

GRAHAM LAWTON

Această carte ți-ar putea salva viața

Știința de a trăi
MAI MULT și MAI BINE

Traducere: Ana Ionesei



NICULESCU

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

LAWTON, GRAHAM

Această carte ți-ar putea salva viața : știința de a trăi mai mult și mai bine / Graham Lawton ; trad.: Ana Ionesei. - București : Editura Niculescu, 2021

ISBN 978-606-38-0565-3

I. Ionesei, Ana (trad.)

613

© Graham Lawton 2020

First published in Great Britain in 2020 by John Murray (Publishers). First published in the United States of America in 2020 by Nicholas Brealey Publishing. Imprints of John Murray Press. An Hachette UK company.

The right of Graham Lawton to be identified as the Author of the Work has been asserted by him in accordance with the Copyright, Designs and Patents Act 1988.

Titlu original: *This Book Could Save Your Life. The Science of Living Longer Better*, by Graham Lawton

© Editura NICULESCU, 2021

Bd. Regiei 6D, 060204 – București, România

Telefon: 021 312 97 82; Fax: 021 314 88 55

E-mail: editura@niculescu.ro

Internet: www.niculescu.ro

Comenzi online: www.niculescu.ro

Comenzi e-mail: vanzari@niculescu.ro

Comenzi telefonice: 0724 505 380, 021 312 97 82

Redactor: Renata Roșu

Tehnoredactor: Șerban-Alexandru Popină

Copertă: Carmen Lucaci



ISBN 978-606-38-0565-3

Toate drepturile rezervate. Nicio parte a acestei cărți nu poate fi reprodusă sau transmisă sub nicio formă și prin niciun mijloc, electronic sau mecanic, inclusiv prin fotocopiare, înregistrare sau prin orice sistem de stocare și accesare a datelor, fără permisiunea Editurii NICULESCU.

Orice nerespectare a acestor prevederi conduce în mod automat la răspunderea penală față de legile naționale și internaționale privind proprietatea intelectuală.

Editura NICULESCU este partener și distribuitor oficial OXFORD UNIVERSITY PRESS în România.

E-mail: oxford@niculescu.ro; Internet: www.oxford-niculescu.ro

CUPRINS

INTRODUCERE.....	9
-------------------------	----------

ADEVĂRUL DESPRE HRANĂ	17
------------------------------------	-----------

Adevărul despre grăsimi	20
Adevărul despre Omega-3	28
Adevărul despre carbohidrați și zahăr	31
Adevărul despre zaharurile adăugate	38
Adevărul despre sare.....	45
Adevărul despre carne.....	51
Adevărul despre lactate	58
Adevărul despre pâine.....	66
Adevărul despre cele cinci porții pe zi	69
Adevărul despre superalimente.....	71
Adevărul despre alimentele ecologice	81
Adevărul despre o dietă sănătoasă	84
Adevărul despre știința nutriției	88

ADEVĂRUL DESPRE DIETE ȘI PIERDEREA ÎN GREUTATE.....	95
--	-----------

Adevărul despre micul dejun	98
Adevărul despre post.....	102
Adevărul despre detoxifiere	109
Adevărul despre dieta Paleo.....	112
Adevărul despre a deveni vegan	114
Adevărul despre intoleranța și interdicția alimentară.....	119
Adevărul despre probiotice	126
Adevărul despre pierderea în greutate (și menținerea ei)	127
Adevărul despre IMC	130
Adevărul despre numărarea caloriilor	132
Adevărul despre metabolism.....	137
Adevărul despre gena foamei	139

ADEVĂRUL DESPRE VITAMINE ȘI SUPLIMENTE	143
Adevărul despre vitamine și suplimente	150
Adevărul despre antioxidanți.....	172
ADEVĂRUL DESPRE BĂUTURI (ȘI DROGURI)	177
Adevărul despre menținerea hidratării	179
Adevărul despre apa de la robinet <i>versus</i> apa minerală	182
Adevărul despre băuturile răcoritoare.....	183
Adevărul despre suc de fructe	186
Adevărul despre cafea și ceai	187
Adevărul despre băuturile sănătoase	191
Adevărul despre alcool.....	194
Adevărul despre mahmureli.....	199
Adevărul despre fumat.....	204
Adevărul despre drogurile recreative	208
ADEVĂRUL DESPRE EXERCIȚIILE FIZICE.....	213
Adevărul despre <i>exercițiile fizice îți fac bine</i>	216
Adevărul despre lenevit	219
Adevărul despre cât de multe exerciții fizice trebuie să faci	222
Adevărul despre cei 10 000 de pași pe zi	229
Adevărul despre fitnessul rapid	231
Adevărul despre cardio și rezistență.....	232
Adevărul despre antrenamentele intense.....	234
Adevărul despre stretching și leziuni	236
Adevărul despre măsurarea formei fizice	239
Adevărul despre dependența de sport	240
Adevărul despre sport și pierderea în greutate.....	241
Adevărul despre motivație.....	246
Adevărul despre gândirea pozitivă	253
ADEVĂRUL DESPRE MENȚINEREA SĂNĂTĂȚII	259
Adevărul despre medicamentele zilnice.....	262
Adevărul despre screening-ul medical.....	275
Adevărul despre genetica de consum	277

