

De ce ne îngrașă dietele?

Să scăpăm de obsesia slăbitului

Traducere: Elena Daniela Radu



NICULESCU

Cuprins

Introducere	9
-------------------	---

PARTEA ÎNTÂI

Problemele provocate de dietă

Capitolul 1	
Dieta stil „Montagnes russes”	15
Capitolul 2	
Ai rămas fără pic de voință	30
Capitolul 3	
Cum te îngrașă dietele	42
Capitolul 4	
Gras și frumos	54
Capitolul 5	
Creierul nostru se opune cu fermitate curelor de slăbire	68

PARTEA A DOUA

De ce ne îngrășăm

Capitolul 6	
Copilăria și îngrășarea la maturitate	83
Capitolul 7	
Stresul, timiditatea și rușinea	94

Capitolul 8

Când caloriile nu contează	107
----------------------------------	-----

Capitolul 9

Dă vina pe strămoșii tăi	122
--------------------------------	-----

Capitolul 10

Urmează calea banilor	135
-----------------------------	-----

PARTEA A TREIA
O soluție mai bună

Capitolul 11

Mănâncă în stil mindful și fii fericit	151
--	-----

Capitolul 12

Somnambul la cină	163
-------------------------	-----

Capitolul 13

Mai bine sănătos decât slab	175
-----------------------------------	-----

Capitolul 14

Schimbă-ți stilul de viață, îmbunătățește-ți starea de sănătate.	192
---	-----

Capitolul 15

Obiceiurile bune întrec intențiile bune	204
---	-----

Mulțumiri	217
-----------------	-----

Note	219
------------	-----

Dieta stil „Montagnes russes”

Nunta fiicei sale mai mari a fost ultima picătură. Dennis Asbury putea evita să se privească în oglindă, dar nu își putea ruga soția să nu agățe fotografiile de la nuntă pe perete. Adevărul era chiar în fața lui: la vârsta de patruzeci și cinci de ani, are 129 de kilograme la o înălțime de 1,75 cm și o talie de 132 cm. Stresul de la locul de muncă, în calitate de director de servicii de mediu pentru orașul Eden din Carolina de Nord, l-a determinat să mănânce prea mult de-a lungul anilor. Acum, a venit momentul să plătească. Săptămâna următoare, la un control, și-a rugat medicul să-l ajute să slăbească.

La fel ca alte șase milioane de oameni din Statele Unite, el a luat acasă o rețetă pentru fenfluramina-fentermina, mai bine cunoscută sub denumirea de fen-phen.¹ Această combinație de substanțe era populară în 1996, după ce a primit un avânt comercial puternic de la producătorul său, American Home Products, pe baza unui studiu care a durat patru ani pe numai 121 de pacienți. Pentru Dennis, acest medicament părea soluția salvatoare. După ce a luat o pastilă, a simțit că nu își mai recunoaște corpul. Pentru prima dată în ultimii ani, și-a petrecut timpul la locul de muncă fără să se gândească la mâncare. Încurajat de acest lucru, a început să țină regim plin de entuziasm.

Precum mulți alți bărbați, Dennis și-a abordat noul stil de viață ca un inginer, calculându-și fiecare îmbucătură și toate minutele în care făcea mișcare. Dacă va calcula corect, s-a gândit el, va putea rezolva orice, fie că este vorba despre bugetul orașului sau numărul de calorii. A renunțat la toate alimentele preferate și a încercat să facă mai multă mișcare, de exemplu, chiar să se trezească la ora trei dimineața și să se plimbe pe străzi. „Din fericire, am lucrat pentru oraș”, spunea el, „și majoritatea ofițerilor de poliție mă cunosc.” Seara, se plimba încă o oră cel puțin și apoi ridica greutatea. În loc să urmeze un anumit regim alimentar, a încercat să păstreze un aport caloric foarte scăzut, uneori ajungând să consume șase sute de

calorii timp de câteva zile la rând. În șase luni, a ajuns la 70 de kilograme. A fost încântat și așa au fost soția și medicul său, care i-a spus că poate renunța să-și mai ia medicamentul în primăvara lui 1997. Partea cea mai grea trecuse, s-a gândit Dennis, și a hotărât să calculeze în continuare numărul de calorii și să facă mișcare toată viața ca să nu se îngrașe la loc.

