

CUM SĂ NU ȚII O DIETĂ

Partea I

17 ingrediente cheie ale dietei ideale

Traducere de **Iulia Dromerescu**

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

Respect pentru oameni și cărți	
Conduși de diversiuni	49
Consumul pasiv de exces	51
Portii de proporții	51
Furcile noastre caudiene de fiecare zi	53
Portii mari, șolduri mari?	54
Nu trebuie să mai mâncăm aşa	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 greutății?	81
Partea slabă a grăsimii	81
SOLUȚIILE.....	85
Când faci scrimă cu un cuțit de unt	85
Chirurgia bariatrică	86
Liposuția 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 clatire	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 saturatie	119
Cum am câștigat lupta cu grăsimile trans (nesaturate)	120
Aducerea la același nivel	120
II. Ingrediente pentru dieta ideală în vederea săderii în grăsime	
INTRODUCERE	
Regim <i>du jour</i>	
Anecdote ca dovezi	
Menite eșecului?	
ANTIFIAMATOR	
Meta-inflamație	
Indicele Alimentar Inflamator	
Obezitatea și inflamația	
Deteriorarea înzestrării	
drept cauză a obezității	
Din lac în puț	

I. Problema

CAUZELE

Greutatea lumii

Obezitatea nu este ceva nou, însă *epidemia* de obezitate, da. Am trecut de la câțiva regi corporolenți, printre care Henric al VIII-lea și Ludovic al VI-lea (cunoscut drept *Louis le Gros*, sau „Ludovic cel gras”), la o pandemie de obezitate, acum considerată, poate, cea mai cumplită și mai puțin controlabilă amenințare la adresa sănătății publice din toate timpurile. Astăzi, 71% dintre americanii adulți sunt supraponderali și 40% par să aibă atât de multă grăsimă corporală, încât pot fi ușor considerați obezi. Și nu se întrevede nicio rezolvare. Rapoarte anterioare au sugerat că această creștere a obezității era în ralanti, însă nu pare a fi o informație veridică. În mod similar, crezusem că situația obezității infantile era, în sfârșit, orientată spre pozitiv, după 35 de ani de vești proaste, dar veștile proaste au continuat să curgă. Rata obezității, atât la copii, cât și la adulți a continuat să crească, intrând acum în al patrulea deceniu.

În ultimul secol, obezitatea pare să fi crescut de zece ori, de la doar una din treizeci de persoane, la una din trei, însă creșterea nu a fost constantă. Ceva pare să se fi petrecut spre finalul anilor '70 și nu doar în Statele Unite. Pandemia de obezitate a izbucnit cam în același timp în majoritatea țărilor reprezentative pentru un nivel ridicat de trai, din întreaga lume, între 1970 și 1980. Această creștere rapidă, care a apărut aproape concomitent în toată lumea industrializată, sugerează o cauză comună.

Care a fost factorul declanșator?

Oricare ar fi fost, trebuia să aibă o acoperire globală și să coincidă cu creșterea epidemică, prin urmare, schimbarea pare

a fi început cu aproximativ 40 de ani în urmă și a se fi împrăștiat rapid la nivel global. Care ar fi, deci, argumentele relevante în diversele teorii pe această temă? Unii au dat vina pe schimbările din „mediul construit”, arătând cu degetul, de exemplu, spre modificările urbanistice care au alterat comportamentul comunităților, devenite de acum mai puțin înclinate spre mersul pe jos sau pe bicicletă și spre cumpărăturile de la magazinele de cartier. Dar teoria nu întrunește criteriile noastre de plauzibilitate, pentru că nu a existat o schimbare universală, simultană, pe plan global, a arhitecturii cartierelor, în acea perioadă de timp.

Dacă faceți un sondaj printre sute de creatori de politici publice, veți constata că majoritatea pun epidemia de obezitate în contul „lipsei de motivație personală”, însă nu prea are sens. Aici, în SUA, de exemplu, obezitatea a înregistrat o creștere în rândul întregii populații spre finalul anilor '70. Vreți să mă convingeți că fiecare secțiune a populației a trecut printr-un declin simultan al voinței? Fiecare grup determinat de sex, vârstă și etnie, cu diferențele atitudini și experiențe personale, și-au pierdut simultan capacitatea colectivă de autocontrol?

