

## Manj kilogramov s kvalitetnimi beljakovinami

Najpogostejše stranke pri kirurgih v Ameriki so ženske, ki so si s hujšanjem pokvarile videz prsi, saj so prsi pri shujševalnih programih najprej prizadete. Ohlapna tkiva, koža in mišice niso le lepotni problem, pač pa pomemben kazalec, daje s presnovo beljakovin oziroma z njihovo presnovljeno količino nekaj narobe.

To je eno od spoznanj prof. dr. Maurizia Luca-Morettija, svetovno znanega italijanskega zdravnika in raziskovalca, ki deluje v okviru »International Nutrition Research Center«, v Palm Beachu v ZDA. Dr. Luca-Moretti se raziskovalno ukvarja s preučevanjem presnove beljakovin že 23 let, 17 let pa njegove izsledke tudi klinično preverjajo. Na svoji evropski turneji se je 28. novembra 2001 predstavil s predavanjem tudi v Ljubljani.

### Nova odkritja o problematičnosti presnove beljakovinskih živil

Beljakovine so za naše telo izjemnega pomena, saj so iz njih zgrajeni bistveni deli sleherne naše celice. Pomembne so za tvorbo encimov, hormonov, hemoglobina, za asimilacijo kalcija v kosteh ..., povezane so s krčenjem srca in drugih mišič.

Telo proizvaja svoje beljakovine iz sestavin, imenovanih aminokislina, ki jih pridobi v želodcu in tankem Črevesu s prebavo zaužitih beljakovin. Uporabi jih kot »zidake« za tvorbo sebi lastnih beljakovin. Med več kot 20 vrstami aminokislin je 8 tako imenovanih esencialnih aminokislin, ki jih telo ne more samo proizvesti in jih moramo pridobiti s hrano.

Žal pa so beljakovine težko presnovljive. Od vseh zaužitih beljakovin jih je od 2 - 8 % neprebavljivih. Te telo izloči s fekalijami. Preostali del pa razgradi na aminokislina in jih nato vsrka v kri skozi stene tankega črevesa. A žal se tudi večina slednjih v nadaljnji presnovi praviloma ne izkoristi. Organizem namreč uporabi del absorbiranih aminokislin kot »zidake« za tvorbo lastnih beljakovin (anabolna presnova), drugi del pa v tako imenovani »katabolni presnovi« razgradi v dušične toksične odpadke. Vse do odkritij dr. Luca-Morettija v znanosti ni bilo znano, v kolikšni meri jih koristno uporabimo.

Delež anabolno presnovljenih aminokislin merimo z odstotkom neto izkoristka dušika NNU (Net Nitrogen Utilization), saj je dušik bistvena sestavina beljakovin. Večina prehrabnih virov beljakovin ima NNU le 30-38 %. Najvišji NNU med beljakovinskimi živilimi imajo kokošja jajca, in sicer 48 %. To pomeni, da bo 48 % vseh aminokislin, pridobljenih iz kokošjega jajca, gradilo nove celice, 52 % pa se jih bo razkrojilo; pri tem se bodo sproščali energija in dušični odpadki. Kazein (v mleku), žito in soja zagotavljajo le 17 % NNU.



Seveda je potrebno skrbeti za zdravje s čim bolj kvalitetno biološko pridelano hrano. A nova odkritja kažejo, da ima vsak naravni vir beljakovin veliko dušičnih odpadkov, saj se od 52% do 83% iz živil asimiliranih aminokislin razgradi v dušične toksine. Tako smo pri prehrani pred večno dilemo: če uživamo dovolj beljakovinskih virov, se soočamo z veliko odpadnimi toksičnimi snovmi, če se jim izogibamo, pa smo praviloma beljakovinsko podhranjeni.

## **MAP - novo odkritje, ki omogoča skoraj popoln izkoristek beljakovin**

Videti je, da je dr. Luca-Moretti razrešil problem presnove beljakovin. Najprej je odkril, kakšno je za človeško presnovo optimalno razmerje zaužitih aminokislin, kar do sedaj ni bilo znano. Nato je razvil lahko prebavljive oblike aminokislin in jih sestavil v razmerju, ki je za človeško presnovo optimalno. Svojo formulo je poimenoval MAP (Master Amino Acids Pattern - U.S. patent 5,132,113). MAP je rastlinski izvleček, saj esencialne aminokislinske pridobivajo iz stročnic.

Katere so prednosti te aminokislinske formule? MAP je v prvi vrsti odkritje, ne pa izum. Gre za spoznanje, katera kombinacija aminokislin najbolj ustreza človekovi naravi. Telo potrebuje največ 23 minut, da zaužite aminokislinske iz MAP preidejo v kri, medtem ko so pri običajni beljakovinski hrani potrebne za njihovo prebavo vsaj 3-4 ure. Še pomembnejše pa je, da se potem te aminokislinske skoraj v celoti (99%) presnovijo anabolno. To pomeni, da se skoraj vse (99%) koristno uporabijo pri gradnji celic in da se v njihovi presnovi ne sprošča skoraj nič energije ter da ne nastaja skoraj nič toksičnih odpadkov. MAP je tudi po kliničnih študijah povsem brez odpadkov izkazal v prehrani starejših, saj imajo prav ti največje probleme s presnovo beljakovin. Naj tu navedemo le nekaj izkušenj o uporabi MAP pri hujšanju.

## **Zmanjševanje telesne teže**

Shujševalne diete mnogim zmanjšujejo tudi mišično maso. Tega pa nima nihče rad, saj nihče ne bi rad imel ohlapnih tkiv po hujšanju. Zdaj je prvič dana možnost, trdi dr. Luca-Moretti, da se človek tudi pri hujšanju lahko krepi.

