



ŚWIĄTECZNA PANIKA NA WADZE? EKSPERCI USPOKAJAJĄ: 3 DNI ŚWIĄT NIE ZRUJNUJĄ TWOJEJ FORMY

Poczucie winy po świątecznym biesiadowaniu to niemal tradycja, równie silna, co dzielenie się opłatkiem. Gdy waga łazienkowa wskazuje nagle 3 kilogramy więcej, łatwo wpaść w panikę i sięgnąć po radykalne "detoksy". Ten nagły skok wagi to w 80-90% woda i glikogen, a nie tkanka tłuszczowa. Kampania GOOD MOVE zachęca: zamiast się zadręczać, zrób mały krok w stronę równowagi.



Okres świąteczny to czas celebracji, który w kulturze dietetycznej często zamienia się w okres lęku. Badania wskazują, że panika wywołana nagłym wzrostem masy ciała po świątach prowadzi do podejmowania szkodliwych decyzji – głodówek i restrykcji.¹ Tymczasem kampania edukacyjna GOOD MOVE, realizowana przez Stowarzyszenie Polskich Dystrybutorów Owoców i Warzyw „Unia Owocowa”, promuje podejście „małych kroków”. Zamiast dążyć do nierealistycznej perfekcji i karać się za świąteczne przyjemności, eksperci kampanii zachęcają do zrozumienia swojego ciała i spokojnego powrotu do zdrowych nawyków.



¹ Maple Canyon Therapy, Ditch the scale, Link - <https://www.nhs.uk/live-well/eat-well/5-a-day/why-5-a-day/#:-:text=The%205%20A%20Day%20campaign,and%20some%20types%20of%20cancer>

DLACZEGO NIE DA SIĘ PRZYTYĆ 3 KG TŁUSZCZU W 3 DNI?

Najważniejszą informacją, która powinna ostudzić poświęteczne emocje, jest czysta matematyka metaboliczna. Tkanka tłuszczowa to skondensowana energia. Aby przybrać 1 kg "prawdziwego" tłuszczu, organizm musi przyswoić nadwyżkę energetyczną rzędu 7000-7700 kcal ponad swoje dzienne zapotrzebowanie.

Oznacza to, że aby przytyć 3 kg tłuszczu, o które często obwiniamy się wchodząc na wagę, musielibyśmy spożyć nadwyżkę rzędu 21 000 kcal w ciągu trzech dni – czyli tyle, ile dostarcza aż 300 pierogów. Jest to scenariusz fizjologicznie niemożliwy do zrealizowania dla zdecydowanej większości ludzi.

Jak pokazują badania nad ekstremalnym przekarmianiem (nadwyżka 1000-3000 kcal dziennie), realny przyrost tkanki tłuszczowej w tak krótkim czasie jest ograniczony. Nawet przy bardzo obfitym biesiadowaniu, rzeczywisty przyrost tłuszczu w ciągu 3 dni świąt wynosi maksymalnie 0,5 – 0,7 kg.³ Skąd więc bierze się te dodatkowe 2-3 kg na wyświetlaczu wagi?



² Eureka Health, Water Weight vs. Fat Loss: Why Your Scale Fluctuates 5 Pounds, [Link - https://coreteam.pl/413257-najpopularniejsze-owoce-czerwca-kantar-polska](https://coreteam.pl/413257-najpopularniejsze-owoce-czerwca-kantar-polska)

³ A. Leaf, J. Antonio, The Effects of Overfeeding on Body Composition: The Role of Macronutrient Composition – A Narrative Review, „International Journal of Exercise Science” 2017, vol. 10, no. 8, s. 1275-1296, [Tamże](#).



WIELKA TRÓJKA: GLIKOGEN, WODA I SÓD

Skok wagi jest zjawiskiem fizjologicznym, a nie miarą porażki. To iluzja, na którą składają się trzy tymczasowe i w pełni odwracalne czynniki:

1. Glikogen: Świąteczne potrawy obfitują w węglowodany (pierogi, ciasta), które organizm magazynuje w mięśniach i wątrobie jako glikogen. Człowiek może zmagazynować ok. 500 g glikogenu. Kluczowe jest to, że glikogen wiąże wodę – każdy 1 gram glikogenu zatrzymuje w organizmie od 3 do 4 gramów wody.⁴
2. Retencja wody przez sód: Tradycyjne dania (śledzie, wędliny, barszcz) zawierają dużo soli. Aby utrzymać równowagę elektrolitową, organizm tymczasowo zatrzymuje wodę, by "rozcieńczyć" nadmiar sodu. To powoduje charakterystyczne uczucie opuchnięcia i może dodać kolejne 0,5 – 1 kg do wyniku na wadze.⁵
3. Treść jelitowa: Obfite posiłki ważą swoje. Waga łazienkowa bierze pod uwagę wszystko – również niestrawiony pokarm zalegający w jelitach. Może to stanowić dodatkowe 0,5 – 1 kg, zanim układ trawienny wróci do normalnego rytmu.



