Dr. Mark Hyman

MĂNÂNCĂ GRAS, FII SUPLU

De ce grăsimile sunt secretul pentru scăderea în greutate și o sănătate de fier

Traducere din limba engleză de
Romică Lixandru

ACT și Politon

2019

Această ediție este publicată prin acordul cu Little, Brown, and Company, New York, USA. Toate drepturile rezervate.
Eat Fat, Get Thin
Copyright © 2016 by Hyman Enterprises, LLC

© 2019 Editura ACT și Politon pentru prezenta ediție românească

Editura ACT și Politon

Str. Înclinată, nr. 129, Sector 5, București, România, C.P. 050202.

tel: 0723 150 590, e-mail: office@actsipoliton.ro

www.actsipoliton.ro/blog

Traducător: **Romică Lixandru**
Redactor: **Ines Simionescu**
Editor: **Camelia Zara**
Tehnoredactor: **Teodora Vlădescu**
Coperta: **Marian Iordache**
Copyright Manager: **Andrei Popa**

Descrierea CIP a Bibliotecii Naţionale a României
HYMAN, MARK
Mănâncă gras, fii suplu / Mark Hyman; trad.: Romică Lixandru. - Bucureşti: ACT şi Politon, 2019
ISBN 978-606-913-520-4
I. Lixandru, Romică (trad.)
613.2

AVERTISMENT: Distribuirea, copierea sau piratarea în orice fel a acestei cărți nu este pedepsită numai prin lege, dar contravine și tuturor normelor și principiilor etice și sănătoase pe care un astfel de titlu le promovează. Ce fel de efect va avea energia pe care vreți să o transmiteți mai departe, dacă aceasta vine prin furt, ilegalitate și lipsă de respect față de autor și față de toți cei care au contribuit la crearea acestei cărți, astfel ca ea să ajungă la dumneavoastră? Împărtășiți cu ceilalți informațiile importante, valorile și lecțiile pe care le-ați aflat din acest material, într-un mod corect și responsabil.

Cuprins

Introducere 11

PARTEA I
CUM AM AJUNS ÎN DEZASTRUL ACESTA DE PROPORȚII COLOSALE?

1. Demonizarea grăsimilor 25
2. Să analizăm teama de grăsimi 41

PARTEA A II-A
SĂ SEPARĂM GRĂSIMILE DE MINCIUNĂ

3. Grăsimile *nu* te îngrașă! 81
4. Grăsimile fără perdea 99
5. Adevărul surprinzător despre grăsimi și bolile de inimă 126
6. Uleiurile vegetale – un subiect alunecos 165
7. Carnea – nu provoacă boli de inimă și diabet de tip 2? 178
8. Alimente controversate – ce este bun și ce este rău? 200
9. Beneficiile bonus – grăsimile te fac inteligent, sexy și fericit 223

PARTEA A III-A
PLANUL *MĂNÂNCĂ GRAS, FII SUPLU*

10. Ce ar trebui să mănânc? 239
11. Despre program 256
12. Etapa 1: Pune bazele 260
13 . Etapa a 2-a: Planul *Mănâncă gras, fii suplu* 292
14. Etapa a 3-a: Planul de tranziție 324

PARTEA A IV-A
PREPARARE ȘI REȚETE

15. Curs introductiv de gătit simplu și sănătos 341
16. Rețete 358

Mulțumiri 449
Resurse 453
Note 461

PARTEA I

CUM AM AJUNS ÎN DEZASTRUL ACESTA DE PROPORȚII COLOSALE?

Adevărul este rareori pur și niciodată simplu.

– Oscar Wilde, *Ce înseamnă să fii onest*, 1895

1

Demonizarea grăsimilor

Mulţi dintre noi am crescut într-o perioadă în care dieta săracă în grăsimi era echivalentă cu sănătatea şi supleţea. Medicii, nutriţioniştii, oamenii de ştiinţă, guvernul şi mass-media ne-au spălat creierul, făcându-ne să credem că grăsimile pe care le mâncăm se transformă în grăsime corporală şi, mai rău, ajung să ne înfunde arterele. Numai că nimic din toate astea nu este adevărat din punct de vedere ştiinţific. Concepţia aceasta se bazează pe o cunoaştere ştiinţifică greşită şi ignoră dovezile convingătoare care o contrazic. Teama noastră de grăsimi a creat un dezastru de proporţii colosale în domeniul sănătăţii.

