

Maaailma Terviseorganisatsiooni teatel on rasvunute osakaal maailma elanike seas 1980. aastast alates kahekordistunud. Samal ajal ringleb igal pool üha rohkem teavet tervise, dieetide ja fitnessi kohta. Kuidas siis leida just see info, mida tasub uskuda?

Fotod: Fotolia



Tekst:
Risto Uuk,
fitnessinõustaja

Ühest küljest on selge, et lihtsalt info tarbimisest ei piisa, on vaja tegutseda. Teisest küljest aga võib info üleküllus tekitada segadust. Et seda probleemi vähendada, on tarvis õppida fitnessivaldkonnas kriitiliselt mõtlema ja infot filtreerima.

Miks me midagi usume?

2009. aastal küsiti 2303 ameeriklaselt, kas nad usuvad näiteks jumalat, imesid, elu pärast surma, Darwini evolutsiooniteooriat, ufosid jms. Tulemused olid huvitavad: 82% küsitletutest uskus jumalat, vaid 45% aga evolutsiooniteooriat.

Ka eestlastel on omajagu igasuguseid uskumusi. Küll usutakse astroloogiat, selgeltnägijaid, homöopaatiat ja alternatiivmeditsiini üldiselt, vandenõuteooriaid ja muid imelikke asju. Uskumused tekivad mitmesugustel isiklikel, emotsionaalsetel ja psühholoogilistel põhjustel, neid mõjutavad pere, sõbrad, kolleegid, kultuur ja ühiskond.

Kui uskumus on loodud, siis kaitsetakse ja põhjendatakse seda mitme argumendiga. Kõigepealt tulevad uskumused, alles seejärel selgitused. Väga harva juhtub, et keegi kaalub tõendeid nii millegi poolt kui ka vastu, analüüsib tõenäosust ja teeb emotsioonitu otsuse.

Kuidas üldse teadmisi omandada?

Kõik teadmiste omandamise meetodid ei ole võrdselt tugevad. Kui keegi väidab midagi uut, on igati õige küsida: "Kust sa selle info said?" Siis saab hinnata, kas väidet uskuda või mitte. Teadmiste omandamise meetodeid on laias laastus viis.

Ära usu kõike, mida loed

1. Teaduslik meetod – kuigi mitte eksimatu ega ideaalne, on see siiski kõige parem meetod.

2. Loogiline arutelu – väga hea meetod, aga kõik, mis tundub loogiline, ei ole alati tõene.

3. Oma kogemus – "oma silm on kuningas".

4. Autoriteedid – "spetsialist ütles nii".

5. Traditsioonid – "nii on alati tehtud".

Kuidas teaduslikku meetodit praktikas kasutada? Otsi üles võimalikult palju üht või teist teemat puudutavaid teadusuuringuid, et saada objektiivne ülevaade. Mida rohkem mingi hüpoteesi kinnituseks hästi tehtud uurimusi on, seda kindlam võib selle toesuses olla.

Loomulikult pole vaja arvata, et mida pole uuringutega tõendatud, see ei töötagi. Uurijad võtavad järjest ette uusi potentsiaalselt efektiivseid meetodeid, et neid testida. Õelda, et midagi praegu-

sest tõhusamat pole võimalik leida, oleks sama nagu väita, et tehnoloogia areng on jõudnud lõpuni.

Kuidas tõenäoliselt ebakorrektsid väiteid ära tunda?

Internetis, artiklites, raamatutes ja mujal esineb pahatihti eelarvamusi ja mõtlemisvigu, mis võivad viidata ebatõesele infole. Õpi kahtlast infot ära tundma ning sellesse kriitiliselt suhtuma! Loetleme signaale, mis võiksid sinus kahtlusi äratada.

1. Midagi väidetakse ainult või peamiselt isikliku kogemuse alusel.

Näiteks kinnitab treener või treenija, et staatiline venitamine on kasulik vigastusteohu vähendamiseks, sooritusvõime parandamiseks, lihasevalu vältimiseks, lihaste pikkuse muutmiseks ja keha enne

trenni soojaks saamiseks, sest seda kinnitab tema kogemus. Skeptikul võiks kohe tekkida huvi, kas seda kinnitavad ka teadusuuringud.

Tegelikult näitavad uuringud,

et parem on teha enne treeningu põhiosa korralik soojendus aeroobsete tegevuste ja/või liikuvusharjutustega. Lihasevalu vältimiseks tuleks aga valida õige koormus ning selleks, et painduvust ja liikuvusulatust säilitada või

parandada, liigutada liigeseid regulaarselt täisamplituudis.

