

Dr. David Perlmutter, neurolog, membru al Institutului American pentru Nutriție, este renumit pentru abordarea funcțională și holistică în tratarea afecțiunilor cerebrale. Semnează articole de specialitate în publicații medicale, în *Huffington Post* și *The Daily Beast*, este consultant medical pentru celebra emisiune Dr. Oz, invitat al unor emisiuni de radio și televiziune precum *Today*, *Good Morning America* și *The Early Show*, ca și al posturilor CNN și Fox News, și este lector la simpozioane inițiate de universități de prestigiu, printre care Harvard, Arizona, New York, Columbia. A primit, printre alte premii, premiul Linus Pauling, în 2002, pentru cercetări de pionierat în domeniul bolilor neurodegenerative, și Filantropul Anului, în 2010, din partea Institutului American pentru Nutriție.

**Dr. David Perlmutter
Kristin Loberg**

ALIMENTE care UCID CREIERUL

**Cerealele, carbohidrații
și zahărul**

*Traducere din limba engleză
de Irina Brateș*

*Grain Brain. The Surprising Truth
About Wheat, Carbs, and Sugar –
Your Brain's Silent Killers*
David Perlmutter, MD, with
Kristin Loberg

Copyright © 2013

David Perlmutter, MD

Ediție publicată prin înțelegere
cu Little, Brown and Company,
New York, New York, USA

Toate drepturile rezervate



Carte Pentru Toți este parte
a Grupului Editorial Litera
O.P. 53; C.P. 212, sector 4,
București, România
tel.: 021 319 63 93; 0752 101 777

*Alimente careucid creierul.
Cerealele, zahărul
și alți carbohidrați*
Dr. David Perlmutter,
Kristin Loberg

Copyright © 2018, 2019

Grup Media Litera

pentru versiunea în limba română

Toate drepturile rezervate

Editor: Vidrașcu și fiii

Redactori: Florentina Nica,
Maria Dragotă

Copertă: Ana-Maria Gordin
Marinescu

Tehnoredactare
și prepress: Dorel Melinte

Descrierea CIP a Bibliotecii
Naționale a României
PERLMUTTER, DAVID
Alimente careucid creierul.

Cerealele, zahărul și alți
carbohidrați – David Perlmutter,
Kristin Loberg; trad. din lb.
engleză de: Irina Brateș. –
București: Litera, 2019

ISBN 978-606-33-4480-0

I. Loberg, Kristin

II. Brateș, Irina (trad.)

613.2

CUPRINS

Introducere. Pledoarie împotriva cerealelor	11
Autoevaluare. Care sunt factorii tăi de risc?	28
PARTEA ÎNTÂI	
Adevărul integral despre... cerealele integrale	35
Capitolul 1. Temelia afecțiunilor cerebrale.....	37
Capitolul 2. Proteina lipicioasă	68
Capitolul 3. Atenție, împătimiți ai carbohidraților și fobici ai grăsimilor	104
Capitolul 4. Nu este o cooperare fructuoasă	152
Capitolul 5. Darul neurogenezei și controlul principalelor pârgii	185
Capitolul 6. Epuizarea creierului.....	217
PARTEA A DOUA	
Reabilitarea creierului hrănit cu gluten	259
Capitolul 7. Obiceiuri alimentare pentru creierul ideal	261
Capitolul 8. Medicină genetică.....	279
Capitolul 9. Noapte bună, creierule!	294

la-și adio de la creierul hrănit cu gluten.....	309
Capitolul 10. Un nou mod de viață.....	311
Capitolul 11. Alimentația, calea către un creier sănătos.....	344
Rețete	352
Epilog. „Mesmerizatul” adevăr.....	391
Mulțumiri.....	397
Credite imagini.....	400
Note	402
Index	433

*Tatălui meu, care, la vârsta de nouăzeci și șase
de ani, își începe fiecare zi punându-și halatul alb,
ca să-și viziteze pacienții – în ciuda faptului că este
la pensie de peste un sfert de secol.*

NOTA EDITORULUI:

Această carte are scopul de a completa, nu de a înlocui recomandările medicului. Dacă știi sau bănuiești că ai o problemă de sănătate, consultă un medic. Autorul și editura nu-și asumă nici o răspundere pentru pierderi sau riscuri, personale ori de altă natură, suportate ca urmare directă sau indirectă a folosirii și a aplicării oricăror informații din această carte.

