγο, το κάθε πρόγραμμα διατροφής θα πρέπει να είναι προσωπικό, σχεδιασμένο σύμφωνα με τις προσωπικές μας ανάγκες και το συναισθηματικό μας προφίλ. Σίγουρα, δεν θα πρέπει να εγκαταλείψουμε την προσπάθεια με την πρώτη δυσκολία και πάντα θα πρέπει να ζητάμε την βοή-

απαιτήσεις. Επομένως, δυο γυναίκες ίδιου βάρους, ίδιας ηλικίας αλλά διαφορετικού ύψους θα έχουν διαφορετικές τιμές βασικού μεταβολισμού και διαφορετικές ενεργειακές απαιτήσεις. Συνεπώς, η διατροφική αντιμετώπιση θα πρέπει να είναι διαφορετική.

**Απώλεια Βάρους:** Σύμφωνα με έρευνες, σε ένα πρόγραμμα απώλειας βάρους παρατηρείται μια σταδιακή μείωση του ρυθμού απώλειας με το πέρασμα των ημε-

Γράφει η **Εύα Μακρή**,  
Κλινικός Διαιτολόγος-Διατροφολόγος, Msc  
ΒΥΡΩΝΟΣ 12 ΛΑΜΙΑ,  
www.evamakri.gr



ρών και μια μείωση του μεταβολισμού λόγω της απώλειας μυϊκού ιστού. Όταν ο οργανισμός αντιλαμβάνεται ότι υπάρχει έλλειψη τροφής τότε προσπαθεί να κάνει οικονομία και μειώνει σημαντικά τις καύσεις του. Σε άλλες περιπτώσεις έχουμε το φαινόμενο «πλατό» όπου κατά την διάρκεια μιας υποθερμικής διαίτας ο ασθενής δεν χάνει βάρος ούτε και λίπος, παρ' ότι ακολουθεί κανονικά το διατροφικό του πρόγραμμα. Το φαινόμενο αυτό διαρκεί κατά μέσο όρο 9 ημέρες, πράγμα που σημαίνει ότι δεν θα πρέπει να παραιτούμαστε από τους στόχους μας, αλλά να συνεχίζουμε υπομονετικά την προσπάθειά μας.

**Φυσική Δραστηριότητα:** Όταν ακολουθούμε ένα πρόγραμμα διατροφής η εξέλιξή μας θα πρέπει να παρακολουθείται και να αξιολογείται από τον ειδικό προκειμένου να προσαρμόζεται η πρόσληψη τροφής και η φυσική δραστηριότητα, σύμφωνα με τις αλλαγές στον μεταβολισμό μας. Όταν ο ανθρώπινος οργανισμός είναι δραστήριος, διατηρεί σε καλά επίπεδα τη μυϊκή του μάζα, κάτι που έχει άμεσο αντίκτυπο στην αύξηση του βασικού μεταβολισμού.

**Ορμονικοί Παράγοντες:** Καταστάσεις όπως ο υποθυρεοειδισμός και το σύνδρομο πολυκυστικών ωοθηκών επιβραδύνουν τον βασικό μεταβολικό ρυθμό. Είναι σκόπιμο να κάνουμε γενικές εξετάσεις και να ελέγχουμε τις θυρεοειδικές ορμόνες μία φορά το χρόνο. Επίσης, τα κορτικοστεροειδή και η ινσουλίνη πιθανόν να επηρεάζουν τον μεταβολισμό.

**Κληρονομικότητα:** Η κληρονομικότητα επηρεάζει τον μεταβολισμό περίπου 7%. Σε συνεργασία όμως με ειδικούς επιστήμονες, μπορείτε να πετύχετε μια σταδιακή απώλεια βάρους μακροπρόθεσμα, υιοθετώντας σωστές διατροφικές συνήθειες.

## Γράφει ο Θ Τουσιάδης

Μας έλεγαν οι . . . . . αρμόδιοι ότι το Πανεπιστήμιο Σ.Ε. δεν θα φύγει και . . . έφυγε. Μετά μας έλεγαν ότι η ΜΕΡΥΠ δεν θα φύγει και . . . έφυγε. Τόση υπευθυνότητα, συνέπεια και σωστή ενημέρωση των πολιτών.

Τώρα τα containers ήλθαν, γεμίζουν και η μετακίνηση της ΜΕΡΥΠ στην Θεσσαλονίκη άρχισε. Επειδή όμως αυτό για την κοινή λογική φαινόταν εδω και πολύ καιρό σαν η ποιο πιθανή εξέλιξη το Ανεξάρτητο Μέτωπο Στερεάς Ελλάδος επανειλημμένως είχε προειδοποιήσει: Στις 10.10.12 λέγαμε «Μέχρι σήμερα έχει επανειλημμένως ακουστεί ότι το ΚΕΥΠ ή το στρατόπεδο υπαποθήκης της 654 ΠΑΒΥΠ, μεταξύ Αχινού και Ραχών, προορίζονται για χώροι φιλοξενίας λαθρομεταναστών. Θεωρώ ότι σε καμία περίπτωση δεν θα πρέπει να δημιουργηθούν χώροι φιλοξενίας λαθρομεταναστών στην περιοχή μας

δεδομένων των κινδύνων γενικότερης υποβάθμισης της περιοχής και δημιουργίας επιπλέον προβλημάτων στα ήδη υπάρχοντα σοβαρά προβλήματα δημόσιας τάξης – εγκληματικότητας και δημόσιας υγείας» και στις 16.01.13 επανερχόμεστε: «**Το Πανεπιστήμιο κλείνει, η Επιθεώρηση εργασίας πιθανόν φεύγει, το ΕΚΑΒ πιθανόν φεύγει, οι ΔΟΥ κλείνουν και σύμφωνα με πληροφορίες από έγκυρες πηγές ένα από τα στρατόπεδα (ΚΕΥΠ ή ΜΕΡΥΠ) ή κατ' άλλους και τα δύο θα φύγουν από την Λαμία. . . . . Και αν τελικώς, παρά την θέληση της τοπικής κοινωνίας, με απόφαση των αρμοδίων, τα στρατόπεδα καταργηθούν ή μεταφερθούν, θα πρέπει να αντισταθούμε στις προθέσεις κάποιων για μετατροπή των εγκαταστάσεων σε κέντρα κράτησεως λα-**

**θρομεταναστών. Σε αυτήν την περίπτωση οι εγκαταστάσεις θα πρέπει να χρησιμοποιηθούν για την εξυπηρέτηση υπηρεσιών του Δήμου ή/και άλλων δημοσίων υπηρεσιών αλλά και ως χώροι αναψυχής για τους Λαμιώτες και χώροι πραγματοποίησεως κάθε είδους πολιτιστικών εκδηλώσεως.»**

**Σήμερα, όχι αόριστα (γιατί πλέον το κακό έγινε) αλλά συγκεκριμένα επανερχόμεστε: ΟΧΙ ΣΤΡΑΤΟΠΕΔΑ ΛΑΘΡΟΜΕΤΑΝΑΣΤΩΝ ΣΤΗΝ ΛΑΜΙΑ. Μακριά από την Λαμία τα στρατόπεδα συγκεντρώσεως λαθρομεταναστών που τόσα σοβαρά προβλήματα δημιουργούν, όπου έχουν εγκατασταθεί χωρίς να λύνουν κανένα πρόβλημα.**

**Θ. Τουσιάδης**  
Περιφερειακός Σύμβουλος  
«Ανεξάρτητο Μέτωπο  
Στερεάς Ελλάδος»