Pierzând atât de mult în greutate, cu ajutorul curei de slăbire și a exercițiilor fizice, Dennis se considera deja un câștigător. Bărbații care se încadrează în limitele lui de greutate au o șansă din 1290 pe an să ajungă la greutatea normală.² Dar păstrarea greutății corporale obținute s-a dovedit a fi mult mai dificil, conform cercetărilor dovedite. Majoritatea dovezilor științifice indică faptul că aproape toți cei care slăbesc mult ajung să se îngrașe din nou pe termen lung. Motivele nu sunt lenea sau lipsa de voință. Vinovatul este anatomia: mai ales capacitatea creierului de a împiedica pierderea în greutate.

Marja de control a greutății

Creierul are multe mijloace puternice prin care protejează greutatea corporală care i se pare potrivită. Această marjă este de patru până la șapte kilograme și este adesea numită punct de control. În cadrul acestor limite, este relativ ușor să ne modificăm greutatea corporală, cu ajutorul unui stil de viață diferit, dar este dificil să coborâm sub acest standard al creierului. De-a lungul timpului, aceste limite se pot schimba, dar este mai ușor să te îngrași decât să slăbești. Acest dezechilibru indică faptul că adeseori îngrășarea nu este reversibilă. Oamenii au șansa să slăbească și să-și păstreze greutatea preferată pe termen lung, dacă au grijă să împiedice creșterea limitelor marjei de control a creierului, mai degrabă decât să se preocupe prea mult să slăbească, după ce au încercat să-și mențină greutatea o perioadă de timp.

Creierul controlează greutatea corporală prin două căi principale: greutatea corporală trebuie să rămână stabilă și nu trebuie să scadă prea mult. Aceste două obiective au fost mereu două puncte sensibile de când lumea (infometarea fiind mult mai gravă decât obezitatea); dar în ziua de astăzi, este foarte ușor să găsim mâncare cu multe calorii, de aceea curele de slăbire au devenit o problemă pentru multe persoane. Eforturile noastre de a străpunge armura de rezistență a creierului, față de încercările noastre de a slăbi, au adesea efectul opus și ne determină să ne mărim exagerat consumul de alimente, influențați de factori externi, precum reclamele la produsele alimentare.

În cazul persoanelor supraponderale, creierul este cel care a hotărât că aceea este greutatea potrivită pentru corp. De exemplu, dacă cineva cu o greutate de 55 de kilograme a început să țină cură de slăbire și a ajuns la 36 de kilograme, creierul va decreta stare de urgență din cauza înfometării și va folosi toate metodele pe care le are la îndemână pentru a readuce corpul la greutatea inițială pe care o consideră normală. Creierul va reacționa similar și în situația unei persoane de 136 de kilograme, care a ajuns la 90 de kilograme. Deși noi presupunem că ar trebui să existe în creierul nostru un reglaj automat al greutății normale, atunci când ne îngrășăm foarte mult și care ar trebui să ne lase să slăbim dacă vrem să ținem cură de slăbire, să știți că acest mecanism nu există în creier. Creierul nu poate face deosebire între aceste două situații.

Toți specialiștii sunt de acord că succesul curelor de slăbire pe termen lung este negativ; întrebarea este: „Cât de negativ?” Cercetătorii optimiști sugerează că 80% dintre persoanele care țin cure de slăbire voluntar se îngrașă din nou în următorii câțiva ani, în vreme ce alți specialiști consideră că procentajul este de aproape 100%. Numărul exact depinde de felul în care definim succesul: care este greutatea corporală și care este perioada de timp în care o putem menține neschimbată. Conform celei mai îngăduitoare estimări – 10% dintre femei, în timpul perioadei în care nu erau gravide, au reușit să-și țină greutatea corporală sub control cel puțin un an. *Consumer Reports* a relatat că un sfert dintre persoanele supraponderale au reușit să-și mențină greutatea cu succes după curele de slăbire. Conform unor studii similare, un alt sondaj³ a arătat că 21% dintre persoanele obeze au avut același rezultat.

Conform acestor studii, eu sunt una dintre persoanele care au reușit. În 2008, soțul meu și cu mine am plecat într-o călătorie, pornind din San Francisco, pentru a traversa oceanul într-un yacht cu vele, de paisprezece metri lungime. Mi-a fost dificil să fac mișcare în timpul acestei traversări, pentru că mâncarea proaspătă nu era suficientă și era scumpă în multe dintre insulele din sudul Oceanului Pacific, unde am fost noi. La toate acestea, s-au adăugat lipsa de somn și stresul (pentru că, plutind pe ocean, unul dintre noi trebuia mereu să stea de veghe toată noaptea). Aceste condiții au fost ocazia perfectă pentru a crea în corpul meu o furtună, care m-a dus la multe kilograme în plus. Când am ajuns în Noua Zeelandă după cinci luni, mă îngrășasem deja cu nouă kilograme.

