



DUGA POVIJEST POSTA



Alma Bunić, dipl. ing. univ. spec. nutr.

W: almabunic.com

A: Tratinska 74, Zagreb

T: +385 91 271-7067

M: nutriforma@nutriforma.com.hr

mate onu prijateljicu koja je napokon skinula 10 kilograma i održava težinu bez truda, kolega s posla koji je neprekidno bio umoran i dekoncentriran odjednom izgleda svježije i ima sve pod kontrolom, konstantno neispavana rođakinja napokon spava, kolegica je smanjila lijekove za dijabetes na minimum... zajednički faktor? Post!

Post je, jednostavnim rječnikom, period bez unosa hrane. Nije ništa novo. Moderna medicina ga nije magično otkrila kao univerzalni lijek za sve boljke suvremenog životnog stila.

Post je bio dio života najstarijih povijesnih kultura, religijske prakse čitavog planeta uključivale su ga u svoje doktrine te su najstariji poznati liječnici već znali zdravstvene dobrobiti oslobađanja tijela od konstantne potrebe da se bavi probavom.

Prakticirali su ga svećenici i šamani u potrazi za rješenjima i vizijama te stari filozofi kao što su Hipokrat (da, da baš onaj iz liječničke Hipokratove zakletve), Sokrat i Platon kako bi postigli oštrinu uma koja će im dozvoliti da se uhvate u koštac s najtežim pitanjima postojanja.

Stoga, post ne dolazi kao novi hir već kao svojstvena renesansa stare ideje, ovoga puta poduprte znanstvenim dokazima i studijama koje potvrđuju njegovu učinkovitost. Danas to nazivamo povremenim ili isprekidanim postom (intermittent fasting – IF), a znanost je transparentno pokazala kako djeluje, koji procesi se odvijaju u tijelu, na koga djeluje najbolje, zašto na nekim skupinama ljudi ima slabiji učinak te da postoji određeno vrijeme nakon kojeg dobrobiti počinju jenjavati.

Evolucijski temelji

Nikada prije u ljudskoj evolucijskoj povijesti nismo živjeli uronjeni u ovoliko obilja, s hranom dostupnom u bilo koje doba dana i noći, s prepunim policama supermarketa koji vrište beskonačnim opcijama. Nikada nismo imali frižidere u koje možemo bez problema zaviriti pregrize li nam se išta oko 3 ujutro. Nikada nismo bili tako konstantno siti – niti tako pogođeni bolestima koji ovaj novi životni stil nosi.

Čitavu povijest hrana je bila luksuz i nešto za što je prvo bilo potrebno utrošiti mnogo energije – bilo da smo lovili divljač, izvlačili ribu iz mora, iskapali gomolje, sakupljali bobice, žnjeli polja, ručno mljeli brašno ili proveli jutro u vlastitom vrtu u znoju čela svoga kako bismo nabrali svježije namirnice.

Hrana je bila nagrada na kraju dugog puta od šume, mora ili polja do stola i ljudi su jeli kada je hrane bilo. Dan, dva ili tri bez hrane nisu bili ništa neobično i oni koji su uz nekoliko obroka dnevno (ako ih je bilo) imali dovoljno resursa za grickati sa strane, bili su zaista rijetki.

To je naš put. To je naša evolucijska prilagodba. Metabolizam je prilagođen da u razdoblju kada hrana nije dostupna postaje bolji, a ne slabiji, jer bi to bilo kontradiktorno. Ako niste jeli dva dana, trebat će vam navala energije i bistrina misli kako biste treći dan uspješno ulovili onu plašljivu gazelu. Tijelo je strukturirano tako da povremena gladovanja nagradi čišćenjem nakupljenog staničnog smeća i regulaciju svih sustava ugušenih stalnim dotokom hrane.

Post je bio dio života najstarijih povijesnih kultura, religijske prakse čitavog planeta uključivale su ga u svoje doktrine te su najstariji poznati liječnici već znali zdravstvene dobrobiti oslobađanja tijela od konstantne potrebe da se bavi probavom.

Tipovi posta

Post nikako nije svemoguć i neće riješiti sve probleme kao rukom odnesene, te se također ne preporuča s nekim zdravstvenim stanjima. Ali za one koji mogu i žele postiti inteligentno i informirano post donosi goleme dobrobiti stabilizacijom kolesterola, razine glukoze u krvi (krvnog šećera čime regulira i danas tako često stanje dijabetesa tipa 2), te je ujedno i odličan način za reguliranje tlaka i masnoća te kroničnih upala koje kumulativno postaju iznimno štetne i otvaraju put prema razvoju malignih bolesti.