Mai plauzibilă decât o schimbare globală a naturii caracterului nostru ar fi o schimbare globală a naturii vieții noastre.

Fast-food versus slow motion⁸

Industria alimentară dă vina pe sedentarism. „Dacă toți consumatorii ar face mișcare”, afirma Directorul Executiv al PepsiCo, „obezitatea nu ar exista”. Coca-Cola a mers și mai departe, a cheltuit 1,5 milioane de dolari pentru a crea Rețeaua Globală pentru Echilibrul Energetic pentru a minimiza rolul dietei în epidemia de obezitate. Documente interne obținute pe surse au arătat că firma plănuia să se folosească de această Rețea ca de o „armă” pentru a „schimba subiectul” în disputa aprinsă despre obezitate pe care o avea cu sistemul de sănătate publică.

Tactica aceasta este atât de obișnuită în rândul firmelor producătoare de alimente și băuturi, încât a căpătat și un nume:

⁸ Cu incetinatorul, pe ralanti. În context, lipsă de mișcare. (n.red)

leanwashing. Ați auzit cu siguranță despre *greenwashing* - când companiile pretind că ar proteja mediul înconjurător. *Leanwashing* descrie companiile care încearcă să se erijeze drept capabile să rezolve criza obezității când, de fapt, contribuie la ea în mod direct. De exemplu, Nestlé, cea mai mare companie alimentară din lume, s-a reinventat drept „compania de nutriție, sănătate și stare de bine numărul 1 în lume”. Da, este vorba despre aceeași firmă care produce Nesquick, cerealele Cookie Crisp și mai mult de o sută de tipuri diferite de dulciuri, inclusiv Butterfinger, Kit Kat, Goodbers, Gobstoppers, Runts și Nerds. Un alt slogan al său este „Good Food, Good Life⁹”. Bomboanele sale Raisinets or conține ele și urme de fructe, însă compania mi se pare mai degrabă un Willy Wonka¹⁰, prea puțin preocupată de aspectul sănătății publice. Nu vreau să menționez decât că, pe pagina cu titlul „Ce face Nestlé în privința obezității?”, în locul articolului „Citește despre programul nostru Nestlé Healthy Kids” mi-a apărut un mesaj de eroare tip Pagină inexistentă.

Tam-tamul corporatist constant, care blamează insistent inactivitatea fizică, pare să funcționeze. Ca răspuns la o întrebare a sondajului Harris („Care dintre următoarele considerați că ar fi motivul pentru care a crescut obezitatea?”), majoritatea (83%) au ales lipsa de mișcare, în timp ce numai 34% au spus că ar fi vorba despre un consum de calorii în exces. Or, a da vina pe lenevitul pe canapea s-a dovedit a fi una dintre cele mai frecvent utilizate concepții greșite despre obezitate. Comunitatea științifică a ajuns la concluzia decisivă că factorii care guvernează aportul caloric afectează mult mai puternic echilibrul caloric general.

Există chiar o dezbatere în mediul științific, care analizează dacă schimbările în ritmul activităților fizice au avut „vreun rol” în epidemia de obezitate. Creșterea aportului caloric per individ este mai mult decât suficientă pentru explicarea epidemiei de obezitate, atât în SUA, cât și la nivel global. În realitate, nivelul de activitate fizică din ultimele decenii a crescut ușor, atât în Europa, cât și în America de Nord. În mod ironic, această creștere ar putea fi rezultatul energiei suplimentare necesare pentru a ne ridica și a ne mișca trupurile mai grele, ceea ce face schimbările

⁹ Mâncare bună, viață bună - în lb. engl. în orig. (n. tr.)

¹⁰ Personaj fictiv, creat de scriitorul Roald Dahl, proprietar al unei fabrici de ciocolată (n. tr.)

în consumul de energie să fie o consecință a problemei obezității, și nu cauza.

