

DR. JOAN BORYSENKO

DIETA PLANTPLUS

Soluția pentru o nutriție personalizată

Traducere din limba engleză
de Beatrice Popescu

 ACT și Politon

2021

The PlantPlus Diet Solution
Copyright © 2014 by Joan Borysenko
Originally published in 2014 by Hay House Inc. USA

© 2021 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

Traducător: **Beatrice Popescu**
Redactor: **Anca Dobre**
Tehnoredactor: **Teodora Vlădescu**
Coperta: **Marian Iordache**
Copyright Manager: **Andrei Popa**

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

BORYSENKO, JOAN

Dieta PlantPlus / Joan Borysenko; trad.: Beatrice Popescu. - București:

ACT și Politon, 2021

ISBN 978-606-913-752-9

I. Popescu, Beatrice (trad.)

61

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

<i>Sănătatea care oferă putere, de David Perlmutter, M.D.</i>	13
<i>Prolog: Geneza dietei</i>	16
<i>Introducere: Nu știi ce să mănânci?</i>	19

Partea I: Segmente științifice

1. Care-i treaba, doctore?	33
2. Cei cinci piloni ai blestemului alimentar	41
3. Cei trei macronutrienți: proteine, grăsimi și carbohidrați	59
4. Războiul împotriva grăsimii și colesterolului	65
5. Izgonirea grăsimilor rele	75
6. Prețuiește grăsimile bune	85
7. Creier cu grăunțe, burtă plină de grâu și porci paleolitici	97
8. Zahăr, insulină și foame	113
9. Ajutor! Sunt gras și înfometat: rezistența la insulină și sindromul metabolic	129
10. Cât de științifică este știința?	139
11. Metabolismul personalizat: Studiul A TO Z	155
12. Războiul grăsimii și al kaloriilor	163
13. Nutrigenetica: potrivirea genelor cu dieta	169
14. Flora intestinală: Surpriza metabolică a mileniului	181
15. Epigenetica: modul în care mediul ne controlează genele	195
16. Cum să devii rezonabil cu privire la carbohidrați	207
17. Adevărul despre SAD și soluția PlantPlus	219
18. Verificarea rezistenței la insulină: ce analize să soliciți și de ce	227

Partea a II-a: Câte ceva despre Stilul de viață

19. Autocunoașterea: Noua ta viață ca șoarece de laborator	237
20. Raiul dietei PlantPlus	247
21. Schimbarea rețelelor neuronale pentru a reduce poftele și a spori plăcerea	255
22. Noua ta bucătărie PlantPlus: afară cu vechiturile, să facem loc lucrurilor noi	275

Partea a III-a: Să trecem la treabă

23. Resetarea: ce este și ce nu este în meniu	289
24. Personalizarea: Propriul tău stil de viață PlantPlus	303

Partea a IV-a: Haide să mâncăm

25. Cele 20 de superalimente ale doctorului Joan	323
26. Cum să mănânci bine și ieftin	347
27. Rețetele PlantPlus preferate ale lui Joan și Gordon	355
28. Dieta lejeră PlantPlus: câteva schimbări contează mult