

Dr. Michael Greger

CUM SĂ NU ȚII O DIETĂ

Partea I

17 ingrediente cheie ale dietei ideale

Traducere de **Iulia Dromereschi**

Bookzone
BUCUREȘTI, 2020

CUPRINS

| | |
|--|----|
| Prefață | 15 |
| ÎN VIZUINA IEPURELUI | 15 |
| AVERTISMENT PENTRU CONSUMATORI | 17 |
| Introducere | 21 |
| Uneori, mai mare înseamnă mai bun | 21 |
| Ce indice aveți | 22 |
| Călătoria. Uite-o, nu e | 23 |
| O poveste polițistă în patru părți | 25 |
| I. Problema | 27 |
| CAUZELE..... | 27 |
| Greutatea lumii | 27 |
| Fast-food versus slow motion | 28 |
| Genele astea mă fac să par gras/ă? | 31 |
| Dieta bate gena | 32 |
| Supraviețuiește cine e mai gras | 33 |
| Nu ne câștigăm pâinea | 34 |
| Pline de CRAP | 36 |
| Mediul alimentar toxic | 37 |
| Îngrășăm nepoții încă din pântec | 39 |
| Ce s-a întâmplat în anii '70? | 41 |
| Susținere și instigare | 43 |
| Burgerul Quarter Pounder | 45 |
| Excese de marketing | 46 |
| Cină și vin | 47 |
| Ca un copil în magazinul cu dulciuri | 48 |

| | |
|--|----|
| Conduși de diversiuni | 49 |
| Consumul pasiv de exces | 51 |
| Porții de proporții | 51 |
| Furcile noastre caudiene de fiecare zi | 53 |
| Porții mari, șolduri mari? | 54 |
| Nu trebuie să mai mâncăm așa | 57 |
| CONSECINȚELE | 59 |
| O supă-alfabet respingătoare | 59 |
| Calcularea costurilor | 67 |
| Mai important ca viața | 68 |
| Paradoxul obezității | 69 |
| Balast | 71 |
| Indicele de masă corporală optimă pentru o longevitate optimă | 71 |
| Sănătate la orice greutate? | 72 |
| Ura... care ne roade intestinele | 74 |
| De rușine | 76 |
| Orb, surd sau gras | 79 |
| De câtă greutate este nevoie? | 80 |
| Cum rămâne cu ciclul greutateii? | 81 |
| Partea slabă a grăsimii | 81 |
| SOLUȚIILE..... | 85 |
| Când faci scrimă cu un cuțit de unt | 85 |
| Chirurgia bariatrică | 86 |
| Liposucția este o vrăjeală | 86 |
| Sub cuțit | 87 |
| Este complicat | 88 |
| Chirurgia bariatrică: metabolică sau hiperbolică? | 90 |
| Chior în țara orbilor | 91 |
| La bine și la rău | 93 |
| Cântărirea opțiunilor | 94 |

| | |
|--|-----|
| Baloane de plumb | 96 |
| Medicamente pentru dietă | 98 |
| Pilula care subțiază | 98 |
| Să ne imaginăm pisica din cutia neagră | 100 |
| Suplimente pentru scăderea în greutate | 102 |
| Obiceiuri de fabrică proaste | 102 |
| Când primești mai mult decât face | 103 |
| Resturi | 104 |
| Drept de clătire | 105 |
| Politici | 106 |
| Eșecul sistemului | 106 |
| Folosirea ghidului antifumat | 108 |
| Moartea și taxele | 109 |
| De la Cola la Coors: consecințe nebănuite | 111 |
| Adevărul din publicitate | 114 |
| Îndeplinirea indirectă a scopurilor | 117 |
| Până la saturație | 120 |
| Cum am câștigat lupta cu grăsimile trans (nesaturate) | 123 |
| Aducerea la același nivel | 126 |
| II. Ingrediente pentru dieta ideală în vederea săderii în greutate | 129 |
| INTRODUCERE | 129 |
| Regim <i>du jour</i> | 129 |
| Anecdote ca dovezi | 131 |
| Menite eșecului? | 133 |
| ANTIINFLAMATOR | 135 |
| Meta-inflamație | 135 |
| Indicele Alimentar Inflamator | 136 |
| Obezitatea și inflamația: cauză sau consecință? | 137 |
| Deteriorarea inflamatoare a creierului drept cauză a obezității | 140 |
| Din lac în puț | 142 |

