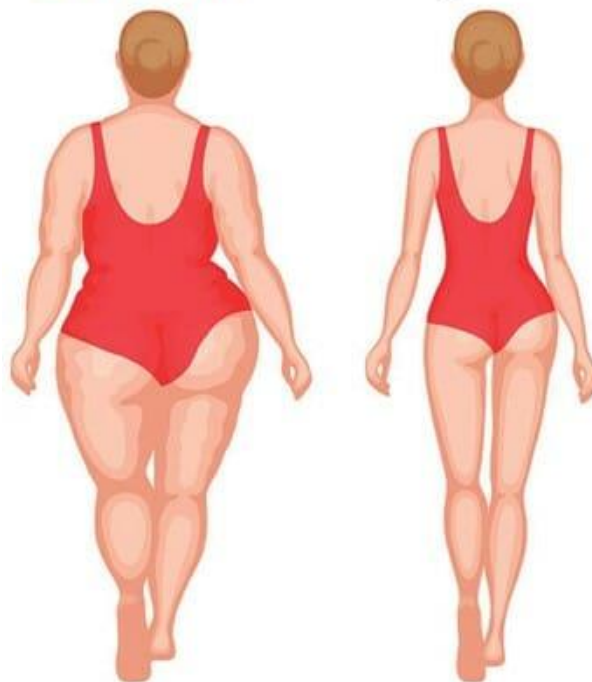


За сколько можно похудеть

Друзья, приветствуем! За сколько можно похудеть – сегодня нам это и предстоит выяснить. Мы проведем обстоятельный обзор в лучших традициях АБ. По прочтении вы узнаете об основном факторе снижения веса, чем отличаются мужской и женский метаболизм и какими темпами должен уходить вес.

За сколько можно похудеть?



Итак, расслаживайтесь поудобней, мы начинаем.

За сколько можно похудеть: теория

Количественные вопросы – кого, чего и сколько, всегда интересовали и будут интересовать худеющих. Им хочется узнать, на сколько можно похудеть и как быстро. Причем удовлетворит их только конкретный ответ: вы похудеете на **3 кг** через **2 недели**. В этой статье мы не будем лить воду и ходить вокруг да около, а четко и в цифровом значении ответим на вопрос, за сколько можно похудеть. Если вы хотите это узнать, то придется дочитать пост до конца :) Поехали!

Примечание:

Для лучшего усвоения материала все дальнейшее повествование будет разбито на подглавы.

Факторы увеличения веса

Увеличению веса способствуют следующие факторы: 1) избыточное потребление жиров и 2) низкое их окисление организмом. Поэтому механизмы, контролирующие окисление жиров, имеют большое значение для регулирования веса тела. Скорость окисления глюкозы и жирных кислот зависит от их доступности.

Во всем организме общая скорость окисления жира зависит от концентрации плазмы свободных жирных кислот. Однако использование отложений триацилглицерина в различных тканях также влияет на общее окисление жира в организме. Механизм, который имеет тенденцию увеличивать общее окисление жировых отложений, - увеличение массы жировой ткани. Повышенное

выделение свободных жирных кислот в кровотоке у субъектов с ожирением не является простым вопросом количества жировой ткани. Повышенная концентрация свободных жирных кислот в плазме наиболее выражена при абдоминальном ожирении - состоянии, которое часто связано с резистентностью к инсулину и гиперинсулинемией.

Исследования взаимосвязи между жировой массой и окислением жиров показали, что увеличение жировой массы на **10** кг соответствует стимуляции окисления жиров на **20** г/день. Таким образом, увеличение жира в организме служит механизмом, который способствует уравниванию жирового баланса у людей с хроническим избытком потребления жиров.

Существует три типа жировой ткани: белая, бурая и бежевая.

ТИПЫ ЖИРОВЫХ КЛЕТОК

К настоящему времени известно три типа жировых клеток:

1

БЕЛЫЕ —
ВЫСТУПАЮТ
В РОЛИ
ТЕПЛОИЗОЛЯТОРА.



2

БУРЫЕ —
ОТВЕЧАЮТ
ЗА ТЕРМОРЕГУЛЯЦИЮ
(В БОЛЬШОМ КОЛИЧЕ-
СТВЕ НАХОДЯТСЯ
В ОРГАНИЗМЕ ЧЕЛОВЕКА
В ПЕРИОД ВНУТРИ-
УТРОБНОГО РАЗВИТИЯ
И НОВОРОЖДЕННОСТИ).



