

Рельефность

за гранью генетики

Сжигание подкожного жира
с помощью проверенных
методов

Часть 2

Джо Клемчевски (Joe Klemczewski)

Фотограф : Майкл Невье (Michael Neweux)

В прошлом месяце я говорил о генетической уникальности метаболизма и доказал, что одинакового для всех людей подхода к диете не существует. Это открытая критика тех, кто утверждает, что их диета – это единственно верный метод правильного питания. Но ведь возможно, что все они зациклены лишь на своей методике и больше ничего не хотят знать? У всех нас разный тип телосложения и метаболизм, поэтому эффективность различных диет для каждого из нас будет разной.

Самая главная причина, почему нужно искать максимально эффективную для своего типа телосложения диету, заключается в том, что в этом случае вы получите максимальные результаты. Разве было бы не здорово, если б вам не пришлось потреблять одну и ту же пищу каждый день?

Давайте разберемся со всем по порядку. «Ой, он такой милый, он похож на своего отца. Ух ты, посмотрите на эти глаза, да он вылитый Боб». Мы слышим подобные вещи постоянно. Разве вы когда-нибудь говорили нечто вроде «хммЕсудя по распределению подкожного жира, паттернам сна и предпочтениям в пище, думаю, малыш Джонни обладает точно такими же паттернами метаболической функции, как и тетушка Сюзи»? Гормоны и физиологические процессы – это такие же генетические особенности, как цвет глаз и рост, но это сложно понять и еще сложнее оценить.

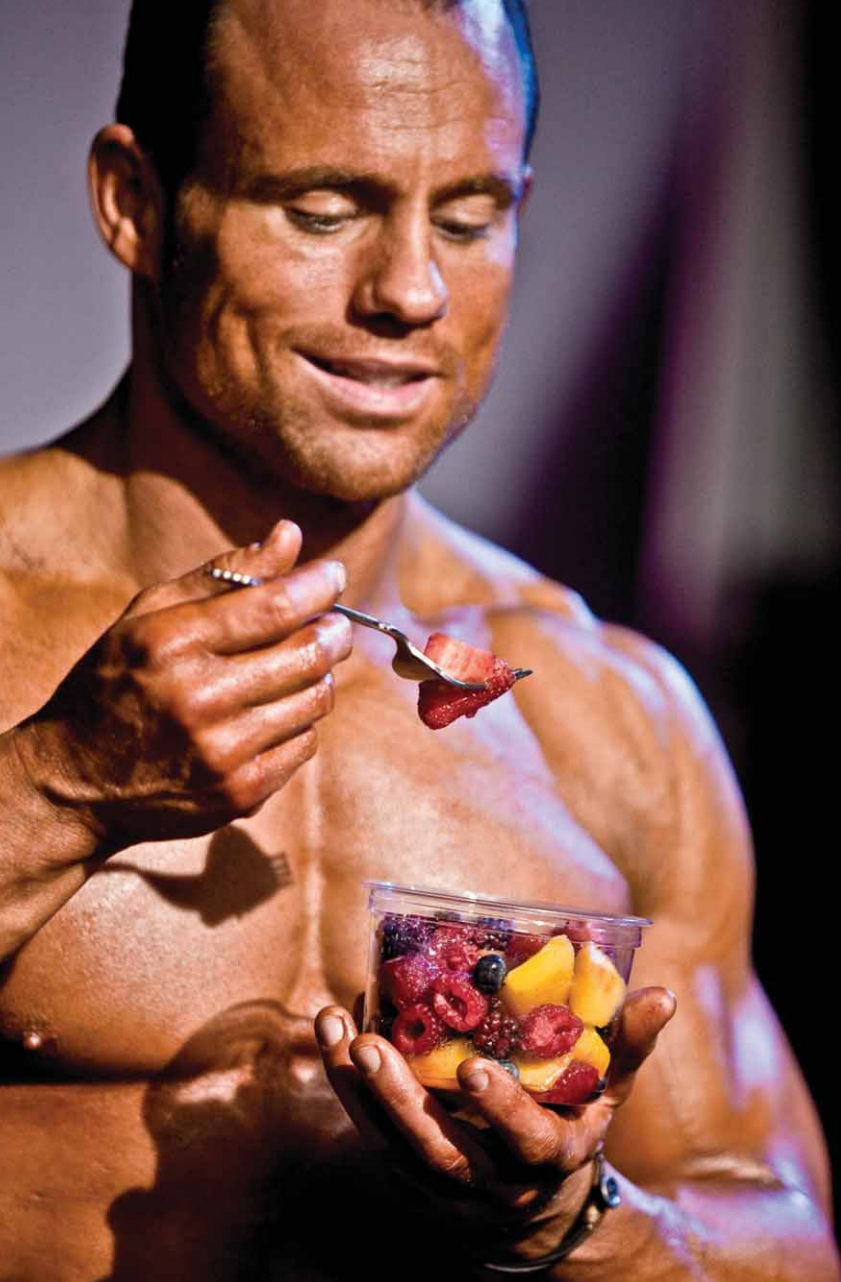
Голубые глаза у вас от отца, а темперамент от матери и где-то в бескрайних просторах всевозможных комбинаций ДНК вы унаследовали свой метаболизм. От мозга и печени до эндокринных и экзокринных тканей и клеток вы имеете дело с тем, что получили. К счастью большинство из нас довольно нормальные. Если вы находитесь на более низком, но все еще среднем уровне, значит у вас невыгодное положение в плане скорости сжигания жира, но это не относится к общему успеху. Одним из нас приходится быть терпеливее, чем другим, и всем нам необходимо использовать самые эффективные методы для нашей конкретной генетики.

