

MITEN HORMONIT VAIKUTTAVAT?

Miksi painoa kertyy – ja miten siihen voi vaikuttaa?

Painoa alkaa kertymään, kun syömme energiaa yli kehon tarpeen. Kuulostaa yksinkertaiselta, mutta taustalla on monia tekijöitä, kuten:

- ✓ ympäristö
- ✓ kulttuuri
- ✓ stressi ja
- ✓ oma hormonitoiminta

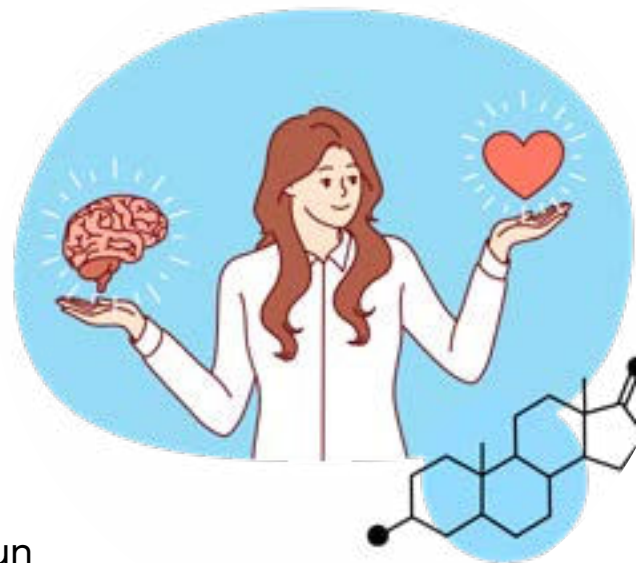
Nämä kaikki vaikuttavat kaikki siihen, miten keho käsittelee energiaa – ja milloin se päättää varastoida sitä.

✦ Nuori vs. kuormittunut elimistö

Nuorella elimistöllä on vielä joustovaraa. Se voi lisätä aineenvaihduntaa, lisätä lämmöntuottoa ja jopa aktivoida meitä liikkumaan enemmän, kun energiaa tulee yli. Mutta ajan myötä – kun elimistö altistuu huonolle ravinnolle, krooniselle stressille ja matala-asteiselle tulehdukselle – kehon hormonaalinen säätely alkaa takkuilla.

Kylläisyyshormonit, kuten leptiini, ghreliini ja GLP-1, eivät enää toimi normaalisti. Näлкä kasvaa, vaikka energiavarastot ovat täynnä.

Samalla kilpirauhasen toiminta hidastuu, verensokeri vaihtelee ja olo muuttuu väsyneeksi – jolloin luontainen liikkuminenkin vähenee ja painoa kertyy helpommin.



✦ **Stressi ja tulehdus – näkymättömät rasituksen lähteet**

Moderni elämä kuormittaa meitä jatkuvasti ärsykkeillä ja paineilla. Kroonisesti koholla oleva stressihormoni, kortisoli, lisää rasvan varastointia ja vaikeuttaa sen käyttöä energiaksi. Tulehdus puolestaan häiritsee solujen herkkyyttä hormoneille – erityisesti insuliinille ja leptiiniin – jolloin aineenvaihdunta alkaa sakata.

Miten Startin ruokavalio vaikuttaa tähän kaikkeen?

Onneksi kehoa voi ohjata takaisin tasapainoon – ei pikaratkaisilla, vaan fiksulla arjella. Startin ytimessä on:

- ✓ **Säännölliset ateriat**
- ✓ **Riittävä proteiinin ja kuidun saanti**
- ✓ **Sopiva, ei liian niukka energiamäärä**
- ✓ **Laadukkaat suojaravinteet joka aterialla**

Tällainen ruokailu vaikuttaa suoraan hormonaaliseen toimintaan:

- ✓ **Verensokeri tasoittuu**, kun proteiini ja kuitu hidastavat imeytymistä → vähemmän insuliinipiikkejä.
- ✓ **Nälkä- ja kylläisyshormonit tasapainottuvat** → syöminen muuttuu hallittavammaksi.
- ✓ **Proteiini on keskeinen rakennusaine hormoneille**, erityisesti aineenvaihduntaan, nälkään ja kylläisyyteen vaikuttaville hormoneille. Siksi sen riittävä saanti tukee koko hormonaalista järjestelmää.
- ✓ **Suolistobakteeristo paranee**, mikä hillitsee tulehdusta ja vähentää makeanhimoa.
- ✓ **Elimistön tulehdustila laskee**, jolloin hormonit pääsevät jälleen toimimaan kunnolla.

Hyvä kierre alkaa

Kun elimistö saa tukea, rasvakudos vähenee ja hormonitoiminta alkaa palautua. Nälkä rauhoittuu, kylläisyys toimii, olo kevenee – ja paino alkaa pudota ilman jatkuvaa kamppailua.