Adevărul despre sistemul tău imunitar	279
Adevărul despre stres	284
Adevărul despre a fi una cu natura	291
Adevărul despre poluarea aerului	294
Adevărul despre singurătate	299
Adevărul despre lumina solară	305
ADEVĂRUL DESPRE SOMN	313
Adevărul despre ce se întâmplă când dormim	316
Adevărul despre de ce dormim	318
Adevărul despre cât de mult somn avem nevoie	319
Adevărul despre somnul insuficient	323
Adevărul despre cum să dormi bine	327
Adevărul despre recuperarea unui somn pierdut	333
Adevărul despre puiul de somn	334
Adevărul despre pirații somnului	336
Adevărul despre insomnie	337
Adevărul despre oboseala permanentă	339
Adevărul despre lumină și somn	344
POT TRĂI VEȘNIC?	353
Știința îmbătrânirii... ..	356
...Și cum să o încetinești	358
Vârsta biologică <i>versus</i> vârsta cronologică	364
Cum să trăiești până la o vârstă înaintată	366
POSTFAȚĂ	369
MULȚUMIRI	373
NOTE	375

INTRODUCERE

TREBUIE SĂ VĂ FAC o mărturisire: sunt un dezordonat supra-ponderal și leneș. Ador berea și fast-food-ul și țigara fumată ocazional în fața unui bar. Și nu-mi amintesc când am băut ultima oară mai puțin de 14 unități* de alcool într-o săptămână. Am un abonament la sală, dar arareori îl folosesc. După muncă mă tolănesc în fața televizorului având lângă mine o mulțime de snackuri. Uneori merg cu mașina la un magazin până la care aș putea ajunge ușor pe jos, de obicei ca să cumpăr bere. Iau medicamente pentru a-mi menține sub control tensiunea arterială, iar indicele meu de masă corporală (IMC) mă plasează în categoria „supraponderal”. Ce mai guru al stilului de viață!

Dar iată încă un lucru. Anul trecut am mers cu bicicleta peste 1 200 de kilometri și am alergat echivalentul a 15 maratoane. Mănânc zilnic cele cinci porții de fructe și legume, mă mențin hidratat, îmi supraveghez aportul de sare și nu mănânc carne. Postesc în mod regulat, merg afară să înot, fac Pilates și urc opt etaje de scări până la biroul meu, în loc să iau liftul. Și în ciuda proastelor mele obiceiuri, cele bune par să fie decisive. Am 50 de ani, dar vârsta mea biologică a fost recent evaluată ca fiind

* 1 unitate = 12 g alcool pur = 1 bere (350 ml) = 1 pahar vin (150 ml) = 1 shot de tărie (40 ml) (sursa: <https://www.cdt-babes.ro/articole/testul-audit-consumul-excesiv-de-alcool.php>)

de 45 de ani. Sunt dovada vie a faptului că nu trebuie să fii un fanatic al sănătății și al fitnessului ca să fii rezonabil de sănătos și în formă.

Care este secretul meu? Sunt un jurnalist de știință cu experiență în biochimie și mi-am petrecut aproape toată viața profesională ținând pasul cu cele mai recente idei din știința biomedicală și scriind despre ele pe înțelesul tuturor. Prin urmare, sunt în stare să evaluez știrile de sănătate despre alimentație, sport, suplimente nutritive și nu numai. Pot sesiza de la o poștă un titlu senzațional, pot depista o modă și pot separa faptele de ficțiune.