Antrenamentul obișnuit de la sală este doar o mică parte din activitatea noastră zilnică, totuși. Gândiți-vă la cât de multă muncă fizică depuneau cândva oamenii la serviciu, la fermă sau chiar și acasă. Nu am schimbat doar titlurile din fișele de post. Automatizarea, computerizarea, mecanizarea, motorizarea și urbanizarea au contribuit la accentuarea stilului de viață sedentar în ultimul secol or, aici este și problema teoriei: schimbările profesionale și dispozitivele care economisesc efortul au fost implementate treptat și antedatează, în mare măsură, creșterii recente în greutate din întreaga lume. Mașini de spălat, aspiratoare și Fordul Model T au fost inventate înainte de 1910. Dacă testăm teoria, folosind cele mai noi metode de măsurare a energiei furnizate și a energiei produse, aportul caloric și nu activitatea fizică a fost cel care a prezis câștigul în greutate înregistrat în timp.

Concepția greșită, frecvent utilizată, cum că obezitatea ar fi cauzată, în principal, de lipsa de mișcare, ar putea să nu fie doar o eroare benignă, dat fiind că teoriile personale privind cauzele par să aibă impact asupra greutății persoanelor. Cei care dau vina pe lipsa de mișcare sunt mult mai predispuși să devină ei însiși supraponderali. Dacă îi puneți în aceeași cameră cu ciocolata, de exemplu, veți observa că ei consumă mai multă decât cei care consideră că obezitatea este cauzată de o dietă prost gestionată. Dar nu există certitudinea că această atitudine joacă un rol în problema lor cu greutatea, până când nu sunt efectuate teste. Cercetătorii au ales aleatoriu persoane care să citească un articol fictiv, în care se indica inactivitatea drept factor al creșterii obezității și au descoperit că mâncau într-adevăr mult mai multe dulciuri decât cei care primiseră un articol care „învinuia” dieta. Dintr-un studiu asemănător a reieșit că cei cărora li se prezenta o cercetare care „dădea vina” pe genetică, au mâncat mai multe prăjitură. Studiul se numește „Modul neintenționat în care gena îngrășării te-ar putea face să te îngrași”.

Până în prezent, au fost corelați cu obezitatea în jur de o sută de markeri genetici. Dacă puneti lucrurile cap la cap, aceștia reprezintă mai puțin de 3% din diferența de indice de masă corporală dintre două persoane. „Gena îngrășării”, despre care poate ați auzit (numită FTO, abrevierea conceptului „Fat Mass and Obesity-associated¹¹”), este gena cea mai frecvent învinuită de obezitate, însă explică mai puțin de 1% din diferențele între oameni (doar 0,34 procente).

FTO codifică o proteină din creier care pare să ne afecteze apetitul. Sunteți una dintre persoanele purtătoare ale unui set întreg de gene susceptibile FTO? Nu prea contează, pentru că pare să aibă ca urmare un aport de doar câteva sute de calorii suplimentare *pe an*, în timp ce cauza epidemiei de obezitate este, mai degrabă, de ordinul câtorva sute de calorii *pe zi*. FTO este cunoscută ca fiind gena cu cel mai puternic efect asupra câștigului excesiv în greutate, însă şansele de a estima cu precizie riscul de obezitate în funcție de FTO sunt doar puțin mai mari decât datul cu banul.

Când vine vorba despre obezitate, puterea genelor nu înseamnă nimic, prin comparație cu puterea furculiței. Chiar și mica influență a genei FTO pare a fi mai slabă printre cei activi fizic și poate fi anulată în rândurile celor cu un regim sănătos de alimentație. Se pare că FTO îi afectează doar pe cei cu diete bogate în grăsimi saturate (care se află mai ales în lactate, carne și junk food). Persoanele care mănâncă mai sănătos nu par a fi supuse riscului de a lua în greutate, chiar dacă au moștenit „gена îngrășării” de la ambii părinți.

