



Atractia este pur si simplu irezistibila: "Slabiti 5 kg in 10 zile cu aceasta formula noua, confirmata stiintific." Si descurajatul supraponderal, inca dispus sa lupte, se agata si de acest fir de iarba. El trebuie sa creada.

Majoritatea celor care scad in greutate isi inchipuie ca pierd grasime. In realitate insa, se poate intampla de multe ori sa piarda in principal apa, precum si muschi si alte tesururi vitale.

In ultimul timp, au revenit la moda pilulele pentru slabire. Multe dintre ele contin diuretice, care elimina apa din organism. Intrucat corpul omenesc este format in proportie de 70 % din apa, este lesne de inteles cum aceste pilule reusesc cu relative usurinta sa inlature rapid cateva kilograme de apa. Cifrele in dreptul carora se opreste acul indicator al cantarului sunt incurajatoare – cel putin pentru cateva zile. Treptat insa, organismul se reechilibreaza, recuperand apa, si o data cu aceasta sunt recastigate si kilogramele pierdute.

Ingestia unei supradoze de proteine va produce, in esenta, acelasi rezultat. Ficatul transforma excesul de proteine in azot ureic sangvin (AUS), care sileste rinichiul sa elimine fortat apa din organism.

Este necesara de sapte ori mai multa apa pentru a "spala" produsii rezultati din metabolismul excesului de proteine, comparativ cu apa necesara eliminarii produsilor de degradare a hidrocarbonatelor sau grasimilor.

Retetele de slabire cu efect rapid profita de acest lucru. Adoptarea unui regim alimentar hiperproteic (foarte bogat in proteine) duce la scaderi spectaculoase in greutate, realizate in timp scurt. Avand in vedere marele pericol pe care il comporta, aceste regimuri sunt aproape intotdeauna limitate la perioade scurte de timp, in general doua saptamani. Si in acest caz cantarul arata cifre multumitoare, insa greutatea revine in scurt timp la nivelul anterior, pe masura ce organismul recupereaza apa pierduta.

sursa: citynews.ro