Și pun în practică ceea ce știu. Nu pretind că aș fi inventat regimul ideal de sănătate și fitness, dar duc o viață sănătoasă și nu prea restrictivă, bazată pe evidențe. Și acesta este scopul cărții de față: să-ți insuflă puterea de a proceda la fel. Iar prin asta înțeleg chiar „a insufla putere”. O sănătate bună este ceva pentru care toți ar trebui să depunem eforturi, fiindcă opusul – sănătatea proastă – nu este plăcut, iar în cele din urmă te va ucide.

A ști ce să faci nu este ușor. Știința biomedicală avansează mereu, acesta fiind motivul pentru care trăim în mod frecvent până la vârste foarte înaintate și ne bucurăm de o sănătate mai bună decât bunicii noștri. Dar odată cu această perfecționare a cunoștințelor apare și o complexitate crescută și riscul excesului de informații. În prezent, pe piață găsești mai multe sfaturi ca niciodată, care încearcă să-ți câștige atenția, dar nu provin întotdeauna din cele mai sigure surse.

Obiectivul meu este să merg la esența problemei. Am adunat cele mai recente și mai riguroase cercetări din domeniul sănătății și le-am transformat în sfaturi utile și realizabile, vizând marile întrebări despre sănătate: vom aborda alimentația, dieta, pierderea în greutate, hidratarea, exercițiile fizice, medicina

preventivă, somnul și îmbătrânirea. Pe parcurs voi explica știința care stă la bază, voi demonta miturile frecvente, îți voi oferi instrumentele de care ai nevoie pentru a evalua critic afirmații și contraafirmații, ajutându-te să vezi dincolo de titluri. Ia-o ca pe un manual pentru un stil de viață sănătos.

Dacă ai anumite țeluri, cum ar fi pierderea în greutate, îmbunătățirea dietei, antrenamentul, un somn mai bun, sau care sunt suplimentele dietetice și superalimentele care merită toți banii, aici vei găsi informațiile necesare. Dar cartea aceasta este mai mult decât suma părților sale. O mantră din știința sănătății este aceea că trebuie să luăm în considerare „totalitatea dovezilor existente”. Asta este ceea ce vei obține – un ghid cuprinzător și bazat pe dovezi pentru o viață mai sănătoasă, mai în formă și mai lungă, sper.

Desigur, o mulțime de alți oameni fac afirmații similare. Lumea nu se află niciodată în pană de sfaturi despre ce să mănânci și să bei, cum să fii în formă, cum să dormi mai bine și să trăiești mai mult. Dar majoritatea acestora sunt bazate pe nimic altceva decât mituri, iluzii sau scamatorii neștiințifice.

Poți asculta aceste sfaturi dacă vrei. Sau poți să-ți pui încrederea în oamenii a căror meserie este să descopere ce funcționează cu adevărat: oamenii de știință. Pentru fiecare celebritate care ține un regim există sute de nutriționiști, fiziologi sportivi, specialiști în somnologie și cercetători în biomedicină care fac studii și le transpun în practică. Nu vei citi despre acestea în reviste ori bloguri de sănătate și nici nu le vei vedea la televizor – majoritatea se găsesc în paginile publicațiilor serioase de știință și tehnică –, dar dacă ești cu adevărat interesat să duci o viață *mai lungă, mai sănătoasă și mai fericită*, aici se află lucrurile pe care trebuie să le știi.

Mai întâi, totuși, un avertisment. Contrar lucrurilor pe care ți le vor spune mulți guru autoprocamați, drumul spre sănătate, formă fizică și stare de bine nu este nici simplu, nici ușor. Știința este adeseori incertă, contradictorie sau greu de tradus în sfaturi concrete. Schimbarea în bine a stilului tău de viață implică în mod inevitabil efort, voință și sacrificiu. Dacă vrei soluții rapide și ușoare, această carte nu este pentru tine. (Dar înainte să o pui jos și să mergi în căutarea unor soluții rapide și ușoare, lasă-mă să-ți spun – pe gratis – că oricine îți promite o astfel de soluție te crede fraier și vrea să te ușureze de bani.) Nu lăsa certitudinea sacrificiului să te descurajeze. Un minimum de efort poate aduce mari câștiguri. Și chiar știind numai faptul că sfaturile sunt bazate pe știință veritabilă, poate fi un motiv puternic de a acționa.

