

Kilo verme diyetlerinin ortak ilkesi ve ortak kusuru kalori kısıtlamasıdır!

Peki, neden başarısız olur? İnsanlar kilo aldığında, akıllarına gelen ilk şey bir kilo verme diyetine başlamaktır. Ancak bu, görüldüğü kadar kolay değildir ve pek çok dezavantajı vardır.

Son 30-40 yılda, Hollywood Diyeti, Greyfurt Diyeti, Lahana Çorbası Diyeti, Weight Watchers Diyeti, Slim Fast Diyeti, Scarsdale Diyeti, Zone Diyeti, Makrobiyotik Diyeti, South Beach Diyeti, Master Cleanse Diyeti, Limonata Diyeti, Montignac Diyeti, Atkins Diyeti, Dukan Diyeti, Paleo Diyeti, Detoks Diyetleri, Alkali Diyet, Kan Grubu Diyeti gibi çok çeşitli diyetler ortaya çıkmıştır...

Ancak hepsi ya gitmiş ya da gitmek üzeredir. Bunun sebebi, bu diyetlerin uygulanabilir, sürdürülebilir olmamaları ya da çoğunlukla etkisiz olmalarıdır; ayrıca bazıları ciddi yan etkileri ve zararları da beraberinde getirmektedir.

Eğer bu uzun listedeki diyetlerden biri başarılı olsaydı, diğerlerine ihtiyaç duyulmazdı. Kilo verme diyetlerinde, aynı prensiplerden yola çıkılarak, bazı değişikliklerle benzer yöntemler uygulanarak başarılı olunması beklenir.

Kilo verme diyetlerinin ortak ilkesi ve ortak kusuru kalori kısıtlamasıdır. Yani, daha az yiyerek kalori alımı azaltılırsa, negatif değerler kalacak ve kilo kaybı başlayacaktır. Örneğin, günlük kalori ihtiyacı 2000 kalori, fakat günlük 1500 kalori alınıyor diyelim; bu hesaba göre, günlük 500 kalori ve aylık 15000 kalori daha az alınır ve ortalama 4-5 kilo verilir! Ancak maalesef bu durum gerçekleşmez!

Öncelikle, her gün 500 kalori daha az almak çok zor bir iştir; çelik gibi bir irade gerektirir. Bu başarılsa bile, metabolizma çok akıllıdır! Bir süre sonra sürekli eksi kalorilerde kalmayı açlık olarak algılar ve kendini korumak için yavaşlayarak önlem alır.

Diyet yapanlar iyi bilir; ilk günlerde, ilk hafta kilo hızla verilir, ancak sonrasında kilo aynı kalmaya başlar. Bunun nedeni, metabolizmanın yeni duruma kendini adapte etmesi ve alınan 1500 kaloriye ihtiyaç duyulacak şekilde yavaşlamasıdır. Kilo kaybını sürdürmek için kalori alımının yeniden azaltılması, yani 1500 kalori yerine 1000 kalori alınması gerekecektir ki bu sürdürülebilir değildir. Sürdürülebilse bile, bazı zararlı yan etkiler ortaya çıkar. En önemlisi kas kaybıdır; verilen kilonun bir kısmı kas kaybından gelir. Kas kaybı ise daha yavaş bir metabolizmaya yol açar. Ayrıca, bu şekilde kronik açlıkla karşılaşan metabolizma, başka bir önlem daha alır ve alınan besinleri, böyle bir durumla tekrar karşılaştığında kullanılmak üzere yağ olarak depolamaya başlar. Yani kronik açlık yağlanmayı, kilo almayı tetikler.

Kalori kısıtlamasına dayanan ve kronik açlığa neden olan diyetler sürdürülebilir değildir. Bu konuya ilişkin yapılan araştırmalar, başarı oranının en fazla %30 civarında olduğunu göstermektedir. Bu da demek oluyor ki diyetle başlayan 100 kişiden sadece 30'u hedef kiloya ulaşabilmekte, ancak bir yılın sonunda bu kişilerin en fazla %30'u hedef kiloyu koruyabilmektedir. Yani diyetle başlayan 100 kişiden en fazla 9'u, yani %9'u, başarıya ulaşabilmektedir.