Fiziologic, starea genei FTO nu pare a afecta abilitatea de a pierde din greutate. Psihologic, aști că ești predispus genetic spre îngrășare poate motiva unele persoane să mănânce și să trăiască mai sănătos, pe când, alții, s-ar putea resemna cu gândul că e „moștenire de familie”. Obezitatea tinde să fie o afacere de familie, dar la fel este și tendința spre un regim alimentar dezastroso.

¹¹ Asociată cu masa de grăsime și obezitatea (n. tr.)

CUM SĂ NU ȚII O DIETĂ

Partea a II-a

Accelerează pierderea în greutate

Traducere de **Iulia Dromerescu**

Bookzone
BUCUREȘTI, 2020

CUPRINS

Cât ai zice pește	11
Mai slab, mai verde	12
Diete istețe, corpuri ușoare	14
Un accelerator metabolic	15
Consumați trei kilograme, pierdeți trei kilograme	17
Programul de scădere în greutate care a devenit tot mai bun	19
Dăm totul ca să primim totul	21
Cea mai bună dietă de slăbit	22
Ce-i mai bun din ambele lumi	23
IV. Acceleratoare de slăbit	27
INTRODUCERE	27
RESPONSABILIZARE	27
Să slăbești de frică	28
Argumente grele	29
ACCELERAREA AMPK	32
Controlorul grăsimii	32
Picantei	34
La cules	35
O excursie acidulată	38
Doza optimă de oțet	40
Siropos de dulce	42
SUPRIMAREA APETITULUI	45
Ch-Ch-Ch-Chia	45
CHIAr aşa, doamnă!	47
Cum rămâne cu cianura?	48
Chimenul	51
Chimenul negru	52
Şofranul	54
CRONOBIOLOGIE	55
Chiar este micul dejun cea mai importantă masă a zilei?	55
Micul dejun al campionilor?	57
Sărim sau nu sărim	60
Sclavii ritmului	62
Nu-i timp de pierdut	63
Ca ziua și ca noaptea	64

Mic dejun de rege, prânz de prinț, cină de cerșetor	66
Să ardem gazul din zori	68
Timpul vindecă rânilor	70
Crono-tulburarea	72
Contra cronometru	74
O chestiune de timp	75
Rămânești în beznă	77
Să fie lumină	78
Nu mai vine iarna	79
Resetarea ceasului	80
Melatonina din dietă	82
RATA DE CONSUM	84
Sațietate cu fermitate	84
Marele paradox al supei.....	86
Regula celor 20 de minute	87
Mestecarea grăsimii	89
Stimulare orală	91
Ardere lentă	92
Înghițituri	94
Cum rămâne cu guma de mestecat?	95
Resentimente	99
Programul inadecvării moment-calorie	100
TRUCURI DE MIȘCARE	103
„Mitul” mișcării	103
Putem fugi de o dietă nesănătoasă?	104
O oră, o felie	106
Licență de consum	107
Clădirea apetitului	108
Baby, e frig afară!	110
Schimbarea ecuației	112
NEAT	116
Cu o mișcare înainte	118
Slăbiți... de-a-n picioarele	119
Cum să ședem dinamic	121
Obiectul exercițiului	123
Reacții viscerale	124
Să fie un HIIT?	125
Drumurile vieții	126
Planificarea este totul ... Nu?.....	127
Nudism	129

Respect pentru oameni și cărți	
Planning de îmblânzire a glicemiei	132
O plimbare prin parc	133
Ora de spinning	134
BLOCANȚI AI GRĂSIMII	136
Mâncăti-vă tilacoidele	136
Să începem o frunză nouă	136
Alegeți verdețuri cu nivel scăzut de oxalați	139
Efectul calciului	141
Siguranța suplimentelor de calciu	143
Beți ceai de hibiscus	146
Flower Power	146
SUBSTANȚE CARE ARD GRĂSIMEA	148
Ce-o fi BAT?	148
Punem grăsime pe foc	158
BAT(man?) vs. grăsimi	150
Porniți centrala	152
Bejul subțiază	152
Tremurați și slăbiți	153
Alimente care declanșează BAT	155
Pudra magică metabolică	155
Ardeii iuți	156
Ghimbirul	160
Scortisoara	162
Menta	163
Canabisul	165
Ceaful	167
Alegeți fără plumb	169
Și suplimentele pe bază de extract de ceai verde?	172
Cafeaua	175
Extractul de cafea verde	175
Și băuturile energizante?	178
FORMAREA OBICEIURILOR	181
Puterea obișnuinței	181
Când renunț... la obiceiurile proaste	183
Schimbați indicația	184
Cum facem adolescentii să se schimbe	185
Schimbați acțiunea	187
Intențiile de implementare testate	189
Evitarea efectului „bulgăre de zăpadă”	191
Evitarea capcanei permisivității	193