Totul a început atunci când – acceptând recomandările aparent pertinente ale guvernului, ale organizaţiilor de sănătate şi ale industriei alimentare – am redus cantitatea de grăsimi, lucru care pare să fie un ingredient esenţial pentru sănătate şi pentru pierderea în greutate. Apoi am înlocuit grăsimile cu zahăr şi cu carbohidraţi. În 1992, guvernul a publicat Piramida Alimentaţiei Sănătoase. La baza piramidei se găseau carbohidraţii şi ni se spunea să consumăm între şase şi unsprezece porţii de pâine, orez, cereale sau paste făinoase pe zi. În vârful piramidei se aflau grăsimile şi uleiurile, despre care ni se spunea să le consumăm rar. Industria alimentară a trecut în tabăra reducerii consumului de grăsimi şi a făcut de toate, de la sosul de salată cu un conţinut redus de grăsimi şi

până la iaurtul complet degresat și deserturile sărace în grăsimi (îți mai amintești de prăjiturelele SnackWell?). Și, cum conțineau puține grăsimi (lucru pe care noi îl echivalam cu „sănătos"), puteam să mâncăm toată cutia – ceea ce mulți dintre noi au și făcut!

Ca niște buni cetățeni, am urmat recomandările guvernului nostru iar acum, un american consumă în medie, anual, 69 kg de zahăr și 66 kg de făină. Aproape 20% dintre caloriile zilnice provin din băuturi îndulcite cu zahăr, cum ar fi cola, băuturile sportive, cafelele și ceaiurile îndulcite și sucurile.[1] Aceste calorii din zahăr lichid sunt mult mai rele decât zahărul solid și decât restul caloriilor din carbohidrați, pentru că sunt utilizate direct pentru producția de grăsime care mai apoi este depozitată. Ele dau dependență biologică și te fac să consumi și mai mult zahăr.[2] Și, fiindcă organismul nu recunoaște aceste calorii ca mâncare, per total ajungi să consumi mai multe decât ai consuma din hrana solidă.[3] În plus, băuturile îndulcite cu zahăr ne dau sănătatea peste cap. Într-un studiu impresionant apărut în revista *Circulation*, cercetătorii au stabilit că efectele consumului acestor băuturi cu zahăr provoacă 184.000 de decese în fiecare an. S-a demonstrat că aceste băuturi duc la obezitate, boli cardiovasculare, diabet de tip 2 și cancer.[4]

Acum știm din cercetări că zahărul și carbohidrații rafinați reprezintă adevăratele cauze ale obezității și ale bolilor de inimă – nu grăsimile, așa cum ni s-a spus. Carbohidrații declanșează întrerupătorul metabolic, generând o creștere exagerată a hormonului numit *insulină*, iar acesta duce la stocarea grăsimilor (mai ales a celei periculoase de pe abdomen). Așa cum vei vedea în paginile următoare, nu grăsimile, ci zahărul și carbohidrații sunt principalele cauze ale colesterolului anormal. Zahărul și carbohidrații rafinați poartă vina pentru diabetul de tip 2, pentru numeroase tipuri de cancer și chiar

pentru demenţă.[5] Aşa cum am scris pe larg în cărţile mele *The Blood Sugar Solution (Soluția pentru glicemie**) şi *The Blood Sugar Solution 10-Day Detox Diet (Soluția pentru glicemie. Dieta de detoxificare de 10 zile)*, creşterea bruscă a numărului de cazuri de diabet de tip 2 şi de prediabet la nivel global este rezultatul excesului de carbohidraţi rafinaţi şi de zahăr din alimentaţia noastră.

