

## [Akceptuje](#)

W ramach naszej witryny stosujemy pliki cookies w celu świadczenia państwu usług na najwyższym poziomie, w tym w sposób dostosowany do indywidualnych potrzeb. Korzystanie z witryny bez zmiany ustawień dotyczących cookies oznacza, że będą one zamieszczone w Państwa urządzeniu końcowym. Możecie Państwo dokonać w każdym czasie zmiany ustawień dotyczących cookies. Więcej szczegółów w naszej [Polityce Prywatności](#)

[Portal](#) [Informacje](#) [Katalog firm](#) [Praca](#) [Szkolenia](#) [Wydarzenia](#) [Porównania międzylaboratoryjne](#)  
[Kontakt](#)



[Laboratoria](#)  
[.net](#)  
[Innowacje](#)  
[Nauka](#)  
[Technologie](#)

[Logowanie](#) [Rejestracja](#) [pl](#)

Newsletter

[zapisz się](#)



- [Nowe technologie](#)
- [Felieton](#)
- [Tygodnik "Nature"](#)
- [Edukacja](#)
- [Artykuły](#)
- [Przemysł](#)

[Strona główna](#) > [Felieton](#)

## Bajka o odchudzaniu

Co zrobić, żeby się odchudzić po sutych świątach? Wiele osób postanawia przede wszystkim mniej jeść. Dietetycy temu przyklaskują. Wiadomo, że aby się odchudzić musimy się ograniczyć w jedzeniu. Ale badania psychologów pokazują, że w tym silnym postanowieniu jesteśmy w stanie wytrwać tylko wtedy, gdy będziemy... dużo jeść. Typowe błędne koło, tym razem dietetyczne.

Odchudzanie się wymaga silnej woli. Wyjątkowo silnej, bo musimy przeciwstawić się instynktowi jedzenia, dzięki któremu nasi przodkowie byli w stanie przetrwać niedostatki żywności. Tymczasem silna wola domaga się dostarczającej energii glukozy. Bez niej nic nie jesteśmy w stanie zdziałać, tak jak z pustym bakiem nie może ruszyć z miejsca samochód wyposażony w najlepszy silnik.

Dawniej, gdy nie wytwarzano jeszcze insuliny, z braku glukozy umierali chorzy na cukrzycę.

Podobnie umiera też nasza wola, gdy nie dostarczamy jej energii. Psychologowie wykazali to poddając ochotników testom wymagającym samokontroli. Najdłużej były w stanie wytrwać w nich te osoby, które otrzymywały słodzone napoje. Ci, którzy pili jedynie lemoniadę ze słodzikami, szybko odpadali z testów jakby kończyło się im paliwo.

Bez odpowiedniej porcji glukozy w organizmie nie potrafimy dokonywać wyborów i podejmować decyzji. Usychamy jak niepodlewany kwiat. Powinny o tym pamiętać osoby, które chcą od swego szefa oczekiwać decyzji w trudnej sprawie. Najlepiej żeby rozważyć ją tuż po świętach albo zaraz po śniadaniu lub po lunchu, gdy jest jeszcze najedzony. Wtedy jest większa szansa, że będzie ona bardziej przychylna.

Z pustym żołądkiem jesteśmy w gorszym humorze, mniej optymistyczni, mniej tolerancyjni i mniej ufamy innym ludziom. Jonathan Levav z Stanford University oraz Shai Danziger i Liora Avnaim-Pessoa z uniwersytetu Ben-Gurion w Izraelu sprawdzili to na przykładzie sędziów. Obserwowali jakie ferują oni wyroki za różne przestępstwa. Rano, gdy byli po śniadaniu, bardziej zadawalali się karą grzywny. Po południu, jeśli nie jedli jeszcze lunchu, częściej posyłali przestępców do więzienia.

Osoby z silną wolą i większą samokontrolą lepiej sobie radzą w życiu i częściej osiągają sukcesy. Sprawdzono to na przykładzie małych dzieci w wieku od 4 do 6 roku życia, które kuszone jakimś smakołykiem. Te z nich, które były w stanie odczekać choćby 15 minut, mogły liczyć na to, że otrzymają w zamian dwa ciastka. Tylko co trzeci maluch wytrzymał tyle, by je otrzymać. Gdy Walter Mischel ze Stanfor University prześledził ich dalsze losy, okazało się, że dzieci z większą samokontrolą osiągały lepsze wyniki w nauce. Po dorostaniu lepiej też radziły sobie w pracy. Były nawet bardziej lubiane.

