

Βασικός ΜΕΤΑΒΟΛΙΣΜΟΣ

Μήπως φταίει ο μεταβολισμός μου;

● **Της Έλενας Χατζημπέη**
Κλινικής Διαιτολόγου – Διατροφολόγου

Ο κάθε άνθρωπος χρειάζεται καθημερινά ένα μεγάλο ποσό ενέργειας, για να καλύψει τις ποικίλες απαιτήσεις του οργανισμού.

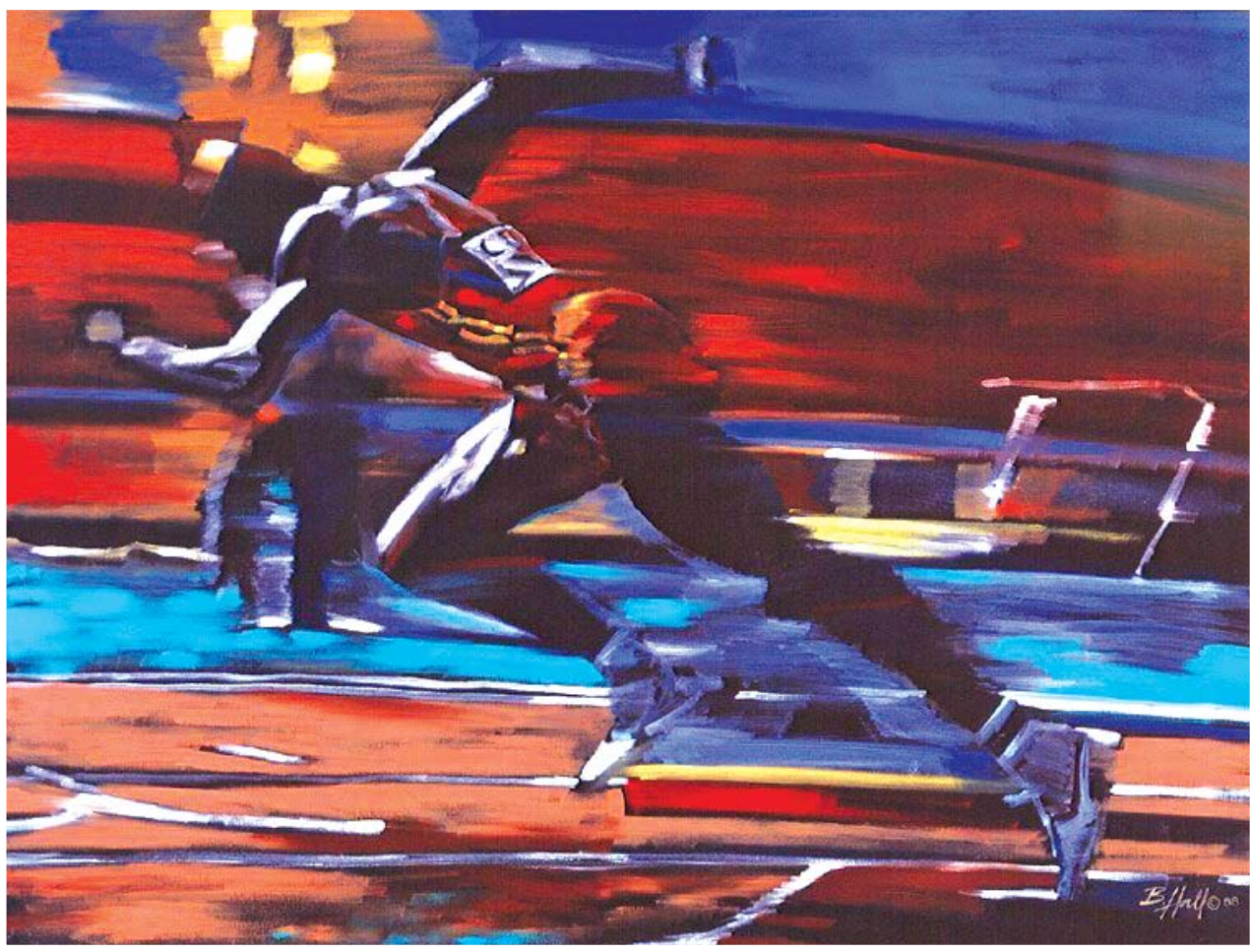
Η ολική ποσότητα της ενέργειας, που δαπανάται από τον οργανισμό, αποδίδεται με τον όρο “μεταβολισμός”. Για την εκτίμηση τού μεταβολισμού, και άρα και των ενεργειακών απαιτήσεων του ατόμου, θεωρούμε τα τρία συστατικά του μέρη: **τον βασικό μεταβολισμό (60-75%), τη θερμογένεση λόγω άσκησης (15-30%) και τη θερμογένεση λόγω τροφής (10%).**