En od njegovih nedavnih pacientov je pri 27 letih tehtal 243 kg. Debel je bil že od sedmega leta starosti, tako da se mu moda ni so spustila v pravi položaj, da bi lahko dozorela in imel je ženski glas. V pičlih enajstih mesecih je z MAP shujšal z 243 kg na 85,50 kg! Zdravnike je zlasti presenetilo, da ni bilo na njem nobenega ohlapnega tkiva. Do tedaj so menili, da je to nemogoče. Znano je sicer bilo, da je koža elastična. Novost pa je, da je sposobna tolikšne elastičnosti. V omenjenem primeru hujšanja je vendarle šlo za ogromno razliko v teži in obsegu kože.

Znanstveniki so odkrili, da možgani kontrolirajo število celic v koži. Ko se lotimo kakršnekoli shujševalne diete, ki vsebuje visoko kvalitetne beljakovine MAP, tkiva ne postanejo ohlapna. To pa se se najbolj pozna na obrazu, pravi dr. Luca-Moretti.

Ko pri shujševalni dieti uporabljamo MAP, se mišična masa ne zmanjša, pač pa se telo tako okrepi, da večina ljudi opazi izboljšanje že v 3 do 4 dneh. Do sedaj je bilo splošno sprejeto stališče, da je vzrok prekomerne teže preveč kalorična hrana: če je s hrano zaužita energija večja od porabljene, naj bi se presežek pretvoril v maščobe in povečanje teže. Dr. Luca-Moretti meni, da to ni čisto pravilno, v nekaterih ozirih pa celo zelo napačno. Človek lahko pridobi 1,80 kg na dan. Toda, če bi bila to čista teža oziroma maščoba, bi moral za tak prirastek teže zaužiti preko 16.000 kalorij dnevno. Kdo pa lahko poje toliko na dan? Nihče. Pri prehrani v kliničnih raziskavah morajo paciente prisiliti, da pojedjo preko 4000 kalorij. Z drugimi besedami: če človek izgubi 1,80 kg na dan, bi moral dnevno porabiti več kot 16.000 kalorij. Tega pa ne zmoremo v enem samem dnevu z nobeno aktivnostjo. V drugem primeru so analizirali 135 kg in 180 kg teži osebi in ugotovili, da imata obe enako količino tako mišičnih kot maščobnih tkiv. Kako je to mogoče? Kje se »skriva« razlika 45 kg? V zadržani vodi, pravi dr. Luca-Moretti. V tkivih debelejših oseb so namreč odkrili presežek vode in zadrževanje natrija.

Kako se rešimo odvečne vode in natrija? Z diuretiki nikakor ne, trdi dr. Luca-Moretti. Pri uživanju sredstva za izločanje seča debeli prej dehidrirajo. Zakaj?

Presežek vode in natrija se zadržuje v medceličnem prostoru. Dr. Luca Moretti pravi, da je to posledica premajhne količine zaužitih beljakovin oziroma njihove neustrezne kakovosti ali sestave. Zaradi tega se v krvnem obtoku poveča osmotski pritisk. Ko se to zgodi, se voda in natrij, ki bi se sicer normalno izločila skozi ledvice, ne izločita. Organizem shrani ta presežek v medceličnem prostoru in s tem poskuša izenačiti osmotski pritisk v krvi in v medceličnini.

Drugi razlog za preveliko težo je v naših možganih. Ti so programirani za preživetje. Ljudje lahko preživimo tedne ali mesece brez beljakovin, ogljikovih hidratov in maščob. Brez hrane lahko preživimo 40 dni. Toda brez vode lahko vzdržimo le nekaj dni. V primeru pomanjkanja hrane (npr. pri shujševalni kuri) bo naše telo začelo izločati nekatere hormone, ki bodo spodbudili shranjevanje vode v tkivih, saj je voda bistvena za preživetje. Če telesu ne dodamo dovolj beljakovin ali hranljivih snovi in omejimo kalorije, bo še bolj ogroženo in bo morda celo pridobilo dodatno težo. Mnogi posamezniki, ki se lotijo hujšanja z napačno sestavljeno nizko kalorično hrano, tožijo, da se jim je v času hujšanja telesna teža povečala. Dr. Luca-Moretti, ki vodi seminarje za zdravnike, ki se ukvarjajo s problemom prekomerne teže in hujšanja, zagotavlja, da uporaba MAP v času hujšanja povrne pravilno količino proteinov v krvni obtok, osmotski pritisk se v njem normalizira, v tkivih shranjena voda ter natrij pa se izločita iz telesa preko ledvic. Normalizira se tudi presnova, ki so jo možgani v času običajnih shujševalnih diet upočasnili.

Dr. Luca-Moretti vodi v ZDA, kjer je prevelika telesna teža zelo razširjen problem, izobraževalne tečaje za zdravnike. Za slovenske razmere je MAP resda kar drag, a spodbudni, v tujini klinično dokazani upehi nas navajajo, da je vredno pobliže spoznati metodo krepitve organizma ob zmanjševanju prekomerne telesne teže s pomočjo MAP, ki jo je oblikoval dr. Luca Moretti s sodelavci instituta INRC. O tem pa več v naslednjem prispevku.

Dr.. Iztok Ostan v sodelovanju z Alberto Ostan in Boženo Ambrozius.

(Članek objavljen v reviji Rina, letnik 2, Št. 3, november/december 2001, str. 20, 21)

Dodatne informacije na spletni strani:

<http://www.ziva-voda.com>

**Naročila Tel. 031 866 031 (Marjan Breznikar)**