



# Forum för talare

Oktober 2005

## Paolo Roberto

### En fet läskig smäll

#### Folkhälsoinstitutet oroar

För ett år sedan fick jag se en rapport från folkhälsoinstitutet som skrämde mig. Den visade alarmerande siffror när det gällde svenskarnas vikt, eller närmare bestämt övervikt. Svenskarna har drabbats av en epidemi som hotar hela folkhälsan. En fara som snart är på väg att passera rökning som det allvarligaste folkhälsoproblemet i Sverige.



#### Fort ska det gå

Men det är inte avsaknaden av bantningsmetoder som är problemet, utan snarare att tempot blir allt snabbare. Tiden för att laga mat, röra på sig och bara umgås med vänner och familj har blivit nästan obefintlig. Mat och hälsa får inte ta för lång tid.

#### Paolo Roberto

Vältalig pugilist, programledare på TV, moderator och debattör med ett starkt socialt engagemang och bestämda åsikter om det mesta. [För att veta mer om Paolo Roberto – klicka här.](#)

” Djävulen har utdömt ett straff för allt vi uppskattar här i livet. Antingen drabbas vår hälsa, eller så drabbas vår själ, eller så blir vi feta”  
Albert Einstein

Allt ska gå snabbt och effektivt och framför allt inte vara för ansträngande. Folks fäfänga, i kombination med deras lathet, gör att det finns en hel uppsjö med mer eller mindre galna bantningsmetoder. Jag har provat dem alla. Men först fick jag gå upp några kilo ...

#### Skaka om med en dokumentär?

Jag bestämde mig för att göra en dokumentär om svenskarnas kostvanor. Vi satte i gång att intervjua de främsta



# Forum för talare

Oktober 2005

## Paolo Roberto

experterna på kost och hälsa. När TV-programmet var färdigt och vi tittade igenom materialet, förstod vi att dokumentären visserligen var intressant, men också dötråkig.

Vi behövde ett levande exempel. Vi behövde någon som var villig att ge sig in i snabbmatsträsket och vara soffpotatis under en period. Någon måste helt enkelt uppleva och visa faran med att äta onyttigt och inte röra på sig. Oturligt nog föll lotten på mig ...

### **Banta, fast tvärt om**

Den omvända dieten skulle få ta tre veckor och jag vägde in på 69.2. Vi började med att kontrollera min fysik genom ett löptest på idrottshögskolan på Bosön, och läkaren tog en rad blodprov. Resultaten visade att mina värden var tipp topp, och min kondition fortfarande höll elitidrottsklass.

Nästa steg var att prata med dietister om vad deras överviktiga klienter faktiskt stoppar i sig, och sedan sätta ihop ett lite annorlunda kostprogram. Sedan var det bara att börja svulla...

### **Pizzaträsket**

Så började då helvetet med en meny fylld av läsk, pizza, skräpmat och mängder med chips. Som professionell idrottsman har min kropp alltid varit van vid en mycket noggrann kosthållning eftersom jag har boxat i weltervikt och inför matcher behövt väga in på 66,7 kilo. Jag har alltid följt en minutiös diet där varje kalori jag satt i mig haft en funktion.

*” Jag insåg att det fanns bara ett sätt att se smal ut, nämligen att hålla ihop med feta människor”  
Rodney Dangerfield*

Efter tre veckor på skräpdiet utan träning styrde sockret mitt liv. Mitt välmående var helt kopplat till mitt sockerintag. Jag drack en läsk och var hyperaktiv i en halvtimme, sedan dök blodsockret och jag blev trög och slö. Men det riktigt obehagliga var att mitt psyke tog den värsta skadan. Jag tappade livsglädjen och mitt liv saknade plötsligt mening. Det gick faktiskt så långt att det till och med dök upp självmordstankar.



# Forum för talare

Oktober 2005

## Paolo Roberto

### Från boxare till soffpotatis

Efter 21 dagar var det alltså dags för återbesök på Bosön. Det var samma procedur som innan med invägning, löptest och provtagning. Vågen visade snudd på 85 kilo! Jag hade på tre veckor gått upp från 69.2 kilo till 85 kilo. Alltså 16 kilo! På tre veckor! Löptestet slutade i katastrof, och efter att ha haft en elitidrottsmans kondition klarade jag knappt av en minut på löpbandet.

Men det som gjorde mig riktigt rädd var mina blodvärden. Insulinet i blodet, det som tar hand om sockret i kroppen, hade ökat med 2000 %, förfettningen av levern hade stigit



med 400 % och slitaget på hjärtat hade ökat med 400 %. Jag hade med andra ord på tre veckor lyckats förstöra min kropp och gå från boxare i världsklass till rena rama soffpotatisen.

### En dokumentär till

För min del så slutade inte historien där. TV-programmet fick väldigt höga tittarsiffror, och dagen efter beställde TV3 en ny dokumentär. Den här gången skulle jag få två månader på mig att banta bort de 16 kilona jag gått upp.



# Forum för talare

Oktober 2005

## Paolo Roberto

Mitt liv byttes från läsk och fett i pizzaträsket, till de olika bantningskurernas inferno.

” *Det finns ingen diet som kan ta bort allt fett från din kropp, eftersom hjärnan enbart består av fett. Och utan hjärna kanske du ser bra ut, men allt du skulle kunna göra är att försöka bli folkvald*”

*George Bernard Shaw*

### Först Nutrilett

Jag bestämde att jag skulle prova de mest populära bantningsmetoderna för att gå ner i vikt, och började med Nutrilett. Det gick superbra till en början och jag rasade kilo efter kilo eftersom jag inte åt någonting. Men sen kom hungern och det hela spårade ur redan efter någon vecka.

### Sedan GI-metoden

Jag gick över på GI-metoden istället och började göra avancerade beräkningar på vad jag skulle äta för att få ut maximalt resultat. Det hela krävde mycket tålamod och snudd på en doktorexamen i näringsfysiologi, så jag tröttnade och bestämde mig för att göra något helt annat.

” *Jag rekommenderar starkt att oroa sig. Det är mycket effektivare än diet*”

*William Powell*

### Och något riktigt sällsamt

En tarmsköljning, för det hade jag hört skulle vara effektivt, om än något sällsamt. Men det var en väldigt obehaglig upplevelse, och att vuxna människor tror att man blir smal av att skölja sig i ändan gör att man börjar undra.

### Nästa steg - Atkins

Det var dags att testa någon metod där man faktiskt får äta, så Atkins blev nästa projekt. Den kändes otroligt bra att stoppa i sig kött och fett som omväxling, och jag kände mig mätt, men fortfarande en aning rund...

” *Jag vet en utmärkt diet. Du får äta vad du vill, men du måste äta det med nakna, feta människor*”

*Anonym*



# Forum för talare

Oktober 2005

## Paolo Roberto

### **Tillslut det som funkar**

Men efter att ha mått pyton i en månad så hade jag bara en månad kvar att ta bort de återstående kilona. Jag blev därför tvungen att ta till den enda metoden som garanterat funkar. Att helt enkelt äta mindre och träna mer.

Ja, så enkelt är det faktiskt. Men det handlar om att ändra sin livsstil för alltid, att ha ett långsiktigt mål och att vara konsekvent. Tyvärr gör folks fåfänga, i kombination med deras lathet, att även de mest begåvade människor fattar en del riktigt korkade beslut. Vissa saker i livet måste få ta tid och utrymme, för det finns ingenting viktigare än din kropp och ditt välmående. Det gäller att aldrig ge upp och att alltid börja om.