Post nije jedna stroga zapovjedna metoda koja djeluje provedena baš i isključivo na jedan način, ignorirajući specifičnosti svakog organizma i životnog stila. Kako je kalorijski deficit u prirodnom okruženju dolazio u raznim formatima i trajanjima, tako i naše stanice reagiraju na razne tipove posta pokretanjem kaskade iznimno korisnih reakcija.

Istraživanja pokazuju da kratkotrajni povremeni post donosi veće blagodati nego produljenje razdoblja gladovanja. Čini se da je tri dana tj. 72 sata razdoblje u kojem bilježimo maksimalne dobrobiti posta.

Pa možemo spomenuti:

Klasični post – svaki drugi dan ili nekoliko dana u mjesecu

Povremeno ograničenje unosa energije - djelomični post gdje se npr. 5 dana jede, 2 dana se unos energije ograničava

Vremenski ograničeno hranjenje - recimo 16:8 ili 20:4, gdje veći period dana ne konzumirate hranu i jedete samo unutar prozora od 4 ili 8 sati

Način prehrane koji oponaša post - tjedan dana 50% manje te tada 3-4 tjedna normalno

Tijelo prelazi u post 8-12 sati nakon prethodnog obroka, ovisno o tipu i količini hrane koju ste jeli. Recimo ako je posljednji obrok bio visoko kaloričan te se sastojao većinski od prerađenih ugljikohidrata, ovo će uzrokovati intenzivniji porast glukoze u krvi te će ujedno više biti spremjeno u zalihe glikogena u jetri i trebat će više vremena dok ne ugazimo u prsten najvećih dobrobiti posta. Jednom kada je hrana probavljena i nakon što se šećer vrati na normalnu bazalnu razinu, sljedeći puta kada osjetite glad to je porast hormona grelina. Mnogo puta jedemo samo iz navike i ovaj trenutni porast gladi ne znači da ćete se osjećati malaksalo ako odmah ne konzumirate hranu.

U odsustvu energije iz vanjskog izvora, tijelo je spremno na alternativu te će jednostavno iskoristiti oko 1000 kalorija pohranjenih u jetri o obliku glikogena. Glad će proći i osjećati ćete se normalno. Ukoliko sljedeći porast gladi također ne bude praćen uzimanjem hrane tada već ulazimo u intenzivnije stanje čišćenja, gdje se razgrađuje i iskorištava oštećeni stanični materijal (autofagija) te se tijelo prebacuje na naš drugi sustav do-

bivanja energije – trošenje vlastitih masnih zaliha. To i jest uloga masnih zaliha, zato su ovdje, kao zaštita od skapavanja u vrijeme kada hrana nije dostupna.

Važni pojmovi i napomene

Baš kao što ništa u ovome životu (izuzev pandi, domina i starih filmova) nije crno bijelo, nije ni post. Pravilo da "ako je malo dobro, više mora biti bolje" ne vrijedi jer su istraživanja pokazala da će kratkotrajni povremeni post donijeti veće blagodati nego produljenje razdoblja gladovanja. Čini se da je tri dana tj. 72 sata razdoblje u kojem bilježimo maksimalne dobrobiti. Također, dva dana strukturiranog posta mogu donijeti bolje rezultate nego cijelotjedni post.



Kratki postovi, poput 16:8, 20:4, pa sve do srednjih postova od tri dana dokazano uspoređuju stanično starenje. Stare stanice su izgubile sposobnost popraviti neminovnu štetu jednakom učinkovitosti kao mlade stanice. Ovo uzrokuje nakupljanje beskorisnog staničnog materijala i smeća. U normalnim uvjetima stanica koja više ne funkcionira optimalno doživjela bi apoptozu (programiranu staničnu smrt) kako bi napravila mjesta za nove stanice koje mogu preuzeti funkciju. No stare stanice ostaju i nastavljaju remetiti rad organizma, luče proupalne tvari te dugoročna izloženost oštećuje tkiva, a zamjetna su i genetska oštećenja na kromosomima.

Stare stanice se također odupiru i mitofagiji – selektivnoj degradaciji mitohondrija autofagijom koja se provodi nad defekom mitohondrija nakon oštećenja ili stresa. Ovo je iznimno važno jer su mitohondriji stanične tvornice energije, a defektni mitohondriji znače nedostatak energije, umorne stare stanice te time umorno i stareće tijelo.