REVIZUIREA FRICII DE GRĂSIMI

Atunci când este vorba despre grăsimi, ne confruntăm cu o problemă de semantică. În alte limbi, cuvântul care se referă la grăsimile pe care le mâncăm este diferit de cuvântul care desemnează chestia aia nedorită care ne atârnă de burtă. Şi chiar şi în lumea grăsimilor pe care le mâncăm, acestea sunt de mai multe feluri, unele bune şi altele rele. În cazul zahărului nu există această confuzie. Zahărul este zahăr şi atâta tot. Toate formele de zahăr (cu câteva diferenţe mici şi relativ nesemnificative) au aceleaşi efecte negative asupra corpului. Nu contează că este vorba de zahărul obişnuit, de siropul de porumb cu o concentraţie mare de fructoză, de nectarul de agave, de miere sau de toate celelalte 257 de nume ale zahărului. Toate sunt zahăr.

Dar grăsimile nu sunt toate la fel. Există grăsimi saturate, mononesaturate, polinesaturate şi grăsimi trans, iar în fiecare dintre aceste categorii există tipuri diferite de grăsimi. Grăsimile saturate sunt de mai multe feluri, la fel şi grăsimile polinesaturate (voi explica în curând mai în detaliu). Ideea esenţială: nu trebuie să învinuim toate grăsimile, iar dacă mănânci cantităţi generoase de grăsimi bune, *nu* vei lua în

---

*Volum apărut sub acest titlu la Editura Adevăr divin, Bucureşti, 2017. (n.tr.)

greutate. De fapt, grăsimile bune sunt cheia sănătății și scăderii în greutate!

Din fericire, concepțiile noastre despre grăsimi se schimbă. În ultimii cinci ani, s-au înmulțit dovezile științifice referitoare la faptul că o alimentație bogată în grăsimi dă rezultate mai bune decât una săracă pentru pierderea în greutate și pentru îmbunătățirea tuturor indicatorilor riscului de boli cardiovasculare, inclusiv colesterolul anormal, diabetul, hipertensiunea, procesele inflamatorii și altele.[6] În realitate, probele nu arată nicio corelație între bolile cardiovasculare și grăsimile din alimentație, grăsimile saturate sau colesterol.[7]

Centrul de Diabet Joslin de la Harvard, unul dintre cele mai importante centre de diabet din lume, a fost numit după dr. Elliott P. Joslin. În anii 1920, el recomanda o alimentație formată 75% din grăsimi, 20% proteine și 5% carbohidrați pentru tratarea diabetului. După ce grăsimile au fost demonizate în anii ’50 și ’60, doctorii și oamenii de știință ai vremii au recomandat o alimentație săracă în grăsimi, dar bogată în carbohidrați (între 55% și 60% carbohidrați). Asociația Americană de Diabet (AAD) a încurajat această alimentație timp de mai multe decenii, în vreme ce epidemia de diabet se înrăutățea de la an la an. Astăzi, cercetătorii din cadrul Centrului de Diabet Joslin recomandă din nou o alimentație care conține grăsimi în proporție de 70% pentru tratamentul diabetului de tip 2.[8]

Ca exemplu pentru cât de eficientă poate fi o alimentație bogată în grăsimi, șefa AAD din regiunea Los Angeles, Allison Hickey, suferea de unsprezece ani de diabet de tip 2. A urmat recomandările AAD, făcea sport și lua un tratament cu injecții și pastile. Totuși, nu prea își ținea boala sub control. După ce a adoptat dieta pe care i-am recomandat-o, cu peste 50% grăsimi și o cantitate foarte redusă de carbohidrați, a putut să renunțe la injecții și la majoritatea medicamentelor, iar nivelul

glicemiei a revenit la normal. Problemele digestive și problemele de concentrare au dispărut și ele, la rândul lor.

