

## Kroppens forsvar mod slankekur

Der findes en fysiologisk forklaring på hvorfor viljestyrke ikke altid er nok i kampen mod kiloene. Efter nogen tid med overvægt begynder kroppen at betragte overvægten som den normale/ ønskværdige vægt. Dette kaldes et set-point. Når et setpoint har indstillet sig til et højere niveau (læs: højere vægt) begynder kroppen at se vægttab som en trussel og hjernen sætter processer i gang der modvirker vægttab. De mekanismer kroppen sætter i gang er 1) den forsøger at spare på energireserverne (fedtdepoterne), ved at sænke stofskiftet, 2) appetitten øges ved at bl.a. koncentrationen af sulthormonet Ghrelin øges 3) arbejdseffektiviteten i musklerne stiger både under arbejde og i hvile, hvilket vil sige at man udnytter energien bedre og derved forbrænder færre kalorier.

Mange tyr til hurtige slankekur, i troen om at de herved vil komme kiloene til livs. Disse "lynkur" medfører alt for ofte at al vægten (og lidt til) ryger på igen, når man efter en kur vender tilbage til gamle spisevaner.

Et varigt vægttab kræver permanente omlægninger af kostvaner og livsstil. Man må ændre sine vaner på en sådan måde, at man arbejder med og ikke mod kroppen. Lægger man sin kost om på fornuftig vis ved at spise sundt, uden at sulte sig, vil kroppen efter en tid begynde at acceptere en lavere kropsvægt som normalvægten og vægttabet kan vedligeholdes på længere sigt.