HIDRATAREA	197
Respect pentru cameni și cărti	
Se adaugă apă?	197
V-ați băut lăpticul?	200
Ardeți grăsimea, dar faceți mușchi	201
Ce fel de apă ar trebui să bem?	202
STINGĂTOARE DE INFLAMATII	206
În flăcări	206
Goji chinezesc	207
Antiinflamatoare? Roșii, roșioare!	208
Turmericul și drojdia inactivă - aur curat?	210
POSTUL INTERMITENT	212
Restricționarea calorică	212
Regula celor 3500 de calorii este greșită	212
Ardere lentă	215
Pofta de distrugere	216
Regula celor 10 calorii	217
Focul care arde mai intens se stinge mai repede	219
Potențialele capcane ale limitării calorice	221
Postul	222
Calea rapidă spre slăbire	222
Este postul eficient?	225
Este postul sigur?	228
Nu încercați acasă	230
Diete cetogene (ketogene)	232
Crize generate de dieta keto	232
Testarea dietei cetogene	234
Scăderea poftei de mâncare	237
Reacție viscerala	238
Drept în inimă	239
Cum vindecăm diabetul	240
Rău până la os	242
Postul intermitent	243
Doriți să accesați banda rapidă?	243
Post în zile alternative - Eficiență	244
Post în zile alternative - Siguranță	247
La Dieta de Hambre (Dieta foamei)	247
Dieta 5:2	250
Post în săptămâni alternative	251
Dieta care imită postul	252
Hrănirea limitată în timp	253

FRECVENTA MESELOR	260
Respect pentru omepi și cărti	
Ronțială vs. îndopare	260
Autoamăgirea	261
Trei sau șaptesprezece?	262
ACCELERATOARE METABOLICE	265
O luptă deja pierdută	265
Muzică, nu zgomot	266
Reflexul de plonjon	267
Cum să nu leșinați	268
Liniștește-te, inimă zburdalnică	279
Un pahar mare cu apă	270
Încercăm marea cu degetul	271
Doza, tipul și temperatura optime	272
POZIȚIA TRENDELENBURG MODERATĂ	275
Calea către stomac trece prin inimă	275
Un nou unghi de abordare	276
Chiar este fizică cuantică	277
Presiunea de a reuși	278
Bun până la os	279
PRE-ÎNCĂRCAREA CU CALORII NEGATIVE	280
Planificarea apei înainte de masă	281
Minerală sau plată?	282
Aperitiv?	283
Și suplimentele pe bază de fibre?	284
Salate de „calorii negative”	285
Iritația solară la țelină	287
Măr... unțișuri	288
Supa e pe foc! Ardem grăsimile?	289
ÎMBUNĂTĂȚIREA CALITĂȚII SOMNULUI	291
Proportii sau distorsiuni epidemice?	291
Somn dulce	292
Poftele nocturne	293
Dormind mai puțin, luați mai mult în greutate	294
Dormiți și trece!	296
Cum să dormim bine noaptea	297
ELIBERAREA DE HORMONUL STRESULUI	301
Oamenii stresați sunt magneti calorici	301
Stres stomacal	302
Marea apăsare	304
Transpirați și vă relaxați	305