3

БЕЖЕВЫЕ (BROWN INWHITE) —
УЧАСТВУЮТ
В ТЕРМОРЕГУЛЯЦИИ
И, ПО НЕКОТОРЫМ
ДАНЫМ, МОГУТ
ОБРАЗОВАВАТЬСЯ
ИЗ БЕЛЫХ АДИПОЦИТОВ
(ИЛИ ИХ ПРЕДШЕСТВЕННИКОВ)
ПОД ВЛИЯНИЕМ ХОЛОДА
И ДРУГИХ ЭНДОГЕННЫХ
И ЭКЗОГЕННЫХ
СТИМУЛЯТОРОВ.



Первая может хранить огромное количество химической энергии в виде триглицеридов для использования в периоды голодания. Вторая рассеивает химическую энергию, хранящуюся в триглицеридах, в виде тепла, чтобы сохранить внутреннюю температуру во время переохлаждения и противодействовать ожирению. Бежевые ЖК участвуют в терморегуляции и умеют переключаться между «белым» состоянием накопления энергии и энергосжигающим «бурым».

У людей с нормальным весом относительно мало запасов белого жира и достаточное количество бежевого жира, который способен в ответ на стресс-факторы (например, изменение температуры тела или физическая нагрузка) заставлять организм сжигать, а не накапливать энергию.

Примечание:

С возрастом организм естественным образом начинает терять бежевую жировую ткань – хороший жир, сжигающий калории.

Помимо достаточного количества в организме правильного бежевого жира и его влияния на похудение исследования (журнал *Cell*, Plum et al., 2007, Williams et al., 2014) все больше дают понять, что в деле увеличения расхода энергии, борьбы с ожирением и метаболическим синдромом очень важную роль играет ЦНС.

Лептин вырабатывается адипоцитами и имеет решающее значение для энергетического гомеостаза и контроля веса тела. Лептин действует на специальные нейроны, чтобы подавлять потребление пищи и стимулировать расход энергии. Одним из механизмов, с помощью которых лептин увеличивает расход энергии, является содействие термогенезу бурого жира.



Углеводы, жиры и белки - не единственные макроэлементы, которые обеспечивают организм энергией. Этанол является четвертым макроэлементом, на долю которого приходится до **10%** общего потребления энергии. Когда потребление этанола является легким или умеренным, этот субстрат метаболизируется в основном системой алкогольдегидрогеназы. Потребление этанола при избытке энергии способствует накоплению жира и увеличению веса и является еще одним фактором развития ожирения.

Наука: IL-6 и контроль веса

Интерлейкин-6 – нейротрансмиттер в нашей иммунной системе, который предупреждает организм об инфекциях и воспалении, а также участвует в формировании аппетита и обмене веществ.

Наш вес зависит от количества энергии, которую мы потребляем с пищей и количеством энергии, которую мы расходует. **IL-6**, вырабатываемый в парабрахиальной области головного мозга, особенно важен для регуляции массы тела. Он одновременно влияет на снижение потребления пищи и увеличение потребления энергии. Нейротрансмиттер стимулирует организм вырабатывать тепло и сжигать жир. Поэтому уровень нейротрансмиттера оказывает влияние на весь метаболический баланс. Снижение уровня IL-6 может способствовать нарушениям обмена веществ и увеличению веса.

Идем далее и поговорим про...