| | |
|--|------------|
| Dacă ne ajută memoria | 143 |
| CURAT | 146 |
| Substanțe poluante obezogene | 146 |
| Cazul vopselei care schimbă sexul | 148 |
| Plasticul tuturor | 150 |
| Într-un nor de fum | 154 |
| Poluanți preambalați | 155 |
| Cum rămâne cu carnea organică? | 157 |
| Cum rămâne cu produsele organice | 158 |
| Elemente microplastice din alimente de proveniență marină | 160 |
| UN CONSUM RIDICAT DE ALIMENTE | |
| BOGATE ÎN FIBRE | 162 |
| Hrănirea organului nostru uitat | 162 |
| Gonirea caloriilor | 163 |
| Nu sunt caloriile pe care le consumați, ci caloriile pe care le absorbiți | 164 |
| Puneți frână | 166 |
| Fitness intestinal | 167 |
| Descoperiți cheia către pierderea din greutate | 169 |
| Declanșarea hormonilor foamei | 170 |
| Să testăm fibrele | 172 |
| Cum rămâne cu suplimentele pe bază de fibre? | 174 |
| Fibre adevărate: câștig garantat | 175 |
| Să mâncăm cum recomandă natura | 176 |
| CONSUMAȚI ALIMENTE BOGATE ÎN APĂ | 180 |
| Vă lasă gura apă? | 180 |
| Apă captivă vs. apă liberă | 182 |
| Fructele uscate ne fac să luăm în greutate? | 183 |
| SARCINA GLICEMICĂ SCĂZUTĂ | 186 |
| Gândiți-vă bine la asta | 186 |

| | |
|--|------------|
| Ce ușurare! | 187 |
| Testarea dietei cu sarcina glicemică scăzută | 189 |
| REDUCEȚI GRĂSIMILE ADĂUGATE | 192 |
| Războaiele grăsimii | 192 |
| Efectul haloului | 193 |
| Ce mănâncă oamenii care slăbesc? | 194 |
| Grăsimea îngrașă? | 195 |
| Un eșec enorm al reducerii grăsimilor? | 196 |
| Nu poți câștiga dacă nu participi | 198 |
| Dezvăluirea dosarului pătat al Alli (Orlistat) | 199 |
| Cu cât mai mulți, cu atât mai bine | 201 |
| Prea puțin, prea târziu | 202 |
| Eliminați mai multe calorii | 204 |
| Porți grăsimea pe care o mănânci | 205 |
| Toată grăsimea îngrașă la fel? | 207 |
| Cum rămâne cu uleiul de cocos virgin? | 210 |
| Elucidarea misterului kaloriilor absente | 211 |
| MAI PUȚIN ZAHĂR ADĂUGAT | 213 |
| Sugar Daddy | 213 |
| Știință pudrată cu zahăr | 215 |
| Dulce-amăruș | 216 |
| Nu doar niște dulcегării | 218 |
| Pofta (lacomă) de dulciuri | 222 |
| Cât de mult este prea mult? | 223 |
| NU CONSUMAȚI ALIMENTE ADICTIVE | 225 |
| Instincte naturale | 225 |
| Deturnarea impulsurilor naturale | 226 |
| Efectul glazurii | 228 |
| Procesarea face totul | 229 |
| Consum(at) în oraș | 231 |
| Lucruri care strică cheful | 232 |

| | |
|--|-----|
| Schimbați paleta de gusturi | 233 |
| DENSITATE CALORICĂ MICĂ | 235 |
| Elucidarea misterului epidemiei de obezitate | 235 |
| A fost, America, supradimensionată? | 236 |
| Câte calorii poți digera? | 237 |
| Maimuțe vs. Twinkies | 240 |
| Opt kilograme în douăzeci și una de zile | 242 |
| Mestecați grăsimea | 243 |
| Și uleiul de măsline? | 244 |
| Diluează și vei slăbi | 246 |
| Morcovul momeală | 246 |
| Consumați ciuperci nu doar după ploaie | 249 |
| Din senin | 249 |
| Ofrandă de fructe | 251 |
| Sunt nucile excepția? | 252 |
| CONSUM SCĂZUT DE CARNE | 256 |
| Ai carne, n-ai parte? | 256 |
| Nici măcar un pui... de pasăre? | 257 |
| Afară cu puiul | 259 |
| TMAO și Obezitatea | 260 |
| Voi (și nepoții voștri?) sunteți ceea ce mâncați | 262 |
| CONȚINUT SCĂZUT DE CEREALE RAFINATE | 265 |
| Anticereale | 265 |
| Separarea grâului de neghină | 267 |
| Un grăunte de adevăr | 269 |
| CONȚINUT REDUS DE SARE | 271 |
| Nu te împrieteni cu solniță | 271 |
| Un praf de sare | 272 |
| INDICE SCĂZUT AL INSULINEI | 275 |
| Hormonul belșugului | 275 |
| Cercul insulină-obezitate | 276 |