Când am ajuns acasă, mi-am reluat plimbările, am reînceput să cumpăr produse de la piață și am ținut regim. Astfel, mi-am recăpătat greutatea normală după câteva luni. De atunci, am reușit să îmi mențin greutatea obișnuită, fără niciun

efort, pentru că suplimentul de kilograme cu care mi-am depășit greutatea corporală normală în timpul călătoriei nu a mai revenit, deoarece creierul meu nu a încercat să o recupereze, fiind doar o situație episodică. În general, persoanele care se îngrașă temporar, de exemplu, în timpul unei depresii, slăbesc mai ușor și își mențin greutatea corporală după aceea, mai ales atunci când perioada de îngrașare nu durează prea mult.

În cazul majorității persoanelor, limitele de îngrașare se apropie de greutatea lor obișnuită, deși aceasta poate varia în funcție de obiceiurile pe care acestea le au. Oamenii care au poftă de mâncare mai mare sau mănâncă și atunci când nu le este foame pot depăși aceste limite personale de siguranță, care le menține greutatea în echilibru. Probabil persoanele care au senzația de foame sau simt frigul mai puternic se află sub această limită a greutateii. Dacă vrei să afli care este limita de siguranță a greutateii tale, trebuie să renunți la restricțiile de mâncare pe care ți le impui, să mănânci doar atunci când îți este foame și să te oprești din mâncat când te sature. Într-o perioadă de timp cuprinsă între șase luni și un an, greutatea corpului tău ar trebui să se stabilizeze între limitele impuse de creier.

Când spui că nu este posibil să reduci limita greutateii corporale apărută de creier cu ajutorul schimbării dietei și a exercițiilor fizice, nu este același lucru ca și când ai spune că felul în care se hrănesc oamenii nu le influențează greutatea. Bineînțeles că felul de hrănire influențează greutatea, mai ales cea pe termen scurt. Îți este ușor să scazi temperatura în casă, dacă lași fereastra deschisă într-o zi rece, dar acest lucru nu va afecta programarea termostatlui, care va continua să încălzească și mai tare casa, trimițând căldură excesivă prin sistemul de ventilație, pentru a compensa pierderile de căldură. Mecanismul de echilibrare a energiei, din creier, funcționează în același fel. El reacționează la acțiunile persoanei care ține regim cu ajutorul unor instrumente puternice, care împing greutatea la valoarea inițială.

„Termostatul” greutateii corporale se află într-o zonă din creier numită hipotalamus. Această zonă conține neuroni care reglează un set de funcții de bază importante, de exemplu, sexul, somnul, temperatura corpului, consumul de alimente și de lichide, aproape fără ca tu să îți dai seama de acest lucru. Zona din hipotalamus care reglează echilibrul energiei primește o serie de semnale din corp despre înmagazinarea grăsimii, zahărul din sânge, substanțele hrănitoare, alimentele ingerate și așa mai departe. În schimb, el modifică senzația de foame, activitățile anatomice și metabolismul, pentru a menține greutatea corporală între limite fixe.

Libris
Respect pentru oameni și cărți

Nimic nu te poate face să te simți mai bine ca slăbitul sau, cel puțin, așa susțin nutriționiștii care vor să te motiveze să ții cura de slăbire. Cum te-ai simți să ai o greutate mult mai mică decât limita minimă impusă de creier? Majoritatea oamenilor ar simți că le este foame, frig și că nu au energie. Când metabolismul este mai lent, consumi mai puțină energie, ceea ce înseamnă că se produce mai puțină energie în corp. Hipotalamusul are și rolul de a conserva energia reducând activitatea inconștientă a corpului, cum ar fi legănarea piciorului când stai pe scaun, o mișcare involuntară pe care o face o persoană pentru a se încălzi. Pe scurt, dacă hipotalamusul nu este fericit, nici corpul tău nu este fericit.