Râsul nu îngrașă!	306
Luati poziție?	307
V-ați programat la masaj?	309
Dați muzica mai tare!	309
Ce-ar fi să vă schimbați... gândurile?	311
Cum ne satisfacem poftele	312
Odihniți-vă mintea	314
Mâncăti „verde”	316
Să punem carne pe oase	319
Controlarea cortizolului de la naștere	320
Sunteți ceea ce a mâncat mama voastră	321
BLOCAȚI-VĂ CALORIILE	322
Candy Crush lichid	322
Pâine și vin	324
Fizica particulelor	325
ReFormă	327
Firimituri pentru flora prietenoasă	329
Integritate structurală	330
Matricea	331
Să rupem un colț de pâine	333
Excepția pastelor	336
V. Cele 21 de trucuri ale doctorului Greger	341
Prea multă mâncare, insuficiente calorii	341
Dieta „Duzina Zilnică”	342
Trucuri cu căsuțe	343
Cele 21 de trucuri ale doctorului Greger	344
La fiecare masă	345
Zilnic	346
În fiecare seară	350
VI. Concluzie	353
Mulțumiri	357
Despre autor	359

IV. Acceleratoare de slăbit

INTRODUCERE

Oferind nutriție maximă cu un număr minim de calorii, o dietă concentrată pe alimente integrale vegetale, sănătoase, este cea mai bună formă de control al îngroșării taliei. Nutriția vegetală integrală bifează toate criteriile unei diete optime pentru slăbit. Este oare rețeta cea mai „adevărată”, cu ingredientele cele mai indicate pentru slăbit? Atunci, de ce nu se termină cartea aici?

Să mâncați suficient de sănătos ar trebui să meargă. Persoanele obeze selectate aleatoriu să consume produse vegetale acasă pierd aproape $2,5 \text{ cm}^3$ de grăsimi viscerală profundă pe săptămână. Începeți să vă încărcați dieta cu mâncare adevărată, care crește din pământ, iar kilogramele ar trebui să se topească firesc, ducându-vă spre greutatea ideală. O persoană obișnuită care consumă o dietă complet vegetală are un IMC perfect încadrat, dar există și un semn de exclamare. Chiar dacă media este la fix, unele persoane rămân pe dinofară, aşa că am vrut să ofer un set de unelte care să ajute la slăbit, în cazul kilogramelor încăpățâname.

Acesta a fost motivul pentru care toate capitolele din *How Not to Die* privind bolile mortale de top au avut cel puțin patru cuvinte: *Consumați mai multe vegetale*. Da, cei care se implică până la capăt sfârșesc prin a avea tensiune perfectă și nivelul optim de colesterol, în medie, de exemplu, dar dacă faceți totul aşa cum trebuie și cifrele voastre sunt tot inadecvate, mi-am dorit să parcurg toate trucurile de dietă pe care le puteți folosi pentru a vă optimiza starea. Astfel, vă puteți crea un portofoliu de alimente specifice, care să vă ajute cu fiecare afecțiune. Aș dori să procedez la fel cu această carte.

Speranța mea, în partea IV, este să vă ofer un arsenal de arme în lupta împotriva grăsimii.

O persoană obișnuită, cu o dietă pe bază exclusiv de plante, are un IMC ideal, care încurajează masiv respectarea acelui mod de consum. Dar dacă doar dorești să ai rezultate rapide, nu există plante aparte, cu avantaje specifice? Și nu mă refer aici la date tip tabloid, „de avangardă”, extrapolate din teste sau din modele funcționale la șoareci, ci din testări clinice reale, controlate, randomizate, cu rezultate obiective.

Da, există alimente specifice, care apar în studiile clinice și care vă ajută să slăbiți, să vă suprimați apetitul, să vă accelerăți metabolismul, să blocați absorbția caloriilor și să eliminați mai multe calorii decât cele furnizate. Mai mult, *contextul* în care mâncăm contează mult. Același număr de calorii consumate în momente diferite ale zilei, într-un model de distribuire a meselor diferit sau după cantități diferite de somn se poate traduce în cantități diferite de grăsimi corporală. Formele distincte ale acelorași alimente pot îngreșa diferit. Combinarea diverselor mâncăruri poate avea efect diferit față de consumarea lor separat.