| | |
|---|-----|
| Distruge cercul vicios îmbunătățind sensibilitatea la insulină | 277 |
| Distruge cercul prin scăderea vârfurilor insulinice | 279 |
| Ingrediente ideale pentru cura de slăbit | 279 |
| Să testăm dietele sărace în carbohidrați și dieta <i>paleo</i> | 281 |
| Proteinele animale versus proteinele vegetale | 282 |
| Ce sunt aminoacizii? | 283 |
| Cum să rupem lanțurile de proteine | 284 |
| APĂRĂTORII MICROBIOMULUI | 287 |
| Gazde și chiriași | 287 |
| O pilulă amară | 289 |
| Mâncăm pentru trilioane | 291 |
| Bacteriile sunt ce mâncăm noi | 292 |
| Schimbați dieta, schimbați microbiomul | 293 |
| Diversitatea în grădină | 296 |
| Aditivi alimentari care pot cauza permeabilitate intestinală | 297 |
| Consumați multe Big MACuri | 298 |
| Cei trei P | 299 |
| Stimularea <i>Bifidobacteriilor</i> | 300 |
| Funcționează suplimentele pe bază de probiotice? | 302 |
| Probioticele care dau roade | 303 |
| Forța fundamentală a florei bacteriene | 305 |
| Ne încercăm norocul la pierderea în greutate | 306 |
| Obezitatea este contagioasă? | 309 |
| MULTE FRUCTE ȘI LEGUME | 310 |
| Studiile dau roade? | 310 |
| La un suc | 312 |
| Dărâmați zidurile | 313 |
| Cum rămâne cu zahărul din fructe? | 314 |
| O sfeclim? | 316 |

| | |
|--|-----|
| Eliberați fructele | 317 |
| Presa de usturoi | 319 |
| BOGAT ÎN LEGUME | 322 |
| Paradoxul hispanic | 322 |
| Efectul linte | 323 |
| Leguminoase adăugate și dimensiunea proporțiilor | 325 |
| Substanțe care blochează amidonul | 327 |
| Ce se întâmplă cu lectinele? | 328 |
| PE SĂTURATE | 332 |
| Creați pentru lăcomie | 332 |
| Nouăzeci de kilograme și nici urmă de foame | 334 |
| Deturnarea alimentelor extraordinar de gustoase | 336 |
| Sarea și piperul vieții | 337 |
| Monotonia chiftelelor și varietatea vegetală | 339 |
| REȚETA SUCCESULUI | 341 |
| III. Dieta optimă pentru scădere în greutate | 345 |
| INTRODUCERE | 345 |
| Dincolo de cele șaptesprezece ingrediente | 345 |
| Dietele cu un conținut scăzut de carbohidrați nu rețin apa . | 346 |
| Inimi frânte | 348 |
| Concesii zilnice | 349 |
| Beneficii din ambele sensuri | 350 |
| HRĂNIȚI-VĂ CU PLANTE PÂNĂ LA REFUZ | 351 |



*Pentru mama,
sursa a tot ce este bun în viața mea*

BOOKZONE

Prefață

ÎN VIZUINA IEPURELUI¹

Dacă ar exista o soluție sigură, simplă, fără efecte secundare pentru obezitate, cu siguranță am ști.

De fapt, nu sunt atât de sigur.

În medie, durează 17 ani ca rezultatele cercetărilor științifice să fie integrate în practica de zi cu zi. Un exemplu relevant în familia mea sunt bolile cardiovasculare. Acum mai multe decenii, doctorul Dean Ornish² și colegii săi au publicat într-un prestigios jurnal de specialitate dovezi că principala cauză a deceselor din întreaga lume ar putea fi combătută doar prin schimbări la nivel de dietă și stil de viață. Totuși, descoperirea monumentală a fost complet ignorată, la vremea ei. Chiar și acum, sute de mii de americani continuă să moară anual din cauza unei afecțiuni care, așa cum am învățat acum aproape 30 de ani, poate fi combătută. Eu însumi am fost martor la un asemenea proces de transformare profundă.

Bunica mea a fost vindecată de o afecțiune cardiovasculară în fază terminală de unul dintre contemporanii lui Ornish, Nathan Pritikin³, folosind metode similare. Bunica avea 65 de ani când i-a fost comunicat diagnosticul, dar, grație unei diete sănătoase, a mai trăit 31 de ani, bucurându-se de cei șase nepoți (printre care și eu) până la 96 de ani.