М и Ж: половые различия в потере веса

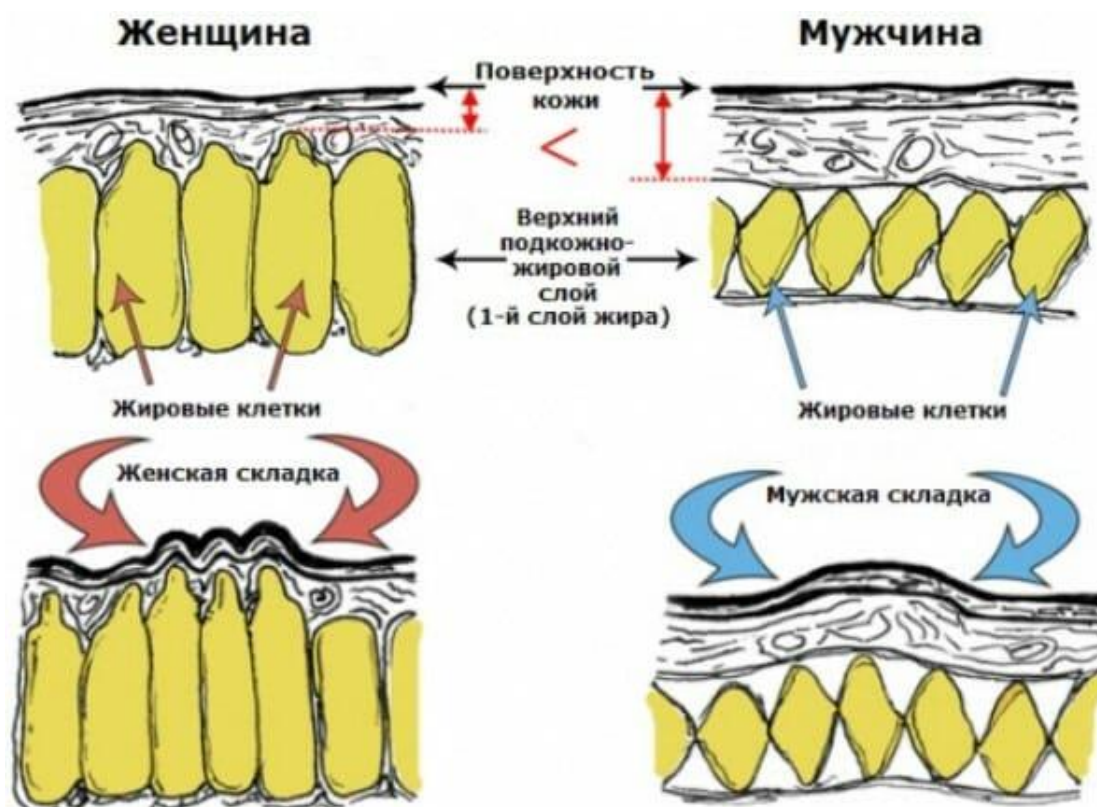
Следующая информация скорее всего заставит всплакнуть женскую аудиторию. Все дело в том, что мужчины лучше наращивают мышечную массу и быстрее избавляются от жира, чем женщины. Почему так происходит? Давайте это выясним.

№1. Различные точки отсчета

Средний процент жира в организме обычного мужчины составляет **15-20%**. Женщины же биологически несут в себе на **10-12%** больше – **25-30%** жировой массы считается нормой. Жир для женщины – собственные энергетически запасы, неприкосновенный резерв на случай беременности. Поэтому мужчинам худеть легче, а сами сроки похудения сокращаются.

№2. Различные места хранения жира

Жир не уходит локально, однако он может так храниться. У мужчин с хранением жира все просто: абдоминальный регион, живот. У женщин же все сложнее: от ягодиц и бедер до спины, ног и области живота. У женщин больше “карманов” для хранения жира, к тому же они намного глубже – в них можно “напихать” больше жира.



Примечание:

Естественные жировые запасы женщин не имеют никаких последствий для здоровья. В то время как мужской жир вокруг живота напрямую связан с повышенным риском развития ишемической болезни сердца.

№3. Скорость похудения

И тут опять мужчины на коне! Многочисленные исследования показывают, что мужчины быстрее сбрасывают вес, чем женщины. Но есть одно но. В долгосрочной перспективе (3-6 месяцев) скорости похудения выравниваются. Тестостерон и большая мышечная масса – вот те факторы, которые дают фору мужчинам в первые 2 месяца с момента начала тренировок и правильного питания.

№4. Эмоции

Женщины более эмоционально относятся к еде. И часто ищут в ней средство от депрессий (заедают стресс). Мужчины свои негативные эмоции “топят” в алкоголе и тем самым получают меньше калорий (не всегда).

№5. Заметность результатов

Поскольку мужчины преимущественно хранят весь свой жир в области живота, то при похудении “шарик” сдувается в первую очередь. И это довольно заметный процесс. Женщина может потерять такое же количества килограмм, но из других областей. И по всему телу это может быть не так заметно.