Post je odličan način za pokrenuti ovaj proces čišćenja i pomlađivanja pojačavanjem stope apoptoze, autofagije i mitofagije. Iskoristive tvari iz starog staničnog materijala se recikliraju, a nepotrebno smeće se čisti, čineći stanicu efektivno mlađom i učinkovitijom. Bitno je napomenuti da se ovaj proces reflektira i na zdravlje mozga te smanjuje rizik degenerativnih neuroloških bolesti. Oni koji poste prijavljuju manju potrebu za snom, višak energije, bistrinu misli, smanjenje promjena raspoloženja i veću emocionalnu stabilnost.

Mozak voli post jer on:

- Smanjuje upale
- Regulira glukozu i inzulin
- Usporava proces starenja stanica mozga
- Potiče neuroplastičnost – poticanje mozga na stvaranje novih sinaptičkih veza
- Čuva neurone

Post je relativno sigurna i neinvazivna metoda unapređenja zdravlja i funkcija organizma, no ipak, post se ne preporučuje kod:

- Osoba sa zdravstvenim problemima gdje su potrebni redoviti obroci (recimo uz uzimanje određenih lijekova)
- Onih koji su imali probleme s poremećajima prehrane te bi post mogao služiti kao okidač
- Ljudi koji teško podnose glad
- Oni koji nikada do sada nisu postili i prehrana im se bazira na prerađenim ugljikohidratima (u ovom slučaju potrebno je početi polako i postepeno povećavati prozor odsustva hrane)

Upozorenje za žene

Iako post ima mnoštvo dobrobiti, ženama se preporučuje pristupiti mu pažljivije i pod vodstvom liječnika i/ili nutricionista.

Zašto? Jer post utječe na spolne hormone i kod žena i kod muškaraca, a žene su osjetljivije na ove fluktuacije te čak i kratkotrajan period gladovanja može poremetiti hormonske pulseve kod nekih žena zbog utjecaja na hipotalamus, hipofizu i gonadalnu os. Stoga je moguće da će preskakanje obroka ženi štetiti poremećajem hormonske ravnoteže te post može djelovati na jednakoj razini kao mentalni stres, pretjerana fizička aktivnost, infekcije ili nedostatka sna...

Iako post ima mnoštvo dobrobiti, ženama se preporučuje pristupiti mu pažljivije i pod vodstvom liječnika i/ili nutricionista jer čak i kratkotrajan period gladovanja može poremetiti hormonske pulseve kod pojedinih žena.

Dakle drage žene, razmatrate li intenzivniji post, uzmite u obzir da:

- Žensko tijelo ima veću osjetljivost na unos energije
- Povremeni post može smanjiti estrogen, naknadno izazvati veći apetit i nakupljanje masti kada ponovo krenemo konzumirati hranu
- Post može poremetiti hormonske impulse
- Može značajno utjecati na raspoloženje

Rješenje? Post nije robovanje zabranama, nije fiksna i stroga, ne mora nužno biti ni dugoročna ni restriktivna da biste osjetili dobrobiti. Nije potrebno mučiti samoga sebe, robovati satu ili broju obroka.

Slušajte tijelo, prije i između postova pokušajte primijeniti zdravorazumske postulate prehrane. Jedite cjelovite namirnice, uravnotežene obroke koji sadržavaju i svježe voće i povrće, kvalitetne izvore masti i proteina te birajte cjelovite žitarice radije no njihove ogoljene komponente u obliku brašna.

Nije potrebno svaki dan jesti u isto vrijeme, izađite iz posta povremeno, mijenjate prozor u kojem ne jedete kako biste osigurali metaboličku fleksibilnost. Ako niste gladni navečer nemojte jesti samo "jer je vrijeme večere", ne silite se na doručak ako ste ujutro zadovoljni kavom ili čajem, istražite mogućnosti prehrane s niskim glikemijskim indeksom koja će djelomično oponašati post. Postoji beskonačno mnogo mogućnosti i post nije ovdje da vam određuje život nego da ga kao zdravu naviku ukomponirate u život.

Nadam se da vam je ovaj tekst otvorio nove mogućnosti te da želite istražiti i informirati se dalje.

Dobar vam tek,
dan i zdravlje divni ljudi!
Voli vas Alma



INDIVIDUALNO
NUTRICIONISTIČKO
SAVJETOVANJE I PREGLED
BIOREZONANCOM

PONUĐA VRIJEDI DO 15. 12. 2023.

KOD za popust **ALMA BUNIC ED**

20%
POPUST

ESTHETIC&DESIGN