¹ Metaforă pentru aventurile în necunoscut; utilizată de Lewis Carroll în romanul *Alice în țara minunilor*, 1865. (n. red)

² Medic și cercetător american, președintele și fondatorul Institutului de Cercetare pentru Medicină Preventivă nonprofit din Sausalito, California și profesor de medicină la Universitatea din California, San Francisco. (sursă: Wikipedia) (n. red)

³ Inventator american, inginer, nutriționist și cercetător interesat de longevitate. (sursă: Wikipedia) (n. red)

Dacă antidotul pentru principala cauză a decesului a sute de mii de bărbați și femei a fost ignorat și pierdut, parcă, în legenda vizuină de iepure, mă întreb câte altele mai zac îngropate în studiile medicale. Misiunea mea este să le găsesc. De aceea am urmat Facultatea de Medicină și am început proiectul Nutrition-Facts.org.

Există, oare, un leac pentru obezitate, așa cum există unul pentru bolile cardiovasculare? Asta intenționez să descopăr.

Problema este că detest cărțile cu diete. Mai mult, detest cărțile cu diete care *pretind* că ar detesta cărțile cu diete, și totuși se bazează pe aceleași absurdități. Cartea aceasta este pentru cei care doresc fapte, nu fraze de umplutură, fantezii sau alinturi. Dacă doriți mărturii și fotografii tip „înainte” și „după”, aveți în mână cartea greșită. Nu aveți nevoie de anecdote, câtă vreme există dovezi. Un sociolog de la Harvard numește anecdotele din cărțile de diete „o încercare deliberată de a fabrica credibilitate”. Dacă nu aveți dovezi științifice, tot ce puteți servi sunt povești „de succes”.

Personal, nu sunt interesat nici de anecdote, nici de dogme, credințe sau păreri despre diete. Mă interesează doar știința. Când vine vorba despre decizii care schimbă vieți, care privesc un aspect esențial, cum este propria sănătate și sănătatea familiei, există o singură întrebare, din punctul meu de vedere: *Ce spun cele mai concludente dovezi existente?* Cartea de față cuprinde răspunsurile.

Adesea, cărțile despre diete sunt pline de bălmăjeli pseudo-științifice împoțonate cu așa-zise dovezi științifice. Dar cum să știe un cititor neavizat care este diferența dintre cele două? Și cum să ia o decizie când i se oferă mai multe variante? Nu este de mirare că oamenii au tendința să se adune în jurul unor guru: aceștia pot lua decizii pentru ei. Nimeni nu se naște cunoscător, iar voi aveți dreptul de a ști de unde și-au luat autorii cărților despre diete informațiile pe care încearcă să le vândă, pentru a putea verifica credibilitatea surselor și a le putea confirma veridicitatea. De aceea, prefer să prezint știința în format video, pe site-ul meu, unde pot arăta datele originale și pot oferi linkuri de descărcare către sursele primare. În cartea aceasta am încercat să citez fiecare fapt afirmat.

Scopul meu a fost să creez un oximoron: o carte despre diete pe bază de dovezi.

AVERTISMENT PENTRU CONSUMATORI

Niciun alt domeniu al sănătății naționale nu este, probabil, la fel de abuzat de înșelătorie și dezinformare cum este cel al nutriției. Mulți escroci profită de publicul larg pentru a obține sume enorme de bani, în detrimentul sănătății.

- CONFERINȚĂ A CASEI ALBE PE TEME DE NUTRIȚIE ȘI SĂNĂTATE

Sunteți frustrați de climatul politic actual, dominat de fapte alternative⁴ și informații false? Bine ați venit în lumea mea! Întreaga industrie a dietelor este clădită pe o temelie de știri false. Domeniul nutriției se confruntă cu minciuni sfruntate încă din epoca post-adevăr⁵, iar cărțile despre diete pot fi cei mai periculoși dintre infractori. „Adesea, vocile cele mai puternice, extreme le acoperă pe cele bine informate”, au scris doi profesori de nutriție pe tema cărților despre diete. „Mai este și rost de făcut bani.”

Mulți bani. În fiecare lună apare câte o dietă nouă, miraculoasă, care devine modă și fiecare se vinde bine, pentru că dă greș. Industria dietelor se ridică la aproape 50 de miliarde de dolari pe an, iar modelul de afaceri se bazează pe clienți recidivi. Sfășiați de vinovăția și de disprețul de sine generate de eșec, oamenii se așază adesea la coadă, așteptând să fie păcăliți din nou. Sper ca această carte să vă ajute să rupeți cercul vicios și să nu mai înghițiți tot ce vi se servește.