Вывод, который должны сделать женщины следующий. Видимые результаты в похудении приходят при работе в “долгую”. Необходимо преодолеть первую, самую трудную стадию (в среднем длится 3 месяца), и затем вы начнете терять жир с хорошей скоростью.

Теперь переходим к ответу на главный вопрос статьи...

За сколько можно похудеть: конкретные цифры

Все индивидуально! Но такой ответ вы не примете, мы это уже поняли. Поэтому говорим следующее. Чтобы установить реалистичные ожидания, нужно знать, что такое здоровый уровень потери веса. Далее по тексту мы это и выясним, а также познакомимся с факторами, влияющими на продолжительность похудения. И первый фактор это:

№1. Пол

Ламинат или линолеум, паркет или шпон – вот что оказывает влияние на скорость вашего похудения. Шутка, конечно :). Уровень метаболизма у женщин в состоянии покоя на 10% ниже, чем у мужчин. Это означает, что женщины обычно сжигают на 10% меньше калорий, чем мужчины в состоянии покоя. Мужчины, как правило, худеют быстрее, чем женщины при соблюдении одинакового калоража.

№2. Возраст

С возрастом ухудшается состав тела – увеличивается процент жировой и уменьшается процент мышечной тканей. Это способствует снижению [скорости обмена веществ](#) в покое. У людей возраста 50-70 лет показатели обмена веществ могут быть ниже на 15-25%, чем у молодых (до 30 лет) людей.

№4. Отправная точка

Похудеть на 5 кг совсем не то же самое, что похудеть на 10 кг. Ваш первоначальный вес и его идеальное значение влияет на скорость похудения. Первоначально люди, которые тяжелее, будут терять больше веса, чем те, которые легче. Однако наступит момент, когда скорости похудения выровняются.

№5. Достаточный дефицит калорий

Вы должны создать отрицательный баланс калорий, чтобы похудеть. Степень дефицита калорий влияет на скорость похудения. Те, кто создаст дефицит в **500** ккал в неделю, скорее всего, будут быстрее худеть, чем люди с дефицитом **200** ккал.

№6. Достаточность сна

Ночью не только растут мышцы, но и сокращается процент жировой клетчатки. **8** часов сна в сравнении с **6** часами позволяет терять на **50%** больше жира (Ann Intern Med. 2010 Oct 5., Nedeltcheva AV, The University of Chicago, USA).

Это главные факторы, ответственные за временной срок похудения. Теперь разберемся, что такое здоровый уровень потери веса.

Парадокс, не правда ли? Человек набирал вес несколько месяцев или даже лет. А похудеть он хочет быстро, желательно вчера. Так вот, чтобы исключить какие-либо спекуляции в отношении скоростного похудения, ученые вывели физиологически безопасные нормы потери жира. В неделю это **1%** от вашего текущего веса тела.

В процессе похудения стоит понимать, особенно эмоциональным женщинам, что это: А) процесс и Б) он нелинейный. Вы можете активно сбрасывать вес на протяжении месяца или двух, а потом эта “малина” закончится, и процесс сильно затормозится или совсем встанет. Это нормально, это физиологично. Не нормально, когда различные “диетологи” или “ЗОЖ-проекты” в сети Интернет предлагают вам устроиться в турбо-режиме: **10** кг за **10** дней или **20** кг за **2** недели.

Подытожим сказанное и выведем конкретные сроки похудения при различных исходных данных:

- изначальный вес: **60** кг. Минус **5** кг: быстро – за **1** месяц, нормально – **1,5-2** месяца;
- изначальный вес: **70** кг. Минус **10** кг: быстро – за **2** месяца, нормально – **4-5** месяцев;
- изначальный вес: **80** кг. Минус **20** кг: быстро – за **4** месяца, нормально – **8-10** месяцев;
- изначальный вес: **90** кг. Минус **30** кг: быстро – за полгода, нормально – год.

Итак, мы ответили на главный вопрос заметки – за сколько можно похудеть. А это значит, что задачу-минимум мы выполнили. Теперь займемся задачей-максимум...

Послесловие

Теперь, если вы задумали похудеть и строите планы в отношении сроков приближения к конечной цели, делайте это аргументированно, со знанием дела. В противном случае можно быстро похудеть, а потом также быстро набрать. При нашем раскладе откат маловероятен, а результат будет радовать вас годами!