

„Niebezpieczne kilogramy” czyli nadwaga na tle nietolerancji pokarmowej

autor: Magdalena Machlarz, konsultant naukowy Cambridge Diagnostics (Polska)

Czy współczesne nawyki żywieniowe sprzyjają patologicznemu zwiększaniu ilości tkanki tłuszczowej i skracają życie? - tak. I to nie są żarty, bo tylko w ciągu ostatnich dziesięciu lat liczba otyłych ludzi na świecie wzrosła aż o 50% (z około 200 mln do prawie 300 mln osób). Obecnie prawie połowa dorosłych mieszkańców Unii Europejskiej cierpi na nadwagę lub otyłość (ponad jedna trzecia wykazuje nadwagę, zaś jedna dziesiąta jest otyła). Ponadto, problem nadmiernej masy ciała coraz częściej dotyczy również dzieci i młodzieży - szacuje się, że już ponad 10% populacji wieku rozwojowego zmagają się z nadwagą.

Patologiczny „tłuszcz”

Statystyki są przerażające. Osoby otyłe częściej chorują na cukrzycę, nadciśnienie tętnicze, mają zaburzenia gospodarki lipidowej. Problem stanowi nie tylko zagrożenie miażdżycą, chorobą wieńcową oraz niewydolnością: serca, oddechową i nerek, ale także możliwość rozwoju choroby zwyrodnieniowej stawów (nadmiar tkanki tłuszczowej jest przyczyną przeciążenia układu ruchu), dny moczanowej czy kamicy pęcherzyka żółciowego. Niestety nadwaga i otyłość zwiększają także ryzyko wystąpienia wielu nowotworów, między innymi jelita grubego, raka piersi, endometrium, jajnika czy białaczki. Ponadto, nadmierna tkanka tłuszczowa zmniejsza prawdopodobieństwo pomyślnego przebiegu ciąży u otyłych kobiet, może być także przyczyną zaburzeń libido u mężczyzn i niepłodności małżeńskiej.

Skąd to się bierze?

Nadwaga i otyłość stanowią problem o znaczeniu nie tylko medycznym, ale także kulturowym, socjalnym i ekonomicznym. Skoro nie są to choroby zakaźne, jak zatem wytłumaczyć tempo wzrostu liczby osób borykających się z dodatkowymi kilogramami? Jeszcze do niedawna uważano, że głównymi przyczynami rozwoju otyłości są zaburzenia odczuwania głodu i sytości oraz zmniejszenie zużycia energii przez mięśnie szkieletowe. Ostatnio coraz częściej podkreśla się rolę samej tkanki tłuszczowej - to nie tylko

magazyn energii, ale także ważny organ wydzielania wewnętrznego (tzw. adipocyty czyli komórki tłuszczowe wpływają na metabolizm). Niezależnie od najnowszych badań naukowych bez wątpienia spożywanie przetworzonego jedzenia, życie w stresie przy braku regularnej aktywności fizycznej stanowią najważniejsze przyczyny występowania „pandemii” nadwagi i otyłości (predyspozycje genetyczne mają drugorzędne znaczenie).

Puste kalorie

Niestety we współczesnej diecie dominuje wysoko oczyszczona żywność o tak zwanej dużej gęstości kalorycznej. Produkty spożywcze produkowane przemysłowo coraz częściej posiadają zmieniony oryginalny skład i proporcje składników odżywczych. Są pozbawione naturalnych witamin i minerałów, często nie mają żadnych wartości odżywczych lub mają ich niewiele. Spożywamy bardziej skoncentrowaną i nienaturalną wersję pierwotnego produktu, przykładowo cukier rafinowany w słodczych i napojach, biała mąka w pieczywie, przetworzone produkty nabiałowe, utwardzane oleje roślinne w margarynach. W konsekwencji cierpimy na tak zwany głód molekularny i potrzebę dostarczania żywności do organizmu, bo choć jemy dużo i często, to nie zawsze dostarczamy odpowiednich ilości niezbędnych makro- i mikrośkładników odżywczych. Paradoksalnie okazuje się, choć trudno to sobie wyobrazić, że osoby otyłe - to osoby najbardziej niedożywione na poziomie komórkowym!

Klucz do zdrowia

Nie zawsze nadmierne przybieranie na wadze wynika tylko z przejadania się i dodatniego bilansu energetycznego. Okazuje się, że możliwy jest związek między nietolerancją pokarmową i poziomem swoistych przeciwciał klasy G (IgG), a rozwojem otyłości. Współczesna wysoko przetworzona i hyperalergiczna żywność stanowi obciążenie antygenowe dla naszego układu opornościowego. Dodatkowe kilogramy mogą wynikać ze spożywania nietolerowanych produktów żywnościowych, które nawet w niewielkich ilościach powodują wzrost wagi poprzez zatrzymywanie wody w organizmie. Wykonanie testu na nietolerancję pokarmową oraz eliminacja z diety szkodliwej żywności to nie tylko bezpieczna i skuteczna metoda redukcji masy ciała, ale także profilaktyka lub leczenie chorób związanych z nadwagą i otyłością. Niestety żywność uboga w cenne składniki odżywcze może sprzyjać rozwojowi nietolerancji pokarmowej na nowe produkty, dlatego dieta eliminacyjna powinna być odpowiednio zbilansowana i kontrolowana przez specjalistę do spraw żywienia. Pamiętajmy, że ostateczny wybór zdrowego stylu życia i odpowiedniego odżywiania należy do nas samych, zaś dietetykom, lekarzom i publicystom zdrowia pozostają jedynie starania, aby było to wybór maksymalnie świadomy.