Kilo verme diyetlerinin zararları nelerdir? İlk ve en önemli sakıncası, kilo verme diyetlerinin psikolojik baskı ve strese neden olmasıdır. Diyet yapma kararı, sigarayı bırakma kararı gibidir; baştan itibaren stres yaratmaya başlar. Bilinen bir senaryoya göre, diyet yapmaya başlarken insanlar bir diyetisyene gider, önerilen yiyecek listesi ve menüler alınır ve incelenir, eksikler marketten alınır, evde bir diyet ürünleri stoğu oluşturulur, bu sırada diyet yarın başlayacağı için yemeğe çıkılır ve sınırlar aşılar. Ve diyet başlar, tüm diyetlerin ortak noktası olan kalori kısıtlaması da başlar.

Bu diyetlerin hepsi az ve sık yemeyi önerir. Genel olarak kilo verme diyetlerinde 3 ana öğün ve 3 veya 4 ara öğün bulunur. Diyet kahvaltı ile başlar, az miktarlar ve küçük porsiyonlar ne gözü ne de mideyi doyurur. Ardından bir sonraki ara öğünü bekleme başlar, sonra öğle yemeği... ve bu şekilde insanlar sonunda ruhsal bir hastalığa yakalanır! Bu diyetlerde insanlar yaşamlarını ana ve ara öğünlere göre kurmaya başlarlar. Sonuç olarak bu durum ciddi psikolojik strese neden olur. Aşırıya kaçanlar için Ortoreksiya terimi vardır. Ortoreksiya, kişinin ne yiyip içtiğine karşı takıntılı olması anlamında kullanılır. Bir sonraki aşama ise Ortoreksiya Nervoza hastalığıdır ve bu hastalık diyetle olan kişilerde sıkça görülmektedir.

Diyet yapmanın zararlarından biri de metabolizmanın kendini yavaşlatmasıdır. Bu nedenle insanlar yorgunluk ve uyku hali yaşarlar. Bu diyetlerin zararlı yan etkilerinin en önemlileri kas kaybı ve yağ metabolizmasıdır.

Diyete başlayan 100 kişiden 30'u devam ederse, geriye kalan 70 kişi ilk birkaç günde, belki bir haftada birkaç kilo verir ve diyeti bırakır. Ama tekrar tekrar denemeye devam ederler. En yaygın senaryo, bir kişinin diyetle başlaması, birkaç kilo vermesi, ancak diyeti bırakıp kaybettiği kiloları geri alması, başka bir diyetle başlaması, 3-5 kilo vermesi, diyeti tekrar bırakması, verdiği kiloları geri alması ve bu kısır döngüyü sürdürmesidir!

Bu davranışa, bir ipe sarılarak yukarı aşağı hareket eden bir oyuncaktan yola çıkarak yo-yo diyeti denir. Kilo verebilirsiniz, kilo alabilirsiniz, bunun ne zararı var denebilir! Ancak yo-yo diyeti metabolik olarak çok ciddi ve istenmeyen sonuçlar doğurur. Vücutta insülin direncine neden olmak, iltihaplanmalara yol açmak ve kardiyovasküler hastalıklar oluşturmak gibi önemli etkileri vardır.

Kilo verme diyetlerinin bir diğer önemli sakıncası, yeni diyetleri tasarlayanların, diğer diyetlerden farklı görünmek için diyetlerden belirli besin gruplarını çıkarmaları veya bu grupların alımını artırmalarıdır; bu uygulamaların çoğu bilimsel bir açıklamaya dayanmaz. Bu nedenle, pek çok kilo verme diyetinde yetersiz ve dengesiz bir beslenme meydana gelir ve bu durum gut, safra kesesi taşı, böbrek taşı gibi çeşitli hastalıkların oluşmasına yol açar.

Kilo verme diyetlerinin bir başka sorunlu noktası da, sadece diyetle 10-15 kilo verildiğinde ortaya çıkan deri sarkmalarıdır. Sağlıklı bir şekilde kilo vermenin tek yolu, meyve, sebze ve salata açısından zengin bir diyet ve düzenli spor içeren bir yaşam tarzıdır. Düzenli egzersiz yapmanın veya en azından yürüyüş yapmanın faydası, kas kütlesini korumak veya artırmak, böylece metabolizmayı uyarak kalori yakımını hızlandırmaktır.

Hareket ve egzersiz olmadan hiçbir kilo verme diyeti başarılı olamaz.