Din păcate, mesajul despre importanța grăsimilor nu a ajuns la toată lumea și povestea este departe de a se fi încheiat. AAD continuă să promoveze recomandările vechi și periculoase. Acum ne sfătuiește să evităm carbohidrații rafinați, dar continuă să promoveze și mesajul de a reduce cantitatea de grăsimi, chiar dacă cercetările au descoperit că cei care mănâncă nuci, care sunt bogate în grăsimi, au un risc mai mic de a se îmbolnăvi de diabet de tip 2[9], iar cei care consumă un litru de ulei de măsline pe săptămână și mănâncă nuci zilnic au un risc semnificativ mai redus de infarct și deces.[10]

Ani la rând, oamenii de știință s-au chinuit să înțeleagă așa-numitul paradox francez. Cum puteau francezii să mănânce atât de mult unt și atât de multe grăsimi, reușind să se mențină supli și să aibă o incidență mai mică a bolilor cardiovasculare? Ar fi trebuit să fie mai atenți la ceea ce eu am numit paradoxul american: cum era posibil ca americanii să mănânce din ce în ce mai puține grăsimi, dar să se îngrașe din ce în ce mai mult? Cum de nu s-au întrebat de ce americanii mâncau mai puține grăsimi, dar se îmbolnăveau din ce în ce mai mult de boli cardiovasculare? Paradigma noastră era atât de puternic înrădăcinată, încât nici nu o mai vedeam. Psihiatrul R. D. Laing spunea cândva că „oamenii de știință pot vedea în felul în care văd prin felul lor de a privi lucrurile."[11]

Eu mă găsesc la intersecția dintre cercetările științifice și practica clinică. Mi-am dedicat munca de o viață pentru a găsi soluții la problemele pacienților mei și a-i ajuta să-și păstreze sănătatea toată viața. Am scris această carte pentru a risipi confuziile și pentru a-ți pune la dispoziție ultimele informații despre grăsimile din alimentație și despre grăsimea corporală, precum și pentru a schița un plan care să te ajute să-ți dai

seama exact ce să mănânci pentru a pierde în greutate, a opri evoluția bolilor și a te bucura de o sănătate viguroasă.

În *Mănâncă gras, fii suplu*, te voi însoți într-un tur organizat în ce privește grăsimile – atât cele pe care le mâncăm, cât și biologia grăsimii corporale – și îți voi arăta că, în realitate, grăsimile din alimentație nu te fac să iei în greutate. Consumând cantități mai mari din grăsimile care trebuie vei putea să slăbești și să previi demența, bolile cardiovasculare, diabetul și cancerul, în timp ce te vei bucura de beneficii suplimentare cum ar fi o dispoziție sufletească mai bună și păr, piele, și unghii mai frumoase. Pare o idee nebunească, în mod sigur. Timp de mai multe decenii, și eu am crezut că grăsimile trebuie evitate cu orice preț, până când am început să analizez cercetările. Bazându-mă pe ceea ce am descoperit, am schimbat felul în care practicam medicina și am văzut cu ochii mei rezultatele remarcabile ale analizelor, ale corpului și sănătății pacienților mei. Spre exemplu, un pacient și-a sporit cantitatea de grăsimi din alimentație până a ajuns la 50% din toată hrana consumată, dar colesterolul i-a scăzut cu 100 de puncte. Trigliceridele i-au scăzut cu 300 de puncte în doar 10 zile, iar astmul cronic și refluxul gastroesofagian de care suferea au dispărut cu totul, în timp ce energia i-a sporit enorm.

În timpul cercetărilor pentru această carte și al testării și tratării unui număr de peste 20.000 de pacienți de-a lungul a 30 de ani, am descoperit câteva realități neașteptate. Mi-am susținut rezultatele cu referințe pe tot cuprinsul cărții, așa că le poți verifica singur dacă ți se par greu de crezut:

- Grăsimile din alimentație accelerează metabolismul, reduc senzația de foame și stimulează arderea grăsimii.[12]
- Grăsimile din alimentație ajută la reducerea aportului caloric total, nu la creșterea lui.[13]

