

Γιώργος Μουλίνος: «Αλήθειες και ψέμματα γύρω από τις δίαιτες» !

Ένας ειδικός μιλάει για τους μύθους γύρω από τα κιλά και το σώμα μας, .

Ό,τι και να μάθουμε ό,τι και να διαβάσουμε για δίαιτες και διατροφές ποτέ δεν μας φτάνει. Πάντα θα υπάρχει κάποια απορία μας που δεν θα έχει απαντηθεί ή δεν θα έχει ξεκαθαριστεί απόλυτα.

Με τα παραπάνω ως δεδομένα μιλήσαμε με τον δόκτορα Φυσιολογίας της άσκησης και της διατροφής, Γιώργο Μουλίνο, με την ελπίδα να ξεκαθαρίσουμε κάποιους από τους μύθους που κυκλοφορούν εκεί έξω και κάνουμε την ζωή μας δύσκολη.

Θα ήθελα να μου πείτε τι είναι αλήθεια και το ψέμματα από τα παρακάτω. Μετά τα 40 είναι όντως δύσκολο να χάσουμε κιλά;

Όχι δεν είναι δύσκολο από πλευρά βιοχημείας ή βιολογίας. Η τραγική πτώση του μεταβολισμού που ακούμε, είναι μύθος, όμως αυτό που είναι διαφορετικό και καθοριστικό είναι ο τρόπος ζωής. Αλλιώς ζει ένας 25άρης που τρέχει όλη μέρα, ερωτεύεται, χορεύει, τρώει πρόχειρα ή ξεχνάει να φάει για 10 ώρες και αλλιώς ένας 40αρης με καθορισμένο τρόπο ζωής, ήπιας συμπεριφοράς και λιγότερης φυσικής δραστηριότητας. Η αλήθεια είναι ότι η μεταβολική επιβράδυνση ξεκινάει από τα 18 μας χρόνια, αλλά είναι μικρή. Η μεταβολική

δραστηριότητα μιας 18άρας από μια 80άρας, είναι μόλις 18 μονάδες. Δηλαδή στις 2.000 θερμίδες, έχουμε μια απόκλιση 360 θερμίδων. Το νούμερο δεν είναι τραγικό γιατί μιλάμε για μια μεγάλη ηλιακή διαφορά. Βέβαια σε βάθος 10 ημερών είναι 3.600 θερμίδες και ενώ η 80χρονη πλέκει σεμέν η πιτσιρίκα τρέχει έξω, ψάχνει κόσμο, συναντά τους φίλους της, γυμνάζεται, κάνει χίλια δυο πράγματα. Έτσι λοιπόν αυτό που κάνει τη διαφορά είναι ο τρόπος ζωής

Όταν ακούμε «χάστε 7 κιλά σε 2 εβδομάδες» είναι πάντα ψέμα;

Όταν ακούμε τέτοια πρέπει να τρέχουμε, είναι έγκλημα. Η δυνατότητα των κιλών που μπορεί να χάσει κάποιος περιορίζεται στο 1% του συνολικού του βάρους, ανά βδομάδα. Έτσι μια κοπέλα 65 κιλών πρέπει να χάσει 650 γραμμάρια τη βδομάδα. Παρόλα αυτά είναι αποδεκτό να χάσει κάποιος περισσότερο βάρος, αλλά το χάνω βάρος δεν λέει και τίποτε, αυτές οι δίαιτες προϋποθέτουν πτώση κιλών γενικά και αόριστα. Αν χάσουμε 7 κιλά και τα 3 είναι λίπος, ενώ τα υπόλοιπα είναι κυτταρικός ιστός και υγρά έχουμε αποτύχει, γιατί έχουμε μειώσει το μεταβολισμό μας και παχαίνουμε με το παραμικρό και κουράζουμε τον οργανισμό μας. Πρέπει να επικεντρωθούμε στο τρεφόμεστε σωστά και να χάσουμε λίπος και όχι βάρος.

Κάθε εποχή έχει και μια διάσημη δίαιτα. Αυτή την εποχή π.χ. είναι η Ducan. Είναι επικίνδυνη;

Δεν είναι ότι είναι επικίνδυνη, θα έλεγα είναι

ηλιθιότητα, είτε λέγεται Ducan, είτε Παπαδοπούλου. Η δίαιτα αφορά ξεχωριστά τον καθένα μας, γιατί είμαστε ξεχωριστές βιολογικές μονάδες. Είναι λάθος να χρησιμοποιούμε δίαιτες, όπως αυτές του Χόλυγουντ, επειδή άλλο μεταβολισμό γλυκόζης έχω εγώ, άλλο εσύ, άλλες γευστικές τάσεις, καύσεις κ.λ.π. Το αποτέλεσμα δεν φαίνεται στα πόσα κιλά θα χάσουμε, γιατί αν είναι έτσι, θα βγάλω και εγώ μια δίαιτα που θα τρώτε μόνο αγγούρι, ξέρετε πόσα κιλά θα χάσετε; Μια δίαιτα είναι πετυχημένη και αποτελεσματική όταν μπορούν να διατηρηθούν τα κιλά που χάσαμε, όταν δεν έχει επιδράσεις στην υγεία μας. Οι δίαιτες που κυκλοφορούν εκεί έξω δημιουργούν βουλιμικές τάσεις με αποτέλεσμα να βλέπεις το διπλανό σου σαν μεζέ. Οπότε δύο πράγματα κρατήστε. Ο καθένας είναι ξεχωριστός και οι δίαιτες δημιουργούν πρώτη ενέργειας, άσχημες διατροφικές συμπεριφορές, αϋπνίες, πτώση του αποσιωπητικού συστήματος, πτώση του PH και διαταραχές του αίματος κ. ά.