⁴ Sintagma orweliennă a fost utilizată de consiliera președintelui Statelor Unite, Kellyanne Conway. Întrebată de NBC cum comenta declarațiile false ale purtătorului de cuvânt de la Casa Albă, Sean Spicer, ea l-a apărat spunând că acesta nu ar fi mințit, ci a oferit fapte alternative. Secretarul de presă Spicer declarase de la tribuna oficială că presa ar fi subestimat în mod deliberat dimensiunea record a mulțimii prezente la ceremonia investiturii lui Trump „Dar să nu dramatizăm”, a spus Kellyanne Conway, „acestea sunt doar fapte alternative”. (n. red)

⁵ Post-adevăr este un adjectiv care se referă la sau care este folosit în circumstanțe în care faptele obiective sunt mai puțin influente în formarea opiniei publice decât apelarea la emoție și la convingerile personale. Astfel, adevărul în sens factual contează mai puțin. (sursă: Wikipedia) (n. red)

Dincolo de influența înșelătoare a intereselor comerciale, există și preferințe ideologice. Mult prea frecvent, în cărțile despre diete, regula este să crezi confuzie mai degrabă decât să iluminezi, să alegi câteva fapte care susțin teoria favorită, ignorând toate celelalte aspecte, pentru a-ți promova planul propriu. Este tocmai opusul științei. Concluziile ar trebui să survină dovezilor, și nu invers.

Din păcate, simpla acceptare a materialului științific revizuit și publicat nu este suficientă. Un articol din *The New England Journal of Medicine* despre miturile obezității concluziona că „există credințe false, fără susținere științifică, universale privind obezitatea” chiar și în publicațiile de specialitate. În acest caz, singura cale de a obține adevărul este să cercetăm sursele științifice primare și să citim toate studiile originale, chiar noi, mai degrabă decât să acceptăm părerea unui critic contemporan. Dar cine are timp pentru asta? Există mai bine de jumătate de milion de documente științifice despre obezitate și în fiecare zi sunt publicate încă o sută de materiale noi. Chiar și cercetătorii în domeniu pot urmări doar ce se petrece în sub-domeniilor lor restrânse și sub-specializate. Or, pe NutritionFacts.org. noi tocmai asta facem exact: parcurgem zeci de mii de studii anual, ca să nu trebuiască să o faceți voi.

Cartea aceasta este menirea mea. Echipa mea de cercetare și cu mine ne-am încordat mușchii, și cu cât durerea febrei musculare creștea, cu atât ne dădeam seama de importanța contribuției noastre. Chiar și întrebările „simple” privind scăderea în greutate, cum ar fi dacă se recomandă sau nu să iei micul dejun, sau dacă este mai bine să faci sport înainte sau după masă, au devenit proiecte de cercetare de maximă importanță, care au presupus cercetarea a mii de articole. Dacă echipa noastră de cercetare, obișnuită cu acest gen de muncă, a întâmpinat dificultăți stând cu nasul în teancurile de documente, un medic practicant nu ar fi avut nicio șansă, iar publicul ar fi fost complet pierdut.

Fie că suferiți de obezitate morbidă, sunteți supraponderali (ca americanul obișnuit), sau aveți o greutate ideală pe care intenționați să o mențineți, scopul nostru a fost să vă oferim toate trucurile și tehnicile posibile pentru a construi de la zero o soluție optimă de control al greutateii.

Am început acest proiect cu scopul de a selecta sursele cele mai credibile, dar, spre încântarea mea, am descoperit o mare varietate de mijloace și trucuri noi, pe parcurs. Am dezgropat o adevărată comoară de informații ascunse, cum ar fi condimentele simple, relevate de studii clinice controlate randomizate, dublu-orb, controlate cu placebo, care s-au dovedit a fi arzătoare de grăsimi, la un cost minim. Cu un potențial de profit atât de redus, nu e de mirare că acele studii nu au mai văzut lumina zilei.

Am putut chiar să trecem dincolo de baza existentă de dovezi, pentru a propune o nouă metodă de eliminare a grăsimii corporale. Tehnica propusă pare să se bucure de o bază teoretică solidă, însă nu a fost testată niciodată, pentru că, se pare, nimeni nu s-a gândit să o facă. Nu poate fi nici monetizată, însă singurul profit care mă interesează este sănătatea voastră. De aceea donez organizațiilor caritabile 100% din profiturile obținute din vânzarea DVD-urilor mele, din conferințe și din cărțile scrise – inclusiv din cea pe care o citiți acum. Nu-mi doresc altceva decât să ofer tuturor familiilor ceea ce Pritikin a oferit familiei mele.