⁴ V.E. Fernández-Eliás, J.F. Ortega, R.K. Nelson, R. Mora-Rodríguez, Relationship between muscle water and glycogen recovery after prolonged exercise in the heat in humans, „European Journal of Applied Physiology” 2015, vol. 115, no. 9, s. 1919–1926, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/25911631/>

⁵ H. Palsdottir, Does Sodium Make You Gain Weight?, Healthline, <https://www.healthline.com/nutrition/does-sodium-make-you-fat>

MIT DETOKSU I PUŁAPKA LĘKU

Niezrozumienie tych mechanizmów napędza lęk przed przytyciem (tzw. Anxiety About Getting Fat), który popycha wiele osób w stronę „poświętecznych detoksów” i głodówek.

Szybki spadek wagi podczas detoksu (np. 3 kg w 3 dni) to nie spalanie tłuszczu, ale utrata wody i opróżnienie jelit – dokładnie tych samych komponentów, które sztucznie zawyżyły wagę.⁶ Głodówki nie naprawiają sytuacji, a jedynie odwadniają organizm i wprowadzają niepotrzebny stres metaboliczny.

POWRÓT DO RÓWNOWAGI W STYLU GOOD MOVE

Zamiast wpadać w spiralę wyrzutów sumienia, warto posłuchać przestania kampanii GOOD MOVE. Powrót do formy nie wymaga drastycznych środków, a jedynie czasu i spokoju. Organizm dąży do homeostazy – nadmiar wody zostanie wydalony, a glikogen zużyty, gdy tylko wrócimy do normalnej rutyny.⁷



⁶ K. Żuralska, Mity żywieniowe #9 – Powinienes regularnie robic detoks, PoTreningu.pl, <https://potreningu.pl/artykuly/dietetyka-i-zdrowe-odzywianie/mity-zywniowe-mit-9-powinienes-regularnie-robic-detoks-6385>

⁷ M. Halt, How to Bounce Back From Holiday Overeating, Virtua Health, <https://www.virtua.org/articles/how-to-bounce-back-from-holiday-overeating>



JAK WRÓCIĆ DO RÓWNOWAGI BEZ STRESU?

- Pij wodę: Paradoksalnie, aby pozbyć się nadmiaru wody zatrzymanej przez sól, należy pić jej więcej (ok. 2-2,5 litra dziennie). Pomoże to nerkom wypłukać nadmiar sodu.
- Zaczynj się ruszać (stopniowo zwiększając aktywność): Nie musisz biegać maratonu. Szybki spacer to najlepszy sposób na zużycie nadmiaru glikogenu z mięśni.
- Schowaj wagę: Nie wchodź na wagę przez 5 dni po świętach. Daj ciału czas na samoistne pozbycie się nadmiaru wody i ustabilizowanie wagi.

Kampania GOOD MOVE przypomina: jeden gorszy weekend czy trzy dni świąt nie przekreślają Twoich starań o zdrowie. Kluczem jest to, co robisz przez pozostałe 360 dni w roku. Zamiast restrykcji, wybierz jabłko na drugie śniadanie i spacer. To właśnie te małe, dobre wybory budują trwałą formę – bez paniki i bez presji.

Źródła:

1. Obesity: Holiday weight gain persists long term, research shows, MedicalNewsToday (2023).
2. Time to Feast: How Much Can One Meal Impact Body Composition, Barbell Logic.
3. The Truth About Holiday Weight Gain, WebMD.
4. Why Does My Scale Jump 5 Pounds Overnight? Separating Water Weight vs. Fat Loss, Eureka Health.
5. Winter Holidays and Their Impact on Eating Behavior—A Systematic Review, Nutrients (MDPI).
6. The Effects of Overfeeding on Body Composition: The Role of Body Fat, National Institutes of Health (NIH) / PMC.
7. Mechanisms of nutritional and hormonal regulation of lipogenesis, PMC / NCBI.
8. Muscle Glycogen Assessment and Relationship with Body Hydration, Nutrients (MDPI).
9. Short-term overeating results in incomplete energy intake compensation, National Institutes of Health (NIH).



Więcej o programie GOOD MOVE na stronie
- <https://good-move.eu/pl/good-move-in-poland/>

A także na social mediach kampanii :

Instagram [instagram.com/good_move_eu](https://www.instagram.com/good_move_eu)

Facebook [facebook.com/profile.php?id=61557025402749](https://www.facebook.com/profile.php?id=61557025402749)

YouTube https://www.youtube.com/@Good_Move_eu

TikTok https://www.tiktok.com/@good_move_eu



Dofinansowane przez
Unię Europejską

