

## Nu reușești să slăbești? Sigur ai căzut în capcanele dietelor!

Dana Lascu / 03 aug 2018 / 22:31



Descriere foto:

**Ai ținut dietă după dietă, una mai „sănătoasă” ca alta, dar totuși niciuna n-a dat roade? E posibil să fi căzut, fără capcanele dietelor. Dr. Laura Ene, medic primar în Diabet, Nutriție și Boli Metabolice, a compus o listă cu cele mai frecvente greșeli pe care le facem atunci când ținem dietă, la care nici nu v-ați gândit.**

Convinsă că o stare bună de sănătate se desăvârșește la intersecția dintre minte, corp și spirit, medicul primar în Diabet Boli Metabolice Laura Ene spune că „urăște dietele” și că nu va mai ține una niciodată. Experiența proprie este cea care calea de urmat.

### **O experiență în care se regăsesc multe femei**

„Odată ajunsă în liceu, au început să mă deranjeze kilogramele în plus. Nu am fost niciodată obeză, atunci ajunsesem la normalitate și supraponderabilitate, dar era o diferență vizibilă între mine și ceilalți adolescenți. Nu purtam blugi strâmți, colegile mele, fiind convinsă că așa fi arătat ca un cârnăcior. În schimb, mă îmbrăcam numai cu haine largi, ca să ascund eram grăsuță”, povestește medicul.

După Revoluție, când tinerii aveau acces la orice, medicul spune că ajunsesse să ia drept model manechinele anorexice și pe podiumurile de modă și prezentatoarele de la un celebru canal TV de muzică.

„Dar, cu cât mă necăjeam mai tare că sunt grasă, cu atât parcă mă îngrășam și mai tare. Mama este o bucătărească desigur, întotdeauna a gătit extrem de gustos. Ea îmi pune cu drag în farfurie, mâncam tot și apoi o rugam să îmi mai dea o porție era bun”. (...) Mama îmi spunea să mănânc mai puțin, însă pe de altă parte mă consola, spunându-mi „Lasă că e bine așa unde să dai jos în caz că, Doamne ferește, te îmbolnăvești” sau „O să ai timp suficient să slăbești când o să fii la casa ta, copii, și n-o să mai ai timp de mâncat”. Așadar, am început să cochetez cu ideea curelor de slăbire din adolescență”, mă nutriționistul.

### **Dietă după dietă**

Și de încercat, le-a încercat pe toate. Nicio greșeală nu-i e străină.

„Mă apucam de câte o dietă în fiecare dimineață, rezistam eroic fără hrană până seara, când mă răzbea foamea și mâncam prin frigider”, notează dr. Laura Ene.

„După ce am intrat la facultate, și problemele mele au ajuns la alt nivel: nu prea ieșeam din campusul universitar, nu îmi socializez din cauză că nu mă simțeam bine în propria piele. Era un coșmar când venea weekendul și colegii mă invitau la restaurant. Le spuneam „da” după-amiază, iar când se apropia seara îmi dădeam seama că am numai haine lălâi, care nu stăteau pe mine cum mi-ar fi plăcut. În concluzie: ori nu mai ieșeam și se supărau toți prietenii pe mine, ori ieșeam și stăteam bosumflati (...). Și în acea perioadă încercam să țin cură de slăbit ziua și devoram frigiderul noaptea. (...) Când mergeam acasă de seară mâncam cu o furie”.

### **Cheia succesului nu e dieta, ci stilul de viață**

Ani după, a reușit, însă, să ajungă la greutatea ideală. Pentru asta, însă, nu a ținut dietă, ci și-a schimbat modul de viață. Are un regim alimentar echilibrat și face și sport, fără însă a se chinui prea tare.

„Mișcarea este una dintre componentele esențiale ale stilului meu de viață actual. Încerc să merg pe jos cât se poate de mult în primăvara, vara și toamna, când încă este prietenoasă vremea, mă duc la sală. Când am descoperit că nu e nevoie să alinați bandă, ci este suficient să merg pe plan înclinat pentru a consuma mai multe calorii fără eforturi supraomenești (...), când am descoperit orele mai ușoare de pilates și yoga, care te ajută să te și relaxezi în timp ce îți lucrezi corpul, chiar a început să merg la sală”, detaliază medicul.

În completarea regimului alimentar echilibrat și a mișcării, „îmi respect cu strictețe programul de odihnă”. „La 22.30 - 23.00 deja în pat și dorm, fără excepție, 7-8 ore pe noapte. Am un program foarte bine organizat și nu pierd timpul”, arată Laura Ene.