2. Midagi väidetakse populaarsuse põhjal.

Näiteks väidab keegi, et üks või teine kaalulangetusdieet töötab, sest paljud inimesed on võtnud sellega kümneid kilosid maha. Jah, lühiajaliselt suudab rohkem kui 50% dieeditajatest kaalu

Ühe aasta jooksul suudab 10protsendilise kaalulanguse säilitada vaid 20% inimestest.

märkimisväärselt langetada. Kuid paljudele on allavõtmisest märksa raskem kaalu säilitamine. Ühe aasta jooksul suudab 10protsendilise kaalulanguse säilitada vaid 20% inimestest, kahe aasta jooksul suudab seda teha alla 15% ja kolme aasta jooksul alla 5% dieeditajatest. Kolmandik kuni pool dieeditajatest võtab lõpuks kaalus juurde rohkem, kui nad enne dieedile minekut kaalusid.

Kuidas olla edukas kaalulangetaja ehk mahtuda selle 5% sekka, kes suudab üle kolme aasta uut kaalu hoida? Söö tähelepanelikult ja keskendu rohkem eluviisile, tervisele ja sooritusvõimele, mitte lihtsalt kaalule.

3. Väiteid põhjendatakse mõne autoriteedi ütlustega.

Näiteks öeldakse, et puuvilju tuleb vältida või väga harva süüa, sest Dieedidoktor (dietdoctor.com) väitis, et need sisaldavad palju suhkrut ja on kehakaalule kahjuks. Tegelikult sõltub kaalulangetus energiadefitsiidist, selles on teadlased ühel meelel.

Energiadefitsiidi saavutamiseks peab sööma vähem ja liikuma rohkem. Kui soovetakse kehakaalu langetada ja kulutatakse rohkem energiat, kui n-ö sisse süüakse, ei ole vaja puuvilju ega ühtegi teist toiduainete rühma vältida.

4. Tuginetakse liiga palju loogikale.

Näiteks väidab treenija, et kõhulihaste harjutusi tehes väheneb efektiivselt kõhuümberrõõ. See kõlab esmapilgul loogiliselt, aga pole tõene. Kui treenitakse kõhulihaseid, võib suureneda nende lihassmass, kuid kõhul olev rasvamass niimoodi ei vähene. Me ei saa pärast kõhulihaste harjutuste tegemist näidata näpuga kõhule ja öelda: "Rasvad, põlege!" ja loota, et just sealt, mitte mujalt, hakkavad rasvad kärssama. Rasvapõletus on üldine.



5. Toetatakse neid väiteid, mida on harjutud toetama.

Näiteks usutakse, et rasvamassi vähendamiseks tuleb kardiotreeningut tehes püsida rasvapõletustsoonis. Kuigi ühtlase tempoga pikalt kestva aeroobse treeningu puhul ehk "rasvapõletustsoonis" kulub energiatootmiseks rasvu protsentuaalselt rohkem kui anaeroobse trenni puhul, ei tähenda see, et ka kaloreid kulub kokkuvõttes rohkem.

Tegelik energiakulu ja selle mõju rasvapõletusele on suurem intensiivsemate treeningute, näiteks intervalltreeningu HIIT puhul. Mida raskem on trenn, seda rohkem kulub kaloreid!

6. Ei jagata üldse infot teadmiste päritolu kohta.

Näiteks väidab treener, et kükkides ei tohi põlved ulatuda üle varvaste joone. Skeptik peaks küsima, kust selline info pärineb.

Tõepoolest, mida rohkem ettepoole põlved kükkis liiguvad, seda suurem koormus põveliigestele langeb. See aga ei tähenda, et nende ette liikumist peaks agressiivselt

piirama. Tahtlikult põlvede liikumise takistamine võib tekitada probleeme teistes liigestes (alaselg ja puusad), kus potentsiaalse vigastuse oht on suurem. Selle kohta võib lugeda 2003. aasta uuringut "Effect of Knee Position on Hip and Knee Torques During the Barbell Squat".

7. Oma arvamust ei suudeta muuta.

Kui aastaid on väidetud üht ja sama, on raske võtta vastu uut seisukohta. Näiteks võib tuua veendumuse, et olulisemaid strateegiaid kehakaalu langetamiseks on päevase toidukordade arvu suurendamine viieni. See ei vasta paraku tõele.

2015. aasta uuringus "Effects of Meal Frequency on Weight Loss and Body Composition" järeldati, et võrdväärse kalorihulga puhul ei sõltu kaalulangetus sellest, kas inimene sööb päevas vähem või rohkem kordi. Toitumises on kõige olulisem energiatarbimine, toidukordade arvu määrab isiklik eelistus. Peamine on järgida toitumisrežiimi ja eelistada vähe töödeldud toite. Hea uudis on see, et söögikordade arvu võib igaüks valida just sellise, nagu talle sobib. 🍏