Ce mâncăm contează mult, dar *cum* mâncăm și *când* pot de asemenea face diferență.

În partea a II-a, am aflat că o calorie nu înseamnă neapărat o calorie. O sută de calorii din năut au un impact diferit de o sută de calorii din pui sau din chipsuri, pe baza efectelor diferite asupra factorilor precum absorbția, apetitul sau microbiomurile. Aici, în partea a IV-a, mergem mai departe și vedem că aceleasi mâncăruri, consumate diferit, pot avea efecte diferite.

Este important să știți că aceste trucuri ajută la suplimentarea unui model sănătos de alimentație pe viață, și nu îl înlocuiesc. Eliminarea obezității necesită tratarea cauzei, dar acest capitol este pentru cei care doresc tot ajutorul pe care îl pot obține.

RESPONSABILIZARE

Să slăbești de frică

Care este cel mai eficient tratament pentru obezitate publicat vreodată în literatura medicală, care nu implică intervenții

chirurgicale cum ar fi legarea maxilarului? Programul de modificare comportamentală Trevose, numit după un orașel din Pennsylvania, programul a funcționat cu grupuri formate din voluntari, pe bază de *self-help*, din 1970, oferind tratament pe parcursul vieții în mod gratuit. Cel mai de succes program de slăbit din istorie este gratuit? De ce nu au auzit mai multe persoane despre el? Probabil tocmai pentru că este gratuit și nu are un buget masiv de promovare, aşa cum are corporația Weight Watchers, care cheltuiește sute de milioane pe publicitate în fiecare an.

După doi ani în programul Weight Watchers, scăderea medie în greutate este de circa trei kilograme. După doi ani în programul Trevose, scăderea medie în greutate este de 18 kilograme. Niciun test pe Weight Watchers nu a durat mai mult de doi ani, dar după încă cinci ani în programul Trevose, participanții încă aveau cu 16 kilograme mai puțin. Deși se aplică doar celor 22% dintre pacienți care au rămas în program cinci ani, 70% au renunțat la programe de slăbit comerciale precum Weight Watchers în primele *trei luni*. Care o fi secretul succesului Programului de modificare comportamentală Trevose? O responsabilizare extremă.

Programul Trevose a fost comparat cu o „tabără de scădere în greutate,” dar rigoarea sa se află în reguli, nu în metode. Programul folosește tehnice standard: renunțarea la calorii, mișcarea, cântăririle săptămânale și susținerea grupului - dar ce îl deosebește este strictețea. Dacă membrii nu participă la întâlniri sau nu își ating scopurile, sunt imediat dați afară și nu mai pot reveni. Programul acceptă pe aproape oricine, cu o excepție esențială: fără foști participanți. Nu există a doua șansă, târguieli, reîncercări sau scuze. Când oamenii se înscriu în program, înțeleg că este o oportunitate unică.

Argumente grele

Abordarea Trevose nu este potrivită oricui, dar unele dintre principiile sale, cum ar fi susținerea socială, sunt universale. O testare randomizată a descoperit că terapia de grup tinde să aibă rezultate mai bune decât procesele individuale, chiar și printre cei care își exprimaseră inițial preferința pentru tratamentul

personalizat. La fel, antrenorii de sănătate pot ajuta oamenii să rămână implicați și responsabili. Automonitorizarea, alt aspect important, este considerată piatra de căpătâi a modificării comportamentale pentru slăbit. Fără să știți cât progresăți, cum să vă atingeți scopurile?

Acum există dispozitive purtabile care monitorizează activitatea, pentru a facilita slăbirea, dar cel mai bun pentru monitorizarea aportului caloric rămâne umilul cântar din baie. Până de curând, însă, cântărirea frecventă era descurajată activ. Medicilor le era teamă că pacienții ar putea fi descurajați de slăbirea lentă sau, mai rău, că ar putea suferi efecte psihologice negative. Totuși, dovezile s-au adunat și sugerează că este o unealtă sigură și eficientă pentru controlul greutății.