Silna wola szybko się jednak wyczerpuje, nawet po kilku minutach. Gdy musimy wytrwać w jakimś zadaniu albo podjąć trudną decyzję, to później nawet gdy nie mamy przed sobą większych trudności radzimy sobie gorzej. Nasza energia zaczyna się wyczerpywać i żeby odzyskać siły musimy udać się na suty posiłek. I wszystko zaczyna się od nowa.

Trudno odmawiać sobie jedzenia. To największe wyzwanie, większe nawet niż odmawianie sobie seksu. Gdy się odchudzamy ciągle o tym myślimy, stale walczymy z łaknieniem, musimy się kontrolować i sobie odmawiać. A to nas wyczerpuje, psychicznie i fizycznie. Żeby wytrwać musimy coś zjeść, a jeść możemy niewiele. Ledwie odzyskujemy siły, to zaraz je tracimy.

Wilhelm Hofmann z University of Chicago wyliczył, że każdy z nas codziennie przez 3-4 godziny musi walczyć z różnymi pokusami. Na przykład z tym, że mamy już dosyć pracy i ludzi, z którymi pracujemy. Nie może też zdzierżyć zarządzającego szefa. A gdy się odchudzamy jest jeszcze gorzej.

Im bardziej odmawiamy sobie czegoś, tym większą mamy na to ochotę, szczególnie na jedzenie. Częściej o tym myślimy, co nas jeszcze bardziej napędza. Więcej też musimy wykrzesać z siebie silnej woli, żeby opanować pokusę. Jeszcze gorzej jest wtedy, gdy się odchudzamy. Aby opanować odruch sięgania po jedzenie, potrzebujemy większej ilości glukozy. Ale robimy wszystko, żeby w pożywieniu było jej jak najmniej.

Po świętach jesteśmy w świetnych nastrojach, Było co jeść i pić. Były smaczne mazurki, jajka i polędwica. Jesteśmy pełni energii, bo się najedliśmy i to wyjątkowo smacznymi potrawami i słodyczami. I mówimy sobie, że teraz się odchudzimy. Jesteśmy gotowi wytrwać w swym postanowieniu. Niektórzy są w stanie wytrwać w tym wiele miesięcy. Pozbywają się nie tylko kilku, ale nawet kilkudziesięciu kilogramów.

Zawsze jednak przychodzi ten dzień, kiedy trzeba sobie poluzować, bo brakuje nam energii. A kiedy znowu ładujemy akumulatory naszej silnej woli, zaczynamy tyć. Najpierw nieznacznie, niemal niezauważalnie. Wydaje się nam, że w każdej chwili jesteśmy w stanie nad tym zapanować, bo wraca nam optymizm i poczucie samokontroli. Po kilku miesiącach ważymy niemal tyle samo co przed odchudzaniem się. A potem jeszcze więcej, bo zadziałał efekt jojo.

Po świątach zawsze zbliżają się kolejne święta. Znowu sobie pofolgujemy, a potem zrobimy postanowienie noworoczne, że będziemy mniej jeść. Do czasu kolejnych świąt. Smacznego!

*Autor: Zbigniew Wojtasiński*

*Źródło: <http://www.naukawpolsce.pap.pl>*

<https://laboratoria.net/felieton/13051.html>

**Informacje dnia:** [Gwałtowne przerwanie gry komputerowej w złości to ważny sygnał Uniwersytet Wrocławski, PAP i Fundacja PAP podpisały umowę 10 polskich zespołów w zawodach Shell Eco-marathon Poland 2026](#) [Prawie 1,2 mld ludzi na świecie cierpi na zaburzenia psychiczne AGH uruchomiła laboratorium UE Katowice i Śląski Uniwersytet Medyczny uruchamiają nowe kierunki](#) [Gwałtowne przerwanie gry komputerowej w złości to ważny sygnał Uniwersytet Wrocławski, PAP i Fundacja PAP podpisały umowę 10 polskich zespołów w zawodach Shell Eco-marathon Poland 2026](#) [Prawie 1,2 mld ludzi na świecie cierpi na zaburzenia psychiczne AGH uruchomiła laboratorium UE Katowice i Śląski Uniwersytet Medyczny uruchamiają nowe kierunki](#) [Gwałtowne przerwanie gry komputerowej w złości to ważny sygnał Uniwersytet Wrocławski, PAP i Fundacja PAP podpisały umowę 10 polskich zespołów w zawodach Shell Eco-marathon Poland 2026](#) [Prawie 1,2 mld ludzi na świecie cierpi na zaburzenia psychiczne AGH uruchomiła laboratorium UE Katowice i Śląski Uniwersytet Medyczny uruchamiają nowe kierunki](#)

## **Partnerzy**