Introducere

Uneori, mai mare înseamnă mai bun

Agentul meu literar mi-a spus că nimeni nu vrea o carte groasă despre diete. Vor să fie subțire, așa cum își imaginează viitoarea siluetă. Îmi pare rău dacă dezamăgesc, însă nu m-am putut abține. Am vrut să documentez fiecare stratagemă și indicație în baza dovezilor, pentru a oferi oamenilor toate avantajele posibile, indiferent dacă sunt obezi, supraponderali, sau doresc să-și mențină greutatea ideală.

În *Cum să nu ții dietă* acopăr toate subiectele, de la cultivarea unui microbiom sănătos în intestine, până la manipularea metabolismului prin cronobiologie, potrivit orele meselor cu ritmurile circadiene. Fiecare capitol putea fi o carte în sine. Pentru fiecare subiect, am încercat să facem cercetare cât pentru o carte, selectând apoi aspectele cele mai interesante și mai potrivite ale fiecărei strategii cu probabilitate de succes. Din acest punct de vedere, cartea de față ar fi, în fapt, suma a circa 40 de cărți. Pentru cei care au un exemplar fizic al cărții și se gândesc: *Deci aceasta este versiunea compactă?* Consolați-vă cu ideea că ați putea folosi cartea și pentru exerciții de forță.

Pentru mine, a fost important să includ toate detaliile, pentru ca voi să puteți lua cele mai informate decizii pentru sănătatea voastră. Puteți sări oricând direct la rezumatele de la finalul fiecărui capitol. Am vrut să mă asigur că specific cât mai clar cum am ajuns la fiecare dintre recomandări, pentru că nu vreau să devin guru dietelor pentru nimeni. Nu vreau să vă bazați pe credință, ci mai degrabă pe dovezi.

În capitolul *Referințe*, am inclus o adresă web și un cod QR pentru lista integrală, constând în aproape cinci mii de citate menționate în această carte. Avantajul prezentării lor online,

pentru voi (dincolo de reducerea cu vreo cinci sute de pagini și salvarea câtorva copaci), este că mi-a permis să creez un hyperlink pentru fiecare citat astfel încât să vă ducă direct la sursă, de unde puteți descărca respectivele PDF-uri și puteți accesa chiar voi cercetările originale.

Unele dintre concluziile mele sunt adevărate descoperiri, dar altele sunt mai nesigure, iar eu încerc să clarific deosebirile. Astfel, aveți posibilitatea de a decide dacă doriți sau nu să integrați un anumit aspect în viețile voastre. Dacă nu sunteți convingși de informațiile prezentate în sprijinul unei recomandări anume, nu trebuie să o puneți în practică. Beneficiul prezentării tuturor opțiunilor este că puteți lua singuri decizii. Așa cum a spus reputatul om de știință Carl Sagan (din întâmplare și vecinul meu la Cornell!): „Știința în sine nu poate încuraja acțiunile umane, dar poate face lumină asupra posibilelor consecințe ale acțiunilor noastre.”

Ce indice aveți?

Înainte să începem, ce înseamnă să fii supraponderal? Dar obez? În termeni simpli, să fii supraponderal înseamnă să ai un procent de grăsime corporală mai mare decât cel normal, iar să fii obez, să ai excesiv de multă grăsime corporală. În exprimarea de specialitate, obezitatea este definită ca fiind un indice de masă corporală (IMC) egal cu 30 sau mai mare, în timp ce a fii supraponderal înseamnă să ai un IMC între 25 și 29,9. Un IMC între 18,5 și 24,9 marchează „greutatea ideală”.

Calcularea indicelui de masă corporală (IMC) este simplă: fie folosiți unul dintre miile de calculatoare IMC disponibile online, fie luați un calculator și faceți singuri asta: împartiti greutatea voastră în kilograme la patratul înalțimii voastre, măsurată în metri. De exemplu, dacă aveți 90 de kilograme și o înălțime de 1.80 m, formula devine $90: (1.80 \times 1.80) = 27.77$, un IMC care indică, din păcate, o greutate în exces îngrijorătoare.

Înainte, noi, medicii, consideram un indice de masă corporală sub 25 ca fiind „greutate normală”. Din păcate, nu mai este așa. Supraponderalitatea a devenit standard la sfârșitul anilor '80, în Statele Unite, și situația pare să se fi înrăutățit constant de atunci.