Autocântărirea a fost identificată drept strategie esențială de control al greutății, împreună cu mișcarea și o dietă cu un conținut scăzut de calorii și de grăsimi, în Registrul Național de Control al Greutății, cel mai mare studiu pe indivizi cu succes la menținerea pe termen lung a pierderii în greutate. Dintre miiile de înregistrări care, în medie, au pierdut cam 32 de kilograme și nu le-au mai repus ani la rând, 79% s-au cântărit cel puțin săptămânal. În timp, o scădere a autocântăririi a fost asociată cu o îngrășare accentuată, dar care a fost prima? Oare lipsa monitorizării a permis greutății să se lipească, sau lipirea greutății a produs un soi de efect de struț, tip „ce nu știi nu îți poate face rău”?

Rezultatele a peste o duzină de asemenea studii au arătat, constant, că autocântărirea este asociată cu scăderea în greutate cu succes și cu păstrarea greutății atinse, însă întrebările insiste rămân. Oare autocântărirea duce la scăderea în greutate sau scăderea în greutate duce la cântării mai frecvente, pentru a sărbători victoria? Ar putea exista un al treilea factor, legat de amândouă? Cei cu suficientă autodisciplină să se cântărească în fiecare zi pot avea și autodisciplina de a se ține mai bine de o dietă. Care este singura cale de a dovedi cauza și efectul? Corect: testăm.

Testările controlate randomizate au demonstrat că persoanele alocate să se cântărească singure zilnic, alături de mesaje săptămânale pe e-mail, potrivite progresului înregistrat, au pierdut mai mult în greutate, au reușit să evite cu succes îngrășarea, și păstrarea rezultatelor. Grupurile de control, însă, nu au avut

parte de monitorizare continuă, aşa că este dificil de separat efectul cântăririi de efectul contactului regulat pe e-mail. Simpla furnizare a unui cântar și comunicarea către indivizii obezi că trebuie să se cântărească zilnic, fără să le oferim instrucțiuni utile sau feedback, nu pare să ajute cine știe ce.

S-a dovedit că automonitorizarea este o tehnică eficientă pentru a ajuta oamenii să mănânce mai sănătos, să facă mai multă mișcare și să consume mai puțin alcool, dar, spre deosebire de celelalte, autocântărirea este mai degrabă monitorizarea unui rezultat decât a unor comportamente specifice. Dacă oamenii nu știu ce să facă în privința luării în greutate, s-ar putea să nu fie de folos deloc să îi urcăm pe cântar. Autocântărirea este o unealtă de feedback care permite responsabilizarea personală și oferă asigurări, atât pozitive, cât și negative, pentru orice fel de strategii s-ar folosi.

Dovezile care susțin autocântărirea frecventă ca parte din intervențiile de administrare a greutății sunt acum considerate atât de puternice, încât au fost incluse în indicațiile oficiale de administrare a greutății din partea Societății pentru Obezitate, precum și de Asociația Americană a Inimii și de Colegiul American de Cardiologie. Institutul Național al Sănătății consideră cântărirea regulată „esențială” pentru controlul greutății pe termen lung.

Cât de frecvent ar trebui să ne cântărim? Dovezile care să susțină o frecvență specifică a cântăririi sunt insuficiente, fie ea zilnică sau săptămânală. Un studiu a descoperit că de două ori pe zi - la trezire și chiar înainte de culcare - pare un ritm mai bun decât doar o dată pe zi (cam trei kilograme pierdute versus un kilogram, în 12 săptămâni).

S-au pus foarte devreme probleme cu privire la autocântărire ca la o sabie cu două tăișuri, care ar putea crește riscul de depresie determinată de problemele cu imaginea corporală. Din fericire, nu pare să existe o asociere între autocântărire și dispoziție, imaginea proprie sau tulburări alimentare. Deși poate există un impact negativ la adolescenții cu greutate normală, autocântărirea la adulții supraponderali și obezi pare să amelioreze sănătatea psihologică. Printre adulții care trebuie să slăbească, autocântărirea pare asociată cu o incidentă mai mică a depresi-