Позвольте мне показать вам демографические наблюдения, которые получили ученые. В нашей так называемой эпидемии ожирения быстрее всех толстеют подростки. В последнем поколении наблюдалось 4-5-кратное увеличение числа случаев развития подросткового ожирения. Это немыслимые 400-500 процентов! Но вот что получается: дети в нижних 50 процентах по индексу массы тела не изменились, статистику увеличивают дети, которые находятся в верхних 50 процентах по этому показателю. По сути, те, у кого метаболически невыгодное положение, сейчас обладают повышенной на 800-1000 процентов вероятностью ожирения.

И если нижняя половина не изменилась, значит причина этого повышения - вовсе не окружающая среда



Модель: Скотт Дорн (Scott D'Amore)



Модель: Грег Смитерс (Greg Smyers)

Даже несмотря на то, что метаболизм управляется гормонами, – а эндокринная система является частью генетической структуры человека, – могут возникнуть обстоятельства, которые заставят организм функционировать лучше или хуже. Внутри наших индивидуальных генетических диапазонов есть два фактора, которые могут вызвать существенные колебания метаболизма. Первый фактор – это диета.

Исследования показывают, что если слишком сильно урезать углеводы, то через 8-12 недель метаболизм может замедлиться почти в два раза по сравнению со своей обычной скоростью. Именно по этой причине в стремлении снизить вес вам необходимо настолько высокое потребление углеводов, насколько это возможно. Кетогенные, то есть, низкоуглеводные диеты – это зло.

Слишком сильное уменьшение количества потребляемых калорий вызывает те же самые эффекты. При высокой калорийности скорость метаболизма повышается. В этом и заключается дилемма. Если нам нужно урезать калории для того, чтобы сбросить вес, но слишком сильное уменьшение их количества вызовет негативные метаболические эффекты, то что же делать? Нарращивать обороты диеты медленно. Дайте себе больше времени. Метаболизм замедлится по мере соблюдения диеты, но нужно делать все, что в ваших силах, чтобы не допустить слишком существенного замедления. (Более подробная информация по поддержанию диеты будет приведена в третьей части этой статьи.)

Второй фактор, который вызывает изменения в метаболической генетике – это композиция тела. Чем выше уровень подкожного жира, тем больше энергии вам необходимо для того, чтобы перемещать свое тяжелое тело, тем интенсивнее должно работать сердце, поэтому тем больше калорий вам необходимо. Очевидно, что не все вышеописанные эффекты являются положительными.

Метаболизм медленнее у более здорового и поджарого человека, а у более тяжелых и менее здоровых он выше. Мы ошибочно полагаем, что быстрый метаболизм – это лучше, но, в действительности, чем быстрее метаболизм, тем скорее мы умрем. Это биологический факт. Исследования показывают, что потребление меньшего количества калорий по сравнению с тем, что необходимо организму, продлевает жизнь, но сейчас давайте не будем смешивать эти вопросы. Я не говорю о том, что вам следует замедлять метаболизм, я лишь хочу отметить, что многие ошибочно полагают, якобы метаболизм выше, когда мы суше. Это не так. Метаболизм должен быть на нормальном уровне, – настолько быстрым, насколько может быть нормальный уровень, – пока мы остаемся поджарыми. Во время соблюдения диеты главная цель заключается в том, чтобы не допустить чрезмерного замедления метабо-

или стремительное развитие организма. Просто-напросто те, кто не следит за собой и имеет генетическую предрасположенность к увеличению веса, в итоге очень быстро его набирают.

Нужно делать выбор. Если у вас не самый лучший в мире метаболизм, то вам нужно быть осторожнее; вы не можете есть столько, сколько другие, и при этом ожидать тех же самых результатов. Подобно диабетикам, вынужденным регулировать прием пищи из-за своей болезни, некоторым людям необходимо внимательно следить за своим питанием. В данном случае поправок на ошибки гораздо меньше.

Метаболизм. Это слово, которое заслуживает того, чтобы стоять отдельно. Метаболизм – это целый процесс жизни на клеточном уровне. Потребление нутриентов, генерация энергии ради выживания и удаление метаболитов – метаболический процесс – это начало и конец жизни для клеток. Но фактическое определение совсем не то, которое мы обычно используем. Мы говорим о скорости, с которой происходит это управление энергией и затем переводим его с клеточного уровня на калорийные нужды. А почему бы и нет? То, что говорит нам весы, гораздо важнее того, что происходит в наших клетках. Только, пожалуйста, не принимайте мой сарказм всерьез.