Caloria. Uite-o, nu e

Acum că am văzut unde se trage linia dintre greutatea optimă și obezitate în spectrul aferent, haideți să revizuim câteva presupuneri de bază. Noțiunea că o calorie provenită dintr-o sursă îngrășă la fel ca o calorie din orice altă sursă este o abordare falsă, transmisă de industria alimentară ca metodă de a se exonera de orice culpă. Coca-Cola chiar a creat o companie de publicitate care sublinia acest „fapt cunoscut, de bun-simț”. Așa cum s-a exprimat șeful catedrei de Nutriție de la Harvard, acest „argument central” din industrie ar sugera că „supraconsumul de calorii din morcovi nu ar presupune nicio diferență față de supraconsumul de calorii din suc acidulat”. Dacă o calorie este doar o calorie, de ce ar conta ce categorii de alimente consumăm?

Haideți să luăm exemplul morcovi vs. Coca-Cola. Deși este adevărat că, într-un mediu de laborator atent controlat, 240 de calorii din morcovi (adică zece morcovi) ar avea același efect asupra aportului de calorii ca 240 de calorii dintr-o sticlă de Cola, comparația nu mai funcționează în lumea reală. Dacă să înghițiți calorii în formă lichidă v-ar lua mai puțin de un minut, să ronțați 240 de calorii din morcovi ar putea dura mai mult de două ore și jumătate de mestecare constantă (s-a cronometrat). Nu doar că ar începe să vă doară maxilarul, dar 240 de calorii din morcovi reprezintă vreo cinci câni – nici măcar nu încap în stomac, toate odată. La fel ca toate alimentele vegetale, morcovii conțin fibre, care cresc senzația de sațietate fără să sporească aportul de calorii. Mai mult, nici măcar nu ați absorbi toate kaloriile din morcovi. Așa cum vă poate confirma oricine a mâncat porumb, unele bucățele de materie vegetală pot traversa pur și simplu corpul, fiind eliminate, și, o dată cu ele, toate kaloriile pe care le conțin. Când plutește în vasul de WC o calorie este tot o calorie, dar nu vi se depune pe șolduri.

O comparație mai potrivită ar putea fi cea dintre Cheerios și Froot Loops⁶. Așa cum Kellogg's, firma care produce Froot Loops, ne repetă cu mare entuziasm, că cerealele sale au cam același număr de calorii ca rivalele lor din categoria produse „sănătoase”, Cheerios. Atunci, de ce iese în evidență Toucan Sam⁷? (Am fost chemat ca martor în calitate de expert într-un proces intentat producătorilor de cereale cu zahăr, așa că am auzit argumentele personal). Da, cele două cereale au un număr similar de calorii, însă nu se iau în considerare și efectele stimulatoare de apetit ale zahărului concentrat. Într-un experiment în cadrul căruia li s-au oferit copiilor, alternativ, cereale cu un conținut ridicat, respectiv scăzut de zahăr, dacă ar fi mâncat mai multe Cheerios decât Froot Loops, ar fi ingerat mai multe calorii, însă s-a întâmplat exact opusul. În medie, copiii și-au turnat și au mâncat cu 77% mai mult din cerealele cu zahăr. Chiar și în condiții de conținut caloric similar, cerealele cu zahăr pot ajunge să dubleze aportul caloric. În laborator, o calorie este doar o calorie, dar în viața reală lucrurile stau diferit.

Chiar dacă mâncați și absorbiți același număr de calorii, o calorie poate *să nu fie* o calorie. Așa cum veți afla pe parcurs, același număr de calorii mâncate într-un anumit moment al zilei, cu o distribuire diferită a meselor, sau după diferite ore de somn, se poate traduce în cantități diferite de grăsime corporală.

Nu contează doar ce mâncăm, ci și cum, și când.

Și, același număr afișat de cântar poate însemna lucruri diferite, în diverse diete sau în contexte diferite. Ați putea pierde din greutate, dar acumula grăsime corporală, dacă organismul pierde apă și masă musculară. Nu este deci, vorba doar despre calorii ingerate vs. calorii consumate, despre a mânca mai puțin și a vă mișca mai mult. Această situație va fi ilustrată mai târziu, însoțită de o serie faimoasă de studii efectuate pe deținuți din Vermont, care au demonstrat că, în funcție de alimentele cu care îi hrăneau cercetătorii, puteau fi necesare cu până la o sută de mii de calorii mai mult pentru a ajunge la aceeași greutate corporală acumulată. Astfel, veți vedea cum au reușit să facă să dispară o sută de mii de calorii. Dar am pus carul înaintea boilor.