- Grăsimile din alimentație, mai ales grăsimile saturate, nu provoacă boli cardiovasculare.[14]
- Grăsimile saturate ridică nivelul de LDL* bun (LDL-ul ușor, pufos) și cresc nivelul HDL**-ului (colesterolul „bun”).[15]
- O alimentație bogată în grăsimi accelerează mai mult pierderea în greutate decât una bogată în carbohidrați, și este mai ușor de urmat.[16]
- Grăsimile din alimentație reduc procesele inflamatorii,[17] riscul formării de cheaguri de sânge și toți factorii de risc ai bolilor cardiovasculare.[18]
- Grăsimile din alimentație îmbunătățesc sănătatea vaselor de sânge.[19]
- Grăsimile din alimentație îmbunătățesc funcționarea creierului, dispoziția emoțională și contribuie la prevenirea demenței.[20]
- Dietele foarte bogate în grăsimi și cu un conținut scăzut de carbohidrați pot să inverseze evoluția diabetului de tip 2.[21]
- Uleiurile vegetale „bune” (cum ar fi cel de soia, de porumb, de floarea-soarelui sau de șofrănel) sunt periculoase; ele provoacă inflamație și fac colesterolul să oxideze, ceea ce mărește probabilitatea apariției afecțiunilor cardiovasculare.[22]
- Grăsimile saturate din alimentație (cele din unt sau din uleiul de cocos) nu măresc nivelul grăsimilor saturate din sânge.[23]
- Carbohidrații – nu grăsimile din alimentație – se transformă în grăsimi saturate care ajung în sânge, grăsimi care provoacă boli cardiovasculare.[24]
- Excesul de carbohidrați stimulează pofta de mâncare și înmagazinarea grăsimii în zona abdominală și încetinește metabolismul.[25]

---

* *Low-density lipoprotein*, lipoproteine cu densitate mică. (n.ed.)

** *High-density lipoprotein,* lipoproteine cu densitate mare. (n.ed.)

- Carbohidrații sunt cei care activează fabrica de producere a grăsimilor din ficat (care se numește *lipogeneză*), provocând creșterea colesterolului periculos LDL și a trigliceridelor și reducerea colesterolul bun (HDL), lucru care duce la boli cardiovasculare.[26]
- Zahărul și carbohidrații rafinați – nu grăsimile – sunt vinovați de epidemia de obezitate, diabetul de tip 2 și bolile de inimă[27], precum și de creșterea riscului de demență și de deces prematur.[28]

TRANZIȚIA MEA DE LA OM GRAS LA OM ÎN FORMĂ

Am urmat cursurile Facultății de Medicină la începutul anilor ’80, în perioada de apogeu a nebuniei reducerii grăsimilor. Am evitat grăsimile și le-am recomandat pacienților mei să facă același lucru pentru a pierde în greutate și a preveni bolile de inimă. Am devenit vegetarian și, timp de zece ani, am evitat toate produsele de origine animală, cu excepția iaurtului cu un conținut redus de grăsimi și a albușurilor de ou. Am redus uleiul la minimum și am mâncat foarte multă pâine și paste făinoase (acestea erau promovate drept mâncăruri sănătoase pe atunci). Știam că excesul de zahăr nu este bun, dar mâncam multe prăjituri din făină integrală, sărace în grăsimi, și foarte multă înghețată de iaurt cu un conținut redus de grăsimi pentru că mi se făcea poftă de zahăr și de carbohidrați. Eram tânăr și ieșeam des la alergat, așa că ardeam mare parte din calorii, dar pe măsură ce înaintam în vârstă am observat cum corpul începe să se schimbe. Mi-au apărut pernuțe de grăsime pe șolduri, burta mi-a devenit un pic mai mare, a trebuit să iau pantaloni cu 5 cm mai largi în talie, iar corpul părea flasc și mai puțin musculos. Când am împlinit treizeci și cinci de ani aveam șapte kilograme în plus. Studiasem

nutriția și adoptasem o alimentație echilibrată și sănătoasă – identică cu cea pe care o recomandam pacienților mei –, așa că mi-am spus că acesta era procesul normal de îmbătrânire. Nu mâncam junk-food; nu beam niciodată sucuri și nici nu mâncam mâncare procesată. Aveam o dietă alcătuită din alimente integrale, bogată în cereale, fasole, fructe și legume, și nu exageram cu zahărul. Mâncam puține grăsimi. Dar corpul continua să devină din ce în ce mai flasc.

