



De ce ne ingrasam ?



Înainte de a afla de ce ne îngreșăm cred că este important să înțelegem ce se întâmplă cu alimentele la noi în organism după ce mâncăm și cum este programat organismul să nu acumuleze excese de grăsime și să ne mențină sănătoși și slabi.

După ce mâncăm carbohidrații, proteinele, grăsimile sunt transformate în timpul procesului de digestie în glucoză care apoi este transportată către celule unde este folosită ca și sursă de energie. Toate celulele din corpul nostru au nevoie de glucoză pentru a putea funcționa corespunzător.

Este important să știm că în organism avem și niște celule diferite

numite celule adipoase ,celule care au rolul de a stoca grasime .In conditii ideale si daca mancam sanatos aceste celule adipoase au rolul de a elibera depozitele de grasime care sunt folosite ca si energie pana la urmatoarea masa.Astfel incat organismul nostrum se mentine sanatos si cu depozite reduse de grasime,depozite care sunt utilizate pentru a furniza energie in pauzele alimentare.Deci in conditii ideale organismul nostrum stie singur cum sa se mentina slab si sanatos.



Dar, din pacate nu traim in conditii ideale, iar alimentatia multora dintre noi nu este nici pe departe o alimentatie sanatoasa.

De cele mai multe ori cand ne trezim dimineata mancam un mic dejun bogat in carbohidrati care sunt transformati in cantitati mari de glucoza in sange. Pancreasul reactioneaza si elibereaza o cantitate mare de insulina. Insulina este cea care ajuta ca glucoza sa patrunda in celule si astfel cu ajutorul insulinei glucoza este absorbita rapid de catre celule. Dar din pacate insulina nu poate fi eliminata din organism la fel de rapid cum este absorbita glucoza.

Daca glucoza este absorbita rapid dupa 2-3 ore ni se face foame, in conditii ideale am utiliza depozitele proprii de grasime pentru a ne potoli aceasta senzatie de foame dar deoarece de obicei mancam nesanatos obligam organismul sa elibereze o cantitate foarte mare de insulina care ramane in organism si care blocheaza celulele adipoase de la eliberarea acizi grasi.

Si astfel suntem nevoiti sa mancam iarasi, de obicei o gustare care este tot nesanatoasa, produse de patiserie care determina eliberarea unei cantitati mari de glucoza in sange si automat o cantitate si mai mare de insulina pentru a introduce aceasta glucoza in celule. Apoi urmeaza pranzul si inca o gustare si cina si pe tot parcursul zilei si chiar si o parte din noapte organismul nostru secreta cantitati foarte mari de insulina si astfel in loc sa utilizam rezervele proprii de grasime nu facem decat sa adaugam in continuare la fiecare masa rezerve in plus de grasime.

Cea ce este util sa stim este faptul ca celulele adipoase au capacitate nelimitata de a stoca grasime, grasime care nu o utilizam pentru generarea de energie ci ramane sub forma de depozite si determina aparitia diferitelor afectiuni in special o afectiune extreme de frecventa si anume diabetul zaharat.

Deci ca si concluzie ne ingrasam deoarece prin mancare nesanatoasa blocam capacitatea organismului de a folosi in mod efficient rezervele de grasime proprii.

O alta concluzie extreme de importanta este faptul ca nu ne ingrasam pentru ca mancam mai mult ci mancam mai mult pentru ca ne ingrasam. Mancam mai mult dar aceasta mancare nu ajunge unde este nevoie adica la nivel celular sub forma de energie ci este depozitata in celulele adipoase cu alte cuvinte mancam mai mult dar suntem infometati la nivel celular.

Un alt aspect util de care ar trebui sa tinem cont este faptul ca nu avem toti celule adipoase la fel unii dintre noi sunt predispusi spre ingrasare, avem celule adipoase care retin o cantitate foarte mare de grasime si elibereaza extreme de putina daca nu chiar deloc, pe cand alte persoane, destul de putine au celule adipoase extreme de eficiente si care retin o cantitate redusa de grasime pe care o si folosesc in mod efficient. Acele persoane sunt extreme de norocoase.

Exista si persoane care mananca foarte mult, nesanos si totusi nu se ingrasa, dar din pacate marea majoritate dintre noi daca mancam mult si nesanos si nu facem sport deloc - cu siguranta ne ingrasam.