MD



MUSCULAR
DEVELOPMENT

ОДЕЖДА MD

НАСЛАЖДЕНИЕ СТИЛЕМ

www.sportservice.ru

розничные заказы: (499) 968-6244
оптовые продажи: (499) 968-6240

www.musculardevelopment.ru



Модель: Джоел Томас (Joel Thomas)



лизма в результате неправильного подхода к питанию.

Как нам добиться этого? Здесь вступают в дело усилия и мозг. Я упоминал о том, что жесткость диеты и ее продолжительность – это главные факторы поддержания скорости метаболизма. В действительности, это самые мощные факторы. Некоторое время посидите на неизменной диете и не урезайте углеводы. Всем нам требуется разное количество углеводов, в зависимости от размеров тела, пола, уровня физической активности и генетики, но низкоуглеводные диеты нарушают метаболизм и вызывают потерю мышц.

Возможно, к этому моменту в вашей голове уже сформировались два следующих вопроса: 1) как я узнаю уровень метаболизма и 2) как составить диету, основываясь на своем метаболизме?

Существуют уравнения, которые учитывают рост и вес для оценки базального уровня метаболизма. Тест максимального потребления кислорода вычисляет метаболизм посредством определения количества кислорода, которое может использовать организм. Анализ крови и другие инвазивные процедуры могут даже определить степень использования энергии на клеточном уровне. С развитием науки специфичность анализов должна дать нам более конкретные ответы, однако, в реальности по-прежнему существуют главные компоненты математических алгоритмов, которые называются «стандартами». Другими словами, всем нам приписывают одну и ту же норму, которая на самом деле у разных людей может отличаться. Это может показаться архаичным, но гораздо

эффективнее просто-напросто наблюдать за организмом и полагаться на уже известную физиологию.

Стикер на новой машине может говорить нам о том, что расход топлива автомобиля составляет 8 литров на 100 километров, но здесь не учитывается марка топлива, скорость езды, рельеф местности или специфические привычки вождения. То же самое и с метаболическими тестами, - многие переменные здесь не берутся в расчет. Если вы заполнили топливный бак, установите счётчик ежедневного пробега на ноль, неделю спустя, после следующей заправки, разделите полученный километраж на количество литров, которые пришлось долить в бак, чтобы заполнить его по максимуму. И вуаля - вы получаете количество километров на литр топлива для своей машины.

То же самое применимо и к организму. Записывайте все калории, которые потребляете, разбивайте все на граммы протеина, углеводов и жиров, следите за весом тела, - и вскоре вы поймете, сколько калорий вам необходимо. Чем больше вы будете экспериментировать, тем подробнее изучите свой организм. Вносите небольшие изменения в процентном соотношении потребляемых макронутриентов, и, возможно, вы обнаружите, что одно и то же количество калорий может дать совершенно разные результаты.

Сегодня утром я проводил лекцию, и первый вопрос от слушателей прозвучал так: «Я запуталась. Потребляла 1300 калорий в день, и в конечном итоге потеря веса замедлилась. Мой тренер сказала, что мне нужно больше питаться, что мой ме-

таболизм, должно быть, «остановился». Она сказала, что мне необходимо потреблять 1700-1800 калорий, но теперь я набираю вес». Применяет ли тренер индивидуальный подход к клиенту или полагается в данном случае на общую теорию? Скорее всего, она использует общий стандарт, который, возможно, работает лично для нее, но вот ее разочарованная клиентка начала запасать подкожный жир, хотя она хочет его сжечь.

Эта проблема приводит нас ко второму вопросу: как составить диетарный план, основываясь на своем типе телосложения? Если вы можете съесть большую пиццу за один присест и при этом не набираете лишнего веса, но хотите нарастить больше мышц, то, скорее всего, вы эктоморф. С таким типом телосложения вы будете терять вес быстро, но в то же время этот эффект мешает вам наращивать большое количество мышечной массы. На противоположной стороне находится человек, который, съев три кусочка пиццы, набирает два килограмма. Эндоморфу необходимо работать на движущейся дорожке каждый день в течение целой недели, чтобы сжечь тот большой пакет попкорна, который он съел, наблюдая, как Том Круз изображал из себя крутого героя.

Удобно устроился между эктоморфом и эндоморфом мезоморф, который сжигает калории с хорошей скоростью и при этом может нарастить приличное количество мышечной массы. Метаболическая утопия. Слишком часто можно увидеть, как эти три класса рассматриваются в чистом виде, но большинство из нас не относятся ни к тому, ни к другому. Мы все находимся на этом континууме типов телосложения. Вы можете быть на нем где угодно и вновь обнаружить, что здесь нет специальной диеты с вашим именем, поэтому ее составление стоит потраченного времени и сил.

Как только вы поймете свой организм в контексте базовой науки о метаболизме, вы начнете уверенно прогрессировать. Ваш организм станет шедевром, заслуживающим Нобелевской премии, или может быть фигурой Мистера Олимпия. В следующем месяце я расскажу о том, как разработать этот уникальный диетарный план. **IM**



Shaper

**СПЕЦИАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ
ДЛЯ ФИТНЕСА**





делает форму

www.sportservice.ru