Ο βασικός μεταβολισμός αντιπροσωπεύει το μεγαλύτερο μέρος των ενεργειακών απαιτήσεων, και ορίζεται ως το ελάχιστο ποσό ενέργειας, που χρειάζεται ο οργανισμός, για να εκτελέσει τις βασικές του λειτουργίες, δηλαδή τις ακούσιες, όπως η αναπνοή, η κυκλοφορία του αίματος, η λειτουργία της καρδιάς, η σύνθεση οργανικών ουσιών, η ρύθμιση της θερμοκρασίας του σώματος κ.ά.

Ένας μεγάλος αριθμός παραγόντων επηρεάζει τον βασικό μεταβολισμό με αποτέλεσμα να είναι διαφορετικός μεταξύ των ατόμων.

Οι κυριότεροι παράγοντες είναι:

- **Η σύσταση του σώματος.** Ο βασικός μεταβολισμός εξαρτάται από τη μυϊκή μάζα του ατόμου: όσο μεγαλύτερη είναι η μυϊκή μάζα τόσο μεγαλύτερος είναι ο μεταβολισμός. Για αυτό τον λόγο οι γυναίκες έχουν κατά κανόνα χαμηλότερο μεταβολισμό από τους άντρες. Επιπλέον οι αθλητές έχουν καλύτερο μεταβολισμό από τα άτομα που δεν γυμνάζονται.
- **Η ηλικία.** Μεγαλώνοντας, παρατηρείται απώλεια στη μυϊκή μάζα με αποτέλεσμα να μειώνεται και ο μεταβολισμός.
- **Το ύψος.** Τα υψηλότερα άτομα, εξαιτίας της μεγαλύτερης επιφάνειας, έχουν και υψηλότερο μεταβολισμό.
- **Η ανάπτυξη.** Άτομα, που βρίσκονται στην ανάπτυξη, έχουν αυξημένο μεταβολισμό, εξαι-



τίας της αυξημένης βιοσύνθεσης. Αύξηση του μεταβολισμού παρατηρείται και κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης για τον ίδιο λόγο.

- **Το στρες.** Το στρες αυξάνει τον μεταβολισμό.
- **Η λιμοκτονία/υποσιτισμός.** Οι εξαντλητικές δίαιτες και ο χρόνιος υποσιτισμός έχουν ως αποτέλεσμα τη μείωση του μεταβολισμού.
- **Τα επίπεδα των θυρορμονών.** Τα μειωμένα επίπεδα των θυρορμονών (υποθυρεοειδισμός) οδηγούν σε μείωση του μεταβολισμού, ενώ τα αυξημένα επίπεδα (υπερθυρεοειδισμός) οδηγούν σε αύξηση του μεταβολισμού.

Ισοζύγιο ενέργειας

Η επιτυχής διαχείριση του βάρους είναι βασικά θέμα ισορροπίας: οι θερμίδες, που προσλαμβάνετε από τις τροφές, με τις θερμίδες, που δαπανάτε (μεταβολισμός). Ανεξάρτητα από το τι τρώτε, είναι αδύνατο να χάσετε βάρος, εκτός και αν προσλαμ-

βάνετε λιγότερες θερμίδες από αυτές, που δαπανάτε. Ακούγεται εύκολο, αλλά είναι δύσκολο να πραγματοποιηθεί, παρά μόνο αν γνωρίζετε πόσες θερμίδες καίει το σώμα σας. Ο μεταβολισμός είναι το χαμένο κομμάτι από το παζλ της σωστής διαχείρισης βάρους.

Όταν ο μεταβολισμός εκτιμάται εμπειρικά με τη χρήση εξισώσεων, μπορεί να παρουσιάσει αποκλίσεις μέχρι και 500 θερμίδες. Όταν γνωρίζουμε με ακρίβεια τον ατομικό σας μεταβολισμό, το πρόγραμμα ημερήσιας πρόσληψης φαγητού θα είναι επιστημονικά τεκμηριωμένο.

Πώς μπορώ να τον μετρήσω;

Η μέτρηση του μεταβολισμού σας είναι εύκολη και γρήγορη. Απλά αναπνέετε κανονικά μέσα από μια μάσκα για 10-15 λεπτά. Στο τέλος του τεστ θα μάθετε το ακριβές ποσό των θερμίδων, που καταναλώνει το σώμα σας. ■