Acest aspect este totodată cel care face cartea de față să iasă în evidență. Este ușor să te hotărăști să-ți schimbi viața în bine. Cu toții am luat o decizie în ianuarie, ca să abandonăm cursa la jumătatea lui februarie. Dar, repet, știința ne poate ajuta. O mare parte din bătălie constă în a înțelege voința, motivația și formarea obiceiurilor și cum să le exploatezi în avantajul tău.

Și îți promit că va da roade. Nu ai decât o viață, care se micșorează cu fiecare zi. Dacă te bucuri că ești viu și sănătos și vrei mai mult, aceasta este cartea potrivită pentru tine.

Separarea realității de ficțiune

Înainte să ne apucăm de mâncat felul principal de sfaturi de sănătate, ar fi o idee bună să luăm un antreu de statistică: știința de a trage concluzii valide din date brute. A înțelege puțină matematică poate fi esențial pentru demontarea unui titlu senzational.

Gândește-te la afirmația că suplimentele de multivitamine previn cancerul. Pentru a vedea dacă acest lucru stă în picioare, trebuie să faci un experiment în care un grup de persoane ia multivitamine, iar altul nu. După un anumit interval de timp, observi câte cazuri de cancer au survenit în cele două grupuri. Acestea sunt datele tale brute. Pentru a le transforma într-o concluzie validă din punct de vedere științific, trebuie să le treci prin aparatul statistic.

Poate crezi că dacă ar fi mai multe cazuri de cancer în grupul fără vitamine ți-ai demonstrat punctul de vedere. Dar nu ai făcut-o – rezultatul ar putea fi datorat întâmplării. Pentru a exclude această situație trebuie să cunoști „semnificația statistică” a diferenței dintre cele două grupuri. Există o ecuație standard pentru a o calcula, de care nu trebuie să ne ocupăm în cazul de față. Este suficient să spunem că răspunsul va fi o cifră între 0 și 1.

Pentru ca un rezultat să fie considerat semnificativ, numărul trebuie să fie cel puțin 0,95. Asta înseamnă că trebuie să fie o probabilitate de 95% să nu se fi produs din întâmplare, așadar că reflectă realitatea.

Anumite studii impun o limită mai ridicată – de 0,99 –, dar 0,95 este standardul minim de dovadă care trebuie căutat. Ține minte ce înseamnă de fapt aceasta: există o șansă din 20 că este o întâmplare. De aceea, sunt necesare multiple testări medicale pozitive pentru a convinge autoritățile medicale că un efect este real.

Chiar dacă o descoperire este 99% sigură, asta înseamnă că există 1% șanse să nu fie. Dar acesta nu este un argument pentru a respinge toate descoperirile științifice, dat fiind că 99% înseamnă exact următorul fapt: că este în mod preponderent posibil să fie adevărate.

Semnificația statistică nu este totul. Al doilea pas este să te uiți la dimensiunea eșantionului – numărul de persoane din studiul tău. Cu cât este mai mare un eșantion, cu atât este mai probabil ca rezultatul să fie valid. Seamănă puțin cu datul cu banul. Din cinci aruncări poți da de patru ori cap și o dată pajură, dar ar fi stupid să conchizi că probabilitatea de a obține un cap este prin urmare de 0,8. Continuă să arunci moneda, să zicem de 100 de ori, și (presupunând că moneda nu este măsluită) inclusiv acele aberații statistice inițiale se vor anula și va apărea o probabilitate mai apropiată de 0,5.

Eșantioanele mari sunt totodată necesare pentru a releva diferențele minore dintre intervenție și absența acțiunii. Dacă un studiu de nutriție are un număr foarte mic de participanți, să zicem de 20 sau 50 de persoane, trage orice concluzie dintr-un praf de sare.

Cu toate acestea, cel mai important număr care apare din analiza statistică este riscul. În exemplul nostru, acesta ar fi riscul de a nu lua multivitamine *versus* riscul de a le lua.

Dar hai să folosim un alt exemplu. Să zicem că dai peste descoperirea că femeile care folosesc pudră de talc sunt cu 40% mai predispuse să dezvolte cancer ovarian. Înfricoșător sau nu? Este ușor să interpretezi (sau să dezvolti) această descoperire, înțelegând că oricine folosește pudră de talc zilnic are 40% șanse de cancer ovarian.

În realitate nu are șanse, pentru că 40% este un „risc relativ” – riscul suplimentar pe care ți-l asumi folosind talc. Înseamnă puțin dacă nu cunoști riscul absolut, sau cât de probabil este să faci cancer ovarian dacă nu folosești talc. Acel număr este de aproximativ 27 per 100 000 sau 0,027%. Prin urmare, o creștere de 40% face să se ajungă la 38 per 100 000 – deloc neglijabil, dar nu este un motiv de panică.