### **Ce înseamnă un stil de viață sănătos**

Mănâncă ce îi place, dar în cantități potrivite și la orele potrivite. Adică nu după ora 18.00.

„Personal, cred cu tărie că dieta care funcționează cu adevărat este doar aceea care respectă gusturile tale, pe care poți ține-le termen lung și pe care o poți transforma în stil de viață”, spune medicul.

Laura Ene este „dușman” al alimentelor „de dietă”, pentru că spune ea, sunt alimentele care te fac să cazi în capcană cu ușurință.

### **Iată cele mai ușoare capcane în care poți să cazi**

În primul rând, să stabilești de ce ne îngrășăm. „Ne îngrășăm din cauză că mâncăm, în perioadele stresante, alimente în cantități nepotrivite. (...) Ciugulitul continuu și mâncatul pe apucate ne îngrășă fără să ne dăm seama. (...) Chiar și cele sănătoase alimente ne pot îngrășa, dacă nu ținem cont de cantitatea, combinațiile și momentele în care le consumăm”, arată medicul.

**Sucurile de fructe, spre exemplu.** „Fructele proaspete sunt o sursă excelentă de fibre, energie de calitate, vitamine și minerale. Însă, în momentul în care le stoarcem și le consumăm sub formă de sucuri (fresh-uri), își pierd mare parte din proprietățile valoroase. Chiar dacă nu au zahăr adăugat, sucurile proaspete conțin, totuși, zahăr concentrat, cel care există natural în fructe. Alege întotdeauna fructele mixate în blender în locul celor stoarse. Spre deosebire de suc, smoothie-ul este un fel de meal complet, care păstrează fibrele și antioxidanții”, notează medicul.

**Dulciurile dietetice.** „Dacă alegi de pe raftul de produse dietetice, ar trebui să știi că, deși au mai puțin zahăr, conțin tot și aproape tot atâtea calorii ca dulciurile normale. Mai mult, ele ne induc ideea că le putem consuma fără măsură, ceea ce departe de adevărat”, arată dr. Laura Ene. Ca să vezi exact câte calorii consumi, citește eticheta produselor dietetice. „Surpriză”

**Uleiul de măsline.** „Ne-am creat acest obicei de a ne întoarce cu canistre întregi de ulei de măsline din Grecia, omițând că este foarte dens caloric. Altfel spus, fiecare lingură de ulei din salată îți adaugă câte 100 de calorii la dietă!”. Practic, spune medicul, uleiul de măsline, oricât de sănătos ar fi, „are aproximativ 900 de calorii la 100 de mililitri”.

**Grăsimile vegetale.** Ai zice că sunt cele mai bune - nu - că doar vin din plante. Greșit! Nu toate sunt bune, și exemplele cunoscute sunt margarina și sosurile din comerț „care conțin grăsimi vegetale hidrogenate, unele dintre cele mai rele grăsimi chiar decât grăsimea de porc”. Chiar dacă la bază margarina provine din grăsimi vegetale, acestea sunt alterate prin procesul de hidrogenare, proces care „le modifică structura și le transformă în cele mai toxice grăsimi din alimentație”.

**Sucurile, gemurile și dulcețurile „de casă”.** „Chiar dacă sunt făcute în casă, fără adaos de zahăr și pot fi considerate ca fiind mai sănătoase decât cele din comerț, toate aceste derivate din fructe sunt de trei-patru ori mai calorice decât fructele proaspete și îngrășă, așadar, de trei-patru ori mai mult”, arată medicul.

**Semințele și oleaginoasele.** Ca și uleiul de măsline, semințele, nucile, migdalele, alunele, fisticul fac parte din categorii de alimente sănătoase. Dar au un mare neajuns: îngrășă foarte tare, din moment ce conțin circa 600 de calorii la 100 de grame, mai mult chiar decât ciocolata. (...) O pungă de caju sau de migdale de 25 de grame conține peste 1.000 de calorii.

ceea ce poate echivala cu 75% din necesarul tău caloric în ziua respectivă”, arată dr. Laura Ene.

Medicul a lansat, în primăvară, la Bookfest, la standul editurii ALL, cartea sa care conține explicații extinse despre acest drumul spre o siluetă superbă și o viață sănătoasă, intitulată chiar așa: „Capcanele dietelor”.