**Nic nie jesz i nic nie chudniesz? Może to insulinooporność?**

**Ileż to razy między nami kobietami prowadziłyśmy tego typu dialogi: „Ćwiczę, jem tylko sałatę, a waga ani drgnie!” Jedną z przyczyn może być insulinooporność.**

Według Katarzyny Sadowskiej, właścicielki klubu Mrs. Sporty w Białymstoku, jedna na pięć pań, które się do niej zgłaszają, ma problemy ze schudnięciem z powodu chorób hormonalnych utrudniających metabolizm.

*- Kobiety przychodzą do nas, kiedy próbują sobie poradzić z takimi dolegliwościami jak np.: Hashimoto, niedoczynność tarczycy czy właśnie insulinooporność. Z tym ostatnim zaburzeniem nasze klientki zmagają się coraz częściej - mówi Katarzyna Sadowska. - A sprawa jest poważna, ponieważ zbagatelizowanie jej może prowadzić np. do cukrzycy typu B. Tymczasem przypadłość tę da się zwalczyć zmieniając tryb życia na bardziej aktywny w połączeniu z odpowiednią dietą.*

Insulinooporność powstaje przede wszystkim na skutek złego, tzw. „śmieciowego” jedzenia, przesadzania z używkami i słodyczami oraz w wyniku ciągłego stresu. Znowu można zapytać: której z nas to nie dotyczy? Dlatego zaburzenie to zalicza się do schorzeń cywilizacyjnych.

W ujęciu medycznym i w dużym uproszczeniu można powiedzieć, że w przypadku insulinooporności nasz organizm niewłaściwie reaguje na insulinę, tzn. nie odczytuje poprawnie jej poziomu. Produkuje więc ją w nadprogramowych ilościach. Trzustka nie daje rady przerabiać nadmiaru hormonu i z czasem, przeciążona odmawia współpracy. Wtedy zaczynają się poważne kłopoty takie jak cukrzyca typu B, niealkoholowe otłuszczenie wątroby czy miażdżyca.

*- Pierwszym objawem insulinooporności jest często zatrzymanie metabolizmu. Tyjemy, przede wszystkim w okolicach brzucha. W „komplecie” pojawia się też zazwyczaj nadciśnienie tętnicze, poczucie zmęczenia, senność, kłopoty z koncentracją - tłumaczy właścicielka białostockiego klubu Mrs. Sporty. - Ważne jest, aby zareagować szybko. Kiedy insulinooporność nie jest jeszcze w stanie zaawansowanym, poprzez wprowadzenie diety o niskim indeksie glikemicznym i regularnym ćwiczeniom można szybko, nawet w ciągu dwóch, trzech miesięcy powrócić do pełnego zdrowia. W przypadku kiedy zaburzenie to utrzymuje się już dłuższy czas jego zwalczenie będzie kosztować dużo więcej wysiłku i zabiegów. Trzeba się liczyć z tym, że na pierwsze efekty pracuje się nawet rok.*

Klub Mrs. Spory opracował specjalny program treningowy dla pań, cierpiących na insulinooporność. Przede wszystkim liczy się regularność. Zajęcia powinny odbywać się przynajmniej trzy razy w tygodniu. Choć nie wskazane jest, by trwały dłużej niż 30 minut. W ich trakcie trenerzy, co 10 minut mierzą ćwiczącym ciśnienie tętnicze. Intensywność treningu może przyśpieszyć pracę serca o 60 - 80 proc., ale nie bardziej. Ćwiczenia najlepiej wykonywać w godzinach popołudniowych lub wieczornych, kiedy poziom insuliny jest obniżony. Efekty są wtedy lepsze.

Każda z klubowiczek co miesiąc odbywa indywidualne konsultacje z dietetykiem i trenerem. Jeżeli sytuacja nie ulega poprawie, pogłębiają się niepokojące objawy klientka proszona jest o zasięgnięcie opinii u lekarza. Na tej podstawie modyfikuje się program ćwiczeń. Kontrolne badania często jednak potwierdzają skuteczność treningu i zmiany przyzwyczajeń żywieniowych.

*- Panie, których stan się poprawia, chudną i odzyskują życiową energię, zazwyczaj nie rezygnują i kontynuują zajęcia. Po prostu widzą ich dobroczynny wpływ na zdrowie, a poza tym dbają o profilaktykę - dodaje Katarzyna Sadowska z Mrs. Sporty w Białymstoku.*