Atunci când au început să apară cercetările despre pericolele zahărului și ale carbohidraților rafinați (chiar și ale pâinii din făină integrală), am redus cantitatea ambelor. Dar chiar și așa, evitam grăsimile, mai ales pe cele saturate, despre care „știam", din postura de doctor, că sunt cauza bolilor cardiovasculare. Credeam că dacă fac mult sport (spre exemplu, dacă merg câte 55 de km cu bicicleta în fiecare zi), voi reuși să dau jos o parte din kilogramele excedentare, dar nu era o idee viabilă.

Apoi, pe parcursul ultimilor zece ani, când s-a schimbat cursul lucrurilor, am început să-mi schimb atât propriile obiceiuri alimentare, cât și recomandările pe care le făceam pacienților mei. Am văzut oameni care au slăbit 45 de kg sau mai mult și care au oprit evoluția diabetului de tip 2. Am văzut pacienți renunțând la insulină și optimizându-și toți indicatorii de colesterol pentru că mâncau *mai multe*, nu *mai puține* grăsimi.

Schimbările din corpul meu erau remarcabile. Nu doar că puteam să mă concentrez mai bine și mai clar, dar am și pierdut șapte kilograme, am scăpat de așa-zisele „mânere ale dragostei", talia mi s-a subțiat cu cinci centimetri, iar la cincizeci și cinci de ani sunt mai musculos și mai în formă decât am fost vreodată, chiar dacă fac mai puțin sport; mă simt mai tânăr și mai energic ca niciodată.

Acum mănânc grăsimi la micul dejun fără teamă și fără vinovăție, cu un zâmbet mare pe față și un stomac profund satisfăcut. Uneori mănânc ouă prăjite în unt sau în ulei extravirgin de cocos (foarte bogat în grăsimi saturate, dar super-sănătos) ori un „shake" plin de grăsimi cu o mulțime de nuci, semințe și unt de cocos. La prânz mănânc o salată mare cu sardine sau somon sălbatic, stropită bine cu ulei de măsline și peste care am presărat semințe de dovleac sau semințe de pin; și la cină s-ar putea să mănânc carne de miel cu tot cu grăsime și trei sau patru feluri de legume asezonate cu ulei de măsline, lămâie, mirodenii și sare.

Când am fost în Tibet pe la douăzeci și ceva de ani, am fost invitat în iurtele nomazilor și mi s-a oferit ceai din unt sărat de iac (de fapt, este vorba de unt *dri* – de la femela de iac), care a fost foarte sățios și mi-a asigurat multă vreme energia necesară la altitudini mari. Și în prezent beau uneori versiunea americană creată de prietenul meu, David Asprey, cafeaua Bulletproof – o cafea amestecată cu unt și cu ulei MCT* din nucă de cocos (o supergrăsime care este un supercombustibil pentru creier și corp). Un bun prieten al meu de la Facultatea de Medicină era explorator arctic și a mers cu schiurile până la Polul Nord consumând doar batoane de unt pentru a avea energie. Era remarcabil de sănătos și cu mult înaintea timpurilor sale.

O alimentație cu un conținut ridicat de grăsimi – mai ales una bogată în periculoasele „grăsimi saturate" – pare o nebunie și, până acum zece ani, și eu ți-aș fi spus că este un pericol pentru sănătate. Dar corpul meu, analizele de sânge, miile de pacienți pe care i-am avut și zecile de mii de oameni din comunitatea online care au urmat această metodă ne spun de fapt adevărul. Toate raportează beneficiile pe care le putem obține de pe urma reintroducerii grăsimilor în alimentația noastră. Iar cercetările care apar despre grăsimi și sănătate,

---

* *Medium-chain triglycerides* – trigliceride cu lanț mediu. (n.ed.)