Asemenea reguli de bază te pot ajuta oriunde vezi o afirmație statistică. Ele au propriile limite – sunt incapabile să arate când cineva și-a selectat datele sau și-a „coafat” cifrele. Dar ele constituie un bun punct de pornire în cazul separării minciunilor crase de statistici.

Această carte este destinată exclusiv scopurilor informative și nu trebuie considerată drept sfat medical individual. Dacă ai probleme medicale, ar trebui să consulți un doctor. Ar trebui de asemenea să consulți un doctor înainte să faci schimbări în dieta sau programul tău de exerciții fizice, mai ales dacă ai avut anumite probleme de sănătate.

ADEVĂRUL DESPRE HRANĂ

EXISTĂ O SCENĂ CELEBRĂ în filmul lui Woody Allen din 1973, *Sleeper*, în care doi oameni de știință din anul 2173 discută sfaturile dietetice ale sfârșitului secolului XX. „Vrei să spui că nu existau grăsimi concentrate, friptură, plăcinte cu cremă sau ciocolată caldă?” întreabă unul, neîncrezător. „Acestea erau considerate nesănătoase”, răspunde celălalt. „Exact opusul a ceea ce știm noi acum că este adevărat.” „Incredibil”, spune primul.

Nu ne aflăm încă pe deplin în teritoriul incredibilului, dar grăsimile concentrate și plăcintele cu cremă încep să fie mult mai puțin nesănătoase decât erau cândva. În ultimii ani, grăsimile saturate – odinioară paria farfuriei tale – au fost subiectul unei regândiri temeinice.

Și nu numai grăsimea. Începutul secolului XXI a fost o perioadă de transformări și căutări pentru știința nutriției. Aproape tot ce credeam că știm a fost contestat, iar o parte a fost răsturnată cu susul în jos. Grupele de alimente considerate odinioară nesănătoase sunt reabilite; și viceversa.

Acest fapt este probabil cunoscut de oricine care este atent la ultimele noutăți despre dietă și sănătate, cu scopul de a încerca să mănânce corect. Este derutant. Din anumite motive, sfaturile continuă să se modifice și sfârșești nemaștiind dacă mănânci ce trebuie.

Un lucru, totuși, rămâne absolut dincolo de orice dubiu. Ești ceea ce mănânci. Dieta are o influență uriașă asupra sănătății tale și este temelia unui stil de viață sănătos. Acest capitol te va

ține la curent cu cele mai recente idei despre unele grupe alimentare majore și unele substanțe nutritive, de la grăsimi și zahăr la sare, carne, lactate și gluten, apoi va încheia cu o serie de mesaje practice.

Dar mai întâi, o avertizare de sănătate. Știința nutriției este dificil de aplicat în mod optim și rareori produce răspunsuri definitive. Concentrarea pe un grup alimentar – grăsimi, să zicem, sau fibre – nu surprinde întreaga complexitate a ceea ce mâncăm pe parcursul vieții, sau cum interacționează aceste alimente diferite între ele, respectiv cu alți factori proprii stilului de viață, pe care îi vom analiza în capitolele următoare.

În orice caz, desfacerea dietelor noastre complexe în părțile lor componente este un punct util de pornire pentru înțelegerea legăturii dintre dietă și sănătate și constituie baza sfaturilor nutriționale oficiale. Să începem cu poate cel mai interesant și mai greșit înțeles grup alimentar dintre toate – grăsimile.

ADEVĂRUL DESPRE GRĂSIMI

De zeci de ani, norma dietetică a fost aceea că grăsimea este o veste proastă. Nu doar că este dușmanul siluetei tale, ci totodată blochează arterele și provoacă boli de inimă. Fraza „un atac de cord pe farfurie” a fost inventată pentru descrierea micului dejun englezesc, care mustește de grăsime. Ideea că înfulecarea unui asemenea meniu poate duce la un atac de cord este o a doua natură pentru mulți dintre noi; probabil că este cel mai convingător sfat nutrițional oferit vreodată.

Nu există nicio îndoială că mâncarea grasă contribuie la obezitate – grăsimea este cea mai densă caloric dintre toate grupele alimentare –, iar supraponderalitatea reprezintă un factor de