⁶ Tipuri de cereale (n. tr.)

⁷ Toucan Sam este mascota de desen animat din Toucan pentru cerealele pentru micul dejun Froot Loops. (sursă: Wikipedia) (n.red)

O poveste polițistă în patru părți

În prima parte, cartea începe cu o încadrare a problemei obezității în continuă creștere: cauzele, consecințele și soluțiile adoptate până acum. Răspunde la întrebări precum: *Ce a condus la creșterea explozivă a obezității, care a început la finalul anilor '70? Să fii supraponderal este chiar atât de nociv pentru sănătate precum „se spune”? Și cum rămâne cu siguranța și cu eficiența abordărilor care nu țin de stilul de viață, cum ar fi gastroplastia, medicamentele „de slăbit” sau suplimentele care facilitează pierderea în greutate?*

Apoi, în încercarea mea de a construi o strategie optimă de pierdere a greutății, de la zero, am scris partea a doua a cărții explorând toate ingredientele cheie care ar putea face parte din rețeta ideală. În partea a treia, comparăm dietele cu lista de criterii și punem cap la cap formula potrivită pentru un control sănătos și sustenabil al greutății. Vi se vor pune la dispoziție inclusiv mijloace de evaluare a dietelor noi-nouțe, care nici măcar nu au apărut încă.

Apoi urmează arzătoarele de grăsimi. În partea a patra, dezvălui toate trucurile și metodele de urmărire a scăderii în greutate pe care le-am identificat în anii petrecuți scotocind prin documentație medicală. Acestea sunt căi prin care orice dietă poate fi modificată în vederea maximizării dizolvării grăsimii corporale. Am structurat arzătoarele de grăsimi într-o listă de verificare zilnică, din care să puteți alege și crea un portofoliu de tehnici care funcționează cel mai bine pentru voi. Trebuie să vă avertizez să nu săriți peste capitol, să nu alegeți calea cea mai scurtă, continuând să vă hrăniți cu aceleași alimente proaste. Deși există, într-adevăr, feluri diferite de a consuma aceleași alimente pentru a obține rezultate mai bune, arzătoarele de grăsimi sunt menite exclusiv pentru a seconda o dietă sănătoasă.

În ultimul capitol, răspund tuturor întrebărilor despre arderea grăsimilor: *Care sunt cele mai bune metode pentru a atinge pierderea din greutate maximă? Cum ne putem accelera metabolismul în siguranță? Cât trebuie să dormim? Ce spune știința despre dietele keto, despre postul intermitent și despre antrenament pe intervale de mare intensitate? Vă mai prezint și alimente care pot bloca grăsimea și o pot arde, simultan, precum și blocanții de amidon sau supreso-*

rii de apetit. Știați că temporizarea, frecvențele și combinațiile de alimente diferite contează și ele? Există chiar un aliment care poate preveni încetinirea metabolismului pe care o folosește corpul pentru a vă frustra în timpul încercărilor de scădere în greutate.

Sunteți sceptici? Ar trebui! Și eu eram.

Am început proiectul crezând că voi sfârși prin a combate toate promisiunile deșarte din industrie și că voi anula multe dintre sfaturile obișnuite despre cum să reduci caloriile și cum să faci sport. Mi-am imaginat că această carte va face diferența prin complexitate și prin fundamentarea exclusivă pe aspecte științifice. Am crezut că va ieși în evidență, mai degrabă ca o carte de referință, decât ca o lucrare revoluționară. Cu siguranță nu m-am gândit ca va deveni o strategie de scădere în greutate cu dimensiuni de roman. Dar nici nu îmi dădeam seama, atunci, cât de multe drumuri noi se vor deschide în urma noilor transformări descoperite în timp ce înțelegeam cum funcționează psihologia umană. A fost grozav să Țes laolaltă toate aceste ițe inovatoare, ajungând să creez un protocol de scădere în greutate pe baza celor mai bune dovezi disponibile.

A fost un efort imens, dar și foarte încurajator. Uneori, oamenii mă întrebă de ce nu plec în vacanță sau de ce nu îmi iau o zi liberă. Trebuie să le explic că eu simt că viața mea este un concediu perpetuu. Mă simt binecuvântat pentru că mă pot dedica ajutorării oamenilor, făcând, în același timp, ceea ce îndrăgesc: învăț și împărtășesc. Nu mă pot imagina făcând altceva.