Posle iscrpljujuće dijete, gladovanja i odricanja, može se desiti da se izgubljeni kilogrami veoma brzo vrate. To je fenomen nazvan JO-JO efekat. Posledica je loše sprovedene dijete. Ako je dijeta bila izizetno rigorozna kilogrami će se brzo vratiti.

Zašto nastaje JO-JO efekat?

Organizam se brani od drastične dijete usporenjem bazalnog metabolizma. To je energija potrebna za rad unutrašnjih organa. Uspostavlja se režim trošenja mnogo manje energije pa se sporo mršavi. Takođe, dolazi i do smanjenja mišićne mase, jer se energija potrebna za rad unutrašnjih organa manje koristi iz masnih naslaga, a više iz mišića. Smanjena mišićna masa manje troše energiju, pa je to još jedan razlog za sporije mršavljenje. Dijetom smo želeli da izgubimo masne naslage, a dobili smo sporiji gubitak masnih naslaga, gubitak mišićne mase i što je najgore, posle prestanka držanja dijete, kilogrami se veoma brzo vrate.

Ako se veoma brzo izgubi 10 - 15 kilograma telesne težine, bazalni metabolizam će se usporiti za 30%. Posledica je sve sporiji i teži gubitak kilograma. Kada se nastavi sa unosom hrane kao pre dijete slediće ubrzani porast telesne težine.

JO-JO efekat nam je ostao u genima od naših predaka. Zahvaljujući njemu naši preci su preživljavali od ulova do ulova. U periodu gladovanja do sledećeg ulova organizam je

maksimalno štedeo reserve. Kad bi došli do hrane reserve su se naglo punile. U kamenom dobu to je omogućavalo preživljavanje. U današnje vreme to je uzrok mnogih neuspešnih dijeta.

Kako izbeći JO-JO efekat?

Što se drastičnije smanji kalorijski unos sporije će se mršaviti. Zato treba biti strpljiv i realan. Žene ne smeju da unose manje od 1000kcal dnevno, a muškarci 1200kcal. Sasvim je dovoljno da se nedeljno gubi 1 - 2kg.

Hranu podeliti u pet obroka. Većina gojaznih ljudi greši i ima samo dva obroka dnevno. Obično doručkuju u vreme predviđeno za ručak. Zbog toga je metabolizam usporeniji. Ako se ista količina hrane podeli na 5 obroka metabolizam će biti znatno brži i više će se mršaviti.

Samo dijeta bez pojačane fizičke aktivnosti nema efekta. Potrebno je pojačati energetsku potrošnju. Početi sa rekreacijom. Šetnja, trčanje, vožnja bicikla i rolera će sa jedne strane povećati potrošnju energije, a sa druge strane povećati mišićnu masu. U fazi mirovanja će povećana mišićna masa da troši više energije od masnih naslaga. Znači neće se “lepiti salo”. Kada se stekne navika za vežbanje onda će se i posle dijete lakše održati željena težina.