Soțul meu nu a uitat niciodată intensitatea acestui sentiment, deși l-a trăit cu mai mult de treizeci de ani în urmă. Odată, când a plecat singur într-o excursie, în care a mers pe jos, prin ținutul sălbatic din Alaska, în prima vară după absolvirea colegiului, și-a calculat greșit rezervele de alimente de care avea nevoie. Când s-a pregătit pentru excursie, nu s-a mai gândit la consumul suplimentar de energie din timpul mersului prin tundră, care este mult mai mare decât atunci când mergem în drumeție pe poteci obișnuite și a uitat că va trebui să-și păstreze temperatura corpului într-un mediu rece. Ca urmare, a slăbit cinci kilograme în trei săptămâni. I-a fost mereu foame cât a umblat prin ținuturile sălbatice și, atunci când s-a întors la civilizație, deși putea mânca pe săturate, se gândea tot timpul la mâncare. La masă mânca la fel de mult ca muncitorii constructori care munceau fizic toată ziua, mânca multe tartine cu brânză gratinată și unt de arahide direct din borcan. A continuat să se îndoape astfel, până când a început să îl doară stomacul de la atâta mâncare. De îndată ce și-a reglat greutatea corporală, nu a mai simțit nevoia să mănânce fără încetare.

Situație grea care poate fi rezolvată doar într-un singur mod

Viața modernă ne oferă multe ocazii prin care limita greutății corporale poate urca puțin. Pubertatea schimbă raportul de grăsimi și localizarea acestora, ceea ce poate duce la îngrășare pe termen lung și un grad crescut de anxietate tipic adolescenței. Dacă cineva își păstrează greutatea ridicată prea multă vreme, oricare ar fi motivul, creierul poate începe să protejeze acel nivel ridicat al greutății. Perioada diferă de la o persoană la alta, dar, în general, este vorba de ani de zile. Un exemplu deosebit în acest sens ar fi perioada de graviditate, care poate duce la menținerea permanentă a kilogramelor în plus în cazul unor femei. Creșterea temporară în greutate este reversibilă la scurt timp după ce are loc, înainte ca

noile limite de greutate să fie percepute ca normale de către creier. Totuși persoanele care și-au mărit deja limitele de greutate se pot bucura de o viață lungă și sănătoasă, după cum vei putea citi în Partea a treia a cărții.

Marja de greutate protejată de creier poate crește și odată cu vârsta, cam o jumătate de kilogram pe an, mai ales în cazul persoanelor care nu fac mișcare. De-a lungul timpului, se vor aduna multe kilograme, dar, cu ajutorul unui stil de viață sănătos, le vei putea reduce sau chiar le vei putea împiedica să se adune, pe măsură ce vei înainta în vârstă. Stilul de viață denumit în mod caracteristic „dietă apuseană” este un semnal de alarmă, care te anunță că te vei îngrășa dacă te vei hrăni astfel.^{4,5} Studiile pe termen lung arată că persoanele care mănâncă mai multă carne procesată, mai mult zahăr, mai puține produse din făină integrală și mai puține fructe și legume se îngrășa mai mult decât persoanele care au dieta exact opusă.

După cum ne putem aștepta, consumul nelimitat de produse gustoase este una dintre cauzele îngrășării, dovedită atât în cazul animalelor de laborator, cât și al oamenilor.⁶ Rozătoarele hrănite cu gustări bogate în grăsimi s-au îngrășat cu 10-20% mai mult decât cele care mâncau obișnuit, în medie, mai ales dacă începeau să mănânce aceste mese gustoase încă de mici. (Un rozător hrănit cu mâncare gustoasă, în cadrul unui experiment de laborator, poate acumula până la 70% calorii din grăsimi, în comparație cu media de 35-40% corespunzătoare cetățenilor din Statele Unite.) La fel ca în cazul oamenilor, aceste procente variază în funcție de moștenirea genetică a fiecărui animal. Unele dintre ele se îngrășa și în situația în care sunt lăsate să mănânce meniul obișnuit în cantitățile pe care le doresc. Alte animale nu preiau din mâncarea gustoasă mai multe calorii decât ar lua din cea obișnuită, la fel ca oamenii care ne enervează când mănâncă oricâte gogoși au chef în pauza de masă de la serviciu și nu se îngrășa. Cercetătorii au observat că, pe măsură ce au crescut aportul de calorii, majoritatea animalelor s-au îngrășat până la urmă. Acest model de așa-zisă „obezitate indusă” poate fi stilul de viață pe care l-a adoptat omenirea în ultimele decenii și care a dus la creșterea numărului de persoane supraponderale.

Contrar convingerilor noastre, acest proces nu pare a fi reversibil. Dacă îți menții marja greutateii corporale sub limita minimă chiar ani de zile, nu îți vei putea convinge creierul că aceea este noua greutate optimă pentru tine.⁷ Această tenacitate a creierului este cauza principală care nu te lasă să-ți păstrezi greutatea scăzută după ce ai slăbit, deoarece creierul continuă să te readucă la greutatea inițială încă după multă vreme de la atingerea greutateii ideale, după încheierea curei de slăbire și reluarea stilului de viață normal. De aceea, nu este bine să