**Πώς θα υπολογίσεις τον Βασικό σου Μεταβολισμό;**Πάρης Παπαχρήστος, Διαιτολόγος – Διατροφολόγος M.Sc.Ο [Βασικός Μεταβολισμός](https://diaitologos.com/metavolismos-calculator/) και η λειτουργία του είναι ένα από τα θέματα που συναντώ πολύ συχνά στο Διαιτολογικό μου Γραφείο, καθώς απασχολεί πολλούς ανθρώπους. Πολλοί πιστεύουν πως ο Μεταβολισμός τους δεν λειτουργεί σωστά και προβληματίζονται μήπως εκεί βρίσκεται η αιτία που δυσκολεύονται να χάσουν βάρος. **Τι είναι ο βασικός μεταβολισμός ηρεμίας;**

O βασικός μεταβολισμός ηρεμίας είναι ο συνολικός αριθμός θερμίδων που χρειάζεται καθημερινά το σώμα σου για να επιτελέσει όλες τις ζωτικές του λειτουργίες, όπως η αναπνοή, η λειτουργία της καρδιάς, η διατήρηση της θερμοκρασίας του σώματος κ.ά..

Το σύνολο των θερμίδων που χρειάζεται κάθε άτομο σε κατάσταση ηρεμίας είναι διαφορετικό και εξαρτάται από διάφορους παράγοντες.

Ο μεταβολισμός αυτός καλύπτει περίπου το 75% των ημερήσιων ενεργειακών δαπανών σου.

### Από τι επηρεάζεται ο βασικός μεταβολισμός ηρεμίας;

Ο βασικός μεταβολισμός ηρεμίας επηρεάζεται από πολλούς παράγοντες:

* **Επιφάνεια σώματος**

Οι άνθρωποι με μεγαλύτερη επιφάνεια σώματος, έχουν κατά κανόνα υψηλότερο βασικό μεταβολισμό.

* **Φύλο**

Οι άντρες έχουν, συνήθως, μεγαλύτερο μέγεθος σώματος και περισσότερη μυϊκή μάζα και επομένως μεγαλύτερο βασικό μεταβολισμό.

* **Ηλικία**

Η ηλικία και το στάδιο ανάπτυξης, επιπλέον, επηρεάζουν το βασικό μεταβολισμό. Για παράδειγμα, τα παιδιά εξαιτίας της ανάπτυξής τους έχουν μεγαλύτερο βασικό μεταβολισμό ανά μονάδα επιφάνειας.

* **Σύσταση του σώματος**

Η άλιπη μάζα καταναλώνει σημαντικά περισσότερη ενέργεια, αφού οι μύες και τα ζωτικά όργανα βρίσκονται διαρκώς σε λειτουργία ακόμα και στην ηρεμία, ενώ ο λιπώδης ιστός χρησιμοποιείται ως αποθήκη ενέργειας και συνεπώς δε δαπανά πολλή ενέργεια .

* **Άλλοι παράγοντες**

Στις γυναίκες, η εγκυμοσύνη και ο θηλασμός αυξάνουν τις ενεργειακές ανάγκες του οργανισμού, ενώ η εμμηνόπαυση τις μειώνει, αντίστοιχα.

### Πως μπορεί να αυξηθεί ο μεταβολισμός;

Πολλές φορές δέχομαι αυτή την ερώτηση στο γραφείο!Ο βασικός μεταβολισμός επηρεάζεται από τη σύσταση σώματος. Όσο περισσότερη άλιπη μάζα (συγκεκριμένα μυϊκή μάζα) έχει κάποιος, τόσο περισσότερες θερμίδες καταναλώνει μέσα στη μέρα.

Αυτό συμβαίνει γιατί οι μύες και τα ζωτικά όργανα είναι διαρκώς σε λειτουργία, ενώ ο λιπώδης ιστός είναι αδρανής. Επομένως, όταν αυξάνεται η μυϊκή μάζα, αυξάνεται και ο βασικός μεταβολισμός του ατόμου.

### Πως η διατροφή επηρεάζει το βασικό μεταβολισμό;

**Σύσταση δίαιτας**

Η αύξηση της πρωτεΐνης στη διατροφή, μπορεί να βοηθήσει να κάψεις περισσότερες θερμίδες, καθώς η πρωτεΐνη απαιτεί λίγο περισσότερη προσπάθεια στο σώμα σου στη διάρκεια της πέψης σε σχέση με το λίπος ή τους υδατάνθρακες. Επιπλέον, η πρωτεΐνη μπορεί να συμβάλει στην αύξηση της μυϊκής μάζας, η οποία όπως σου ανέφερα παραπάνω είναι καθοριστικός παράγοντας, που επηρεάζει το μεταβολισμό.

**Ενεργειακή πρόσληψη**

Όπως σου ανέφερα παραπάνω το βάρος σου εξαρτάται από το ισοζύγιο ενέργειας. Σκέψου ότι πρόκειται για μια ζυγαριά. Αν καταναλώνεις περισσότερες θερμίδες από αυτές που καις, το βάρος σου θα αυξηθεί. Αν κάνεις το αντίθετο, το βάρος σου θα μειωθεί. Ωστόσο, αν επιλέξεις να τρως πολύ λιγότερες θερμίδες από αυτές που χρειάζεσαι, ο μεταβολισμός σου θα μειωθεί.

Βρες την κατάλληλη ισορροπία στο ισοζύγιο ενέργειας, υποστηρίζοντας το μεταβολισμό σου! Να θυμάσαι ότι μια ισορροπημένη διατροφή που στοχεύει σε αργή και σταθερή μείωση του βάρους, χωρίς να υπονομεύει την υγεία σου πάντοτε υπερέχει, σε σχέση με στερητικές δίαιτες που υπόσχονται θεαματικά αποτελέσματα σε σύντομο χρονικό διάστημα!

**Αν τρως κάθε 3-4 ώρες επιταχύνεται ο μεταβολισμός σου;**

Ο αριθμός των γευμάτων μέσα στην ημέρα σου δεν καθορίζει την επιτάχυνση του μεταβολισμού σου. Μπορείς να καταναλώνεις τα γεύματα σου ανάλογα με τις υποχρεώσεις μέσα στην ημέρα σου, δηλαδή μπορείς να κάνεις λιγότερα από 5 γεύματα μέσα στην ημέρα και αυτό να μην επηρεάσει το μεταβολισμό σου.

Αυτό που ισχύει κυρίως για τη συχνότητα των γευμάτων είναι να καταναλώνεις 3 κύρια γεύματα μέσα στη μέρα (πρωινό, μεσημεριανό, βραδινό) και να μην μένει πολλές ώρες το στομάχι σου άδειο, γιατί μετά δεν θα στραφείς σε υγιεινές επιλογές, εξαιτίας της λαιμαργίας που θα σου δημιουργηθεί.

Όσα γεύματα κι αν επιλέξεις να καταναλώσεις μέσα στην ημέρα, αυτό που έχει σημασία είναι να ακούς το σώμα σου, να αναγνωρίζεις πότε πεινάς πραγματικά, πότε έχεις απλά… λιγούρα ή πότε καταναλώνεις φαγητό ως αντιστάθμιση για κάποιο θετικό ή αρνητικό συναίσθημα! Να κάνεις συνειδητές και ισορροπημένες επιλογές, οι οποίες θα αποτελέσουν το σύμμαχό σου στη ρύθμιση του βάρους σου!