Αν έπρεπε να διαλέξουμε οπωσδήποτε κάποια δίαιτα, ποια θα ήταν αυτή;

Για μείωση βάρους θα έλεγα τη μεσογειακή διατροφή με έλεγχο στις θερμίδες. Είναι ο πιο υγιεινός τρόπος για να χάσει κανείς βάρος. Αν δηλαδή κάποιος τρώει 2.000 θερμίδες την ημέρα και τις μειώσει στις 1.600 θα έχει σημαντική πτώση βάρους.

Αν είναι κάποιος αποκλειστικά χορτοφάγος το θεωρείτε υγιεινό ή επικίνδυνο τρόπο ζωής;

Υπάρχουν 2-3 είδη χορτοφάγων. Ο ένας είναι ο

Vegan, ο αυστηρά χορτοφάγος, ο λακτο-βετζετέριαν και ο οβο-λακτο-βετζετέριαν. Η πλήρως χορτοφαγία είναι επικίνδυνη η απουσία καμία ζωικής τροφής θα οδηγήσει σε βιολογικό γήρας, ενώ οι υπόλοιποι χορτοφάγοι με κάποιους έξυπνους συνδυασμούς δεν θα αντιμετωπίσουν κανένα πρόβλημα.

Αν πρέπει να επιλέξετε ανάμεσα στις μονοφαγικές και στις θερμιδικές, δίαιτες, ποια θα διαλέγατε; Ποτέ μονοφαγική, η τέλεια τροφή δεν υπάρχει. Ειδικά σήμερα ο άνθρωπος χρειάζεται ένα συνδυασμό θρεπτικών συστατικών από όλες τις ομάδες τροφών, όχι φυσικά κρέμες γάλακτος και μαγιονέζες.

Ξέρετε πώς ό,τι και να πείτε, ο κόσμος δεν πρόκειται να σταματήσει να κάνει δίαιτες; Το ξέρω, είμαστε σε εποχή εξιδανίκευσης και ό,τι και να πούμε δεν θα ακουστεί. Παραδείγματος χάρη χρειαζόμαστε ένα παντελόκι, αλλά θα πάρουμε 10. Η εξωτερική εμφάνιση είναι το κίνητρο και όχι η υγεία, το πόσο καλά θα δείξουμε μέσα στα ρούχα μας. Είναι κοινωνικό το θέμα.

Αν έπρεπε αν ζήσετε σε ένα νησί για ένα χρόνο με 5 τροφές, ποιες θα ήταν αυτές;

Τα όσπρια είναι η μια ομάδα τροφών, οι ξηροί καρποί, τα φρούτα, τα λαχανικά και τα αυγά. Αυτές είναι οι 5 ομάδες τροφών που αν μεταχειριστείς σωστά δεν θα σου λείψει τίποτε. Βέβαια σημαντικό πολύ είναι και το ελαιόλαδο, αλλά αφού είμαστε σε νησί δεν θα μπορούσα να το βρω. Αν όμως μιλάμε για άνθρωπο της πόλης θα αντικαθιστούσα τους ξηρούς καρπούς με το ελαιόλαδο.

Ποια είναι η χειρότερη παγίδα σε μια δίαιτα, το αλκοόλ ή τα γλυκά;

Νομίζω τα γλυκά, γιατί τα έχουμε διαθέσιμα ανά πάσα στιγμή και γιατί λίγος κόσμος έχει μεγάλη διάθεση για αλκοόλ και επίσης τα γλυκά είναι εξαρτησιογόνος παράγοντας για τους ανθρώπους του 21ου αιώνα και δημιουργούν ψευδώς μια διάθεση εφορίας και ευχαρίστησης.

Υπάρχει και η τακτική των 5ημερών δίαιτας και 2 ελεύθερων. Σας ακούγεται λογικό;

Δεν είναι πολύ λάθος γιατί έτσι υπάρχει φως στην άκρη του τούνελ και αν είσαι πιεσμένος, ξέρεις ότι σε περιμένει μια επιβράβευση. Αρκεί η ελεύθερες μέρες να μην είναι κραιπάλη, θέλει προσοχή. Εγώ θα πρότεινα μια μέρα ελεύθερη. Έτσι θα ήταν τέλεια, δεν θα χάσετε βάρος, αλλά θα διατηρηθείτε.

[Θανάσης Αναγνωστόπουλος](#)

16 Ιαν 2013

Πηγή: <http://www.queen.gr/CELEBRITY-SPOTTING/-SYNENTEYXEIS/item/67181-giorgos-moulinos-alitheia-kai-psemata-gyro-apo-tis-diaites#ixzz2g09qcR6y>

<http://www.moulinos-g.gr/>

—