Introducere

PLEDOARIE ÎMPOTRIVA CEREALELOR

Păstrarea ordinii, mai curând decât corectarea dezordinii, este principiul esențial al înțelepciunii. A vindeca o boală după ce a apărut este ca și cum ai săpa o fântână când îți este sete sau ai construi arme după ce a început războiul.

Nei Jing, secolul al II-lea î.Hr.

Dacă i-ai întreba pe bunici sau pe străbunici din ce cauze mureau oamenii pe vremea copilăriei lor, ai auzi probabil că „de bătrânețe“. Sau ai putea afla povestea cuiva care s-a infectat cu un microb îngrozitor și a pierit prematur din cauza tuberculozei, a holerei sau a dizenteriei. Nu vei auzi însă de diabet, de cancer, de boli de inimă și de demență. De la mijlocul secolului XX, am început să atribuim unei boli anume cauza directă a morții cuiva, mai curând decât să scriem „bătrânețe“ pe certificatul de deces. Astăzi, acele boli accidentale tind să evolueze spre o stare cronică, degenerativă, care implică multiple complicații și simptome, acumulate în timp. De aceea, octogenarii și

nonagenarii nu mor de obicei din cauza unei afecțiuni specifice. Asemenea unei case vechi, a cărei întreținere a fost neglijată mereu, materialele se uzează și ruginesc, instalațiile și cablurile electrice cedează, iar pereții încep să se crape, din cauza micilor fisuri neobservate. Pe parcursul deteriorării naturale a casei, faci reparațiile necesare acolo unde este nevoie. Dar aceasta nu va mai fi niciodată ca nouă, decât dacă dăruim întregul edificiu și o iei de la capăt. Fiecare încercare de cârpeală și reparare îți mai acordă o amânare, dar, în cele din urmă, părțile care au nevoie disperată de refacere totală sau de înlocuire completă se extind. Și, așa cum se întâmplă cu toate lucrurile în viață, corpul omenesc se uzează pur și simplu. Se instalează o boală care face să te topești pe picioare și progresează într-un ritm implacabil, până când, în cele din urmă, corpul cedează.

Acest lucru este valabil mai ales atunci când se ajunge la afecțiuni ale creierului, inclusiv la cea mai temută dintre toate acestea: boala Alzheimer. Este o sperietoare medicală modernă, ce apare foarte frecvent în titlurile ziarelor. Dacă există vreo îngrijorare în ceea ce privește sănătatea ce pare să le eclipseze pe toate celelalte când oamenii îmbătrânesc, este aceea de a cădea pradă bolii Alzheimer sau unei alte forme de demență, care te face incapabil să gândești, să raționezi și să ai tinere de minte. Cercetările arată cât de profundă este această angoasă. În 2011, un studiu efectuat de Harris Interactive pentru MetLife Foundation arăta că 31% dintre oameni se tem de

demență mai mult decât de moarte sau de cancer¹. Iar această teamă nu îi afectează doar pe vârstnici.

Există destule mituri perpetue despre mulțimea de maladii degenerative ale creierului, printre care se numără și Alzheimer: *ține de gene, este inevitabilă odată cu înaintarea în vârstă și este obligatoriu să ai, dacă ajungi și treci de optzeci de ani.*

Să o luăm încet.

Mă aflu aici pentru a-ți spune că soarta creierului tău nu stă în gene. Nu este inevitabilă. Și, dacă te numeri printre cei care suferă de alte tipuri de tulburări cerebrale, ca, de exemplu, dureri de cap cronice, depresie, epilepsie sau modificări extreme ale dispoziției, cauza nu este în mod obligatoriu codificată în ADN-ul tău.

Are legătură cu ceea ce mănânci.

Da, ai citit bine: disfuncția creierului începe cu pâinea ta de toate zilele și îți voi dovedi acest lucru. Am s-o repet, deoarece îmi dau seama că pare absurd: cerealele moderne îți omoară creierul pe ascuns. Când spun „modern” nu mă refer la făina albă rafinată, paste și orez, care au fost deja demonizate de către combatanții obezității; mă refer la toate cerealele, pe care atât de mulți dintre noi le-au îmbrățișat, pentru că sunt sănătoase – grâu integral, cereale integrale, multicereale, cereale încolțite, măcinate tradițional și așa mai departe. Practic, eu consider drept un grup terorist ceea ce este probabil cel mai apreciat standard de dietă, care agrează cel mai de preț organ al nostru, creierul. Voi demonstra cum fructele și alți carbohidrați sunt potențiale riscuri pentru sănătate, cu

urmări pe termen lung, care nu numai că aruncă creierul în haos, dar accelerează și procesul de îmbătrânire a organismului, din interior spre exterior. Nu este de domeniul fantasticului; acum este un fapt dovedit științific.

Am scris *Alimente careucid creierul* din dorința de a oferi informații bine documentate și bazate pe perspective evoluționiste, moderne, din punct de vedere științific și psihologic. Această carte iese din tiparele dogmei acceptate de profani – și excedă interesului comun. Propune un nou mod de a înțelege cauza profundă a bolilor creierului și transmite un mesaj încurajator de speranță: bolile cerebrale pot fi prevenite, în mare măsură, prin alegerile pe care le faci în viață. Prin urmare, dacă nu ți-ai dat încă seama, voi fi cât se poate de clar: aceasta nu este o carte despre dietă sau un ghid general despre lucrurile care au legătură cu măsurile de prevenție pentru sănătate. Este o abordare care schimbă regulile jocului.

În fiecare zi, auzim ceva nou despre diferitele războaie împotriva bolilor cronice, în special despre afecțiunile care pot fi evitate, mai ales prin stilul de viață. Ar trebui să trăiești în peșteră ca să nu-ți dai seama că ne îngrășăm din ce în ce mai mult, cu fiecare an, în ciuda tuturor informațiilor care ni se vând despre cum să rămânem zvelți și în formă. Și m-aș mira să găsești pe cineva care nu a auzit de rata în creștere a diabetului de tip 2. Sau de faptul că afecțiunile cardiace sunt călăul nostru principal, urmat îndeaproape de cancer.

Mănâncă-ți legumele. Spală-te pe dinți. Transpiră din când în când. Odihnește-te cât se poate de mult. Nu fuma. Râzi mai mult. Există anumite principii de bază referitoare la sănătate, care sunt cât se poate de logice și pe care știm cu toții că trebuie să le acceptăm în mod obișnuit. Dar nu știu cum, atunci când vine vorba să ne menținem sănătatea cerebrală și facultățile mintale, avem tendința să considerăm că nu depinde de noi, până la urmă – că ne e scris cumva să avem tulburări cerebrale în tinerețe și să ne senilizăm spre bătrânețe sau că vom scăpa de o astfel de soartă datorită norocului de a avea gene bune sau unor descoperiri medicale. Bineînțeles, probabil e bine să rămânem activi din punct de vedere intelectual după pensionare, să rezolvăm cuvinte încrucișate, să citim și să mergem la muzeu. Nu e o corelație evidentă între disfuncțiile creierului și alegerile specifice ale unui stil de viață sau ale altuia așa cum este, de pildă, între a fuma două pachete de țigări pe zi și a te îmbolnăvi de cancer, sau a te îndopa cu cartofi prăjiți și a deveni obez. Așa cum am precizat, ne-am obișnuit să clasificăm afecțiunile cerebrale separat de alte boli, pe care le punem pe seama obiceiurilor proaste. Voi schimba această percepție, dezvăluindu-ți relația dintre modul în care trăiești și riscul de a fi diagnosticat cu o serie întreagă de probleme cerebrale, dintre care unele pot apărea în copilărie, iar altele se diagnostichează la celălalt capăt al vieții. Cred că modificarea dietei noastre, care s-a petrecut în cursul ultimului secol – trecerea de la dieta bogată în grăsimi, săracă în carbohidrați la dieta actuală, săracă în grăsimi, bogată în

carbohidrați care constă esențialmente în cereale și alți carbohidrați dăunători –, se află la originea multora dintre flagelurile moderne legate de creier, inclusiv a durerilor cronice de cap, a insomniei, a anxietății, a depresiei, a epilepsiei, a tulburărilor de mișcare, a schizofreniei, a tulburării hiperkinetice cu deficit de atenție (ADHD) și a acelor lapsusuri, care foarte probabil anunță declinul cognitiv grav și boala cerebrală declanșată complet, ireversibilă, netratabilă și incurabilă. Îți voi dovedi efectul profund pe care cerealele îl pot avea asupra creierului tău *chiar acum*, fără ca tu să-ți dai seama.

Ideea conform căreia creierul nostru este sensibil la ceea ce mâncăm a fost recent vehiculată, în mod discret, în cea mai prestigioasă literatură de specialitate. Această informație imploră să fie adusă la cunoștința publicului larg, care este din ce în ce mai mult indus în eroare de o industrie ce vinde mâncare considerată în general „hrănitoare“. I-a determinat atât pe doctori, cât și pe oamenii de știință, ca mine, să se întrebe ce anume considerăm a fi „sănătos“. Carbohidrații și uleiurile vegetale polinesaturate, de exemplu: cele din rapiță, porumb, semințe de bumbac, arahide, soia, șofrănaș și floarea-soarelui, sunt oare de vină pentru incidența în creștere a maladiilor cardiovasculare, a obezității și a demenței? Să fie oare până la urmă bună pentru sănătate și creier dieta cu grăsimi saturate și cu nivel ridicat de colesterol? Chiar ne putem modifica ADN-ul cu ajutorul alimentației, în ciuda moștenirii genetice? Este actualmente de notorietate faptul că sistemele digestive ale unui restrâns

segment din populație sunt sensibile la gluten, proteina care se găsește în grâu, orz și secară; dar ar fi posibil ca, practic, creierul *tuturor* să aibă o reacție negativă la acest ingredient?

Întrebări de felul acesta au început să mă frământă cu adevărat acum câțiva ani, când au început să apară cercetări extrem de critice, în timp ce pacienții mei se simțeau din ce în ce mai rău. În calitatea mea de practician neurolog, care îngrijește zi și noapte atât persoane aflate în căutare de explicații ale afecțiunilor cerebrale debilitante, cât și familii care se luptă cu pierderea facultăților mintale ale celor dragi, sunt obligat să merg la esența acestor lucruri. Probabil asta se datorează faptului că nu sunt numai neurolog atestat, ci și membru al Institutului American pentru Nutriție – singurul medic din țară cu ambele calificări. Sunt, de asemenea, fondator și membru al Comitetului American de Medicină Integrativă și Holistică. Aceasta îmi permite să am o perspectivă unică asupra legăturii dintre ceea ce mâncăm și modul în care funcționează creierul nostru, lucru care nu este bine înțeles de majoritatea oamenilor, inclusiv de medici care s-au pregătit cu ani înainte ca această nouă știință să fi apărut. E momentul să fim atenți. E momentul ca unul ca mine să plece din spatele microscopului, să iasă din cabinetul în care se face examenul clinic și să tragă cu adevărat semnalul de alarmă. În fond, statisticile sunt uluitoare.

În primul rând, diabetul și afecțiunile cerebrale sunt bolile cele mai costisitoare și amenințătoare în SUA, dar pot fi prevenite în mare măsură, fiind legate

într-un mod unic una de alta: când ai diabet, riscul de a te îmbolnăvi de Alzheimer este dublu. De fapt, dacă există un lucru pe care această carte îl demonstrează în mod clar, acela e că multe dintre bolile care afectează creierul împărtășesc factori comuni. Poate părea că diabetul și demența nu au nici o legătură, dar îți voi demonstra cât de apropiată este fiecare dintre potențialele disfuncționalități ale creierului de probleme de sănătate pe care rareori le atribuim creierului. Voi pune în evidență și conexiuni surprinzătoare între tulburări cerebrale extrem de diferite, cum este Parkinson, și tendința spre un comportament violent, ceea ce denotă cauze primare ale unei game largi de boli care au legătură cu creierul.

Chiar dacă este în mod clar demonstrat faptul că alimentele procesate și carbohidrații rafinați au contribuit la problemele noastre de obezitate și la așa-numitele „alergii alimentare“, nimeni nu a explicat legătura dintre cereale și alte ingrediente, pe de o parte, și sănătatea mintală, pe de alta, și, într-o abordare mai largă, ADN-ul. Este evident: genele noastre determină nu numai modul în care prelucrăm alimentele, ci, mai important, cel în care *reacționăm* la alimentele pe care le consumăm. Este aproape sigur că unul dintre cele mai frecvente și extinse evenimente din faza finală a declinului sănătății creierului în societatea modernă a fost introducerea boabelor de grâu în dieta umană. Deși este adevărat că strămoșii noștri din Era Neolitică obișnuiau să consume cantități infime din această cereală, ceea

ce numim noi azi grâu seamănă foarte puțin cu varietatea sălbatică *Einkorn**, pe care predecesorii noștri o consumau rareori. Ca urmare a tehnologiei moderne de hibridizare și de modificare genetică, cele 60 de kilograme de grâu pe care le consumă un american în medie, anual, nu au în comun aproape nici o asemănare genetică, structurală sau chimică cu ceea ce s-ar putea să fi găsit întâmplător acei vânători-culegători. Și aici se află problema: ne punem la încercare, din ce în ce mai mult, fiziologia cu ingrediente pentru care nu suntem pregătiți genetic.

De reținut: aceasta nu este o carte despre boala celiacă (o tulburare autoimună rară, ce are legătură cu glutenul, dar afectează doar un număr mic de persoane). Dacă ai deja impresia că această carte nu este pentru tine, deoarece (1) nu ai fost diagnosticat cu nici o tulburare sau afecțiune ori (2) nu ai sensibilitate la gluten, din câte știi, te implor să continui lectura. Este vorba despre *noi toți*. Glutenul este ceea ce numesc „un germen insidios“. Îți poate provoca afecțiuni de durată, fără să-ți dai seama.

Dincolo de calorii, grăsimi, proteine și micronutrienți, înțelegem acum că alimentele sunt un modulator epigenetic puternic – ceea ce înseamnă că pot modifica ADN-ul, în bine sau în rău. Într-adevăr, în afara faptului că servesc, pur și simplu, drept sursă de

* Alacul (*Triticum monococcum*), specie foarte veche de grâu (făcea parte integrantă din dieta omului din Epoca Cuprului), bogat în proteine, dar destul de sărac în gluten. (n.red.)

calorii, proteine și grăsimi, alimentele influențează, de fapt, exprimarea multora dintre genele noastre. Și de-abia am început să înțelegem consecințele nefaste ale consumului de cereale din această perspectivă.

Mulți dintre noi cred că ne putem trăi viețile oricum dorim, iar apoi, când apar problemele medicale, ne putem adresa doctorilor ca să ne facă rapid bine, cu cele mai noi și mai grozave pastile. Această abordare comodă stimulează o altă, centrată pe boală, din partea medicilor, aceștia jucând rolul furnizorilor de pastile. Dar această perspectivă este totalmente greșită din două puncte de vedere. În primul rând, ținta vizată este boala, nu sănătatea. În al doilea rând, tratamentele în sine sunt adesea marcate de consecințe periculoase. Ca exemplu, un raport recent din prestigioasele *Archives of Internal Medicine* a arătat că femeile la menopauză care beneficiau de tratament medicamentos pe bază de statine pentru scăderea colesterolului se confruntau cu un risc de aproape 48% mai mare de a face diabet, în comparație cu cele cărora nu li se administra respectivul tratament.² Acest singur exemplu devine chiar mai elocvent, dacă te gândești că diabetul dublează riscul de Alzheimer.

În ziua de azi, constatăm o conștientizare crescândă a maselor cu privire la efectele alegerii stilului de viață atât asupra sănătății, cât și asupra riscurilor de îmbolnăvire. Adesea, auzim despre dieta care îți protejează inima sau recomandări de a mări consumul de fibre, ca strategie pentru reducerea riscului de cancer de colon. Dar de ce există atât de puține informații

despre modul în care putem menține sănătatea creierului și stopa afecțiunile cerebrale? Probabil creierul este asociat cu conceptul eteric de minte, iar acest lucru îl distanțează în mod eronat de capacitatea noastră de a-l controla? Sau poate deoarece companiile farmaceutice sunt stimulate să descurajeze ideea că stilul de viață are o influență decisivă asupra sănătății creierului? Trebuie să vă avertizez: nu voi avea cuvinte de laudă la adresa industriei noastre farmaceutice. Știu mult mai multe povești despre oameni cărora le-a făcut rău decât despre oameni pe care i-a ajutat. Veți citi unele dintre aceste povești în paginile următoare.

Această carte este despre acele schimbări ale stilului de viață pe care le poți face astăzi, pentru a-ți menține creierul sănătos, activ și vigilent, reducând în același timp, în mod considerabil, riscurile de boli debilitante ale creierului, din viitor. Am dedicat peste treizeci și cinci de ani studiului bolilor cerebrale. Ziua mea de lucru se concentrează în jurul creării unor programe integrative, care să îmbunătățească funcțiile creierului celor afectați de boli devastatoare. Zilnic întâlnesc familii și alte persoane apropiate bolnavilor ale căror vieți au fost deturnate de boală de la cursul lor obișnuit. Și mie mi se strânge inima. În fiecare dimineață, înainte de a-mi începe ziua de muncă, îmi vizitez tatăl, în vârstă de nouăzeci și șase de ani. Un fost neurochirurg strălucit, pregătit la prestigioasa Lahey Clinic, acum locuiește într-un centru de îngrijire pentru bătrâni, aflat vizavi de parcare biroului meu. Deși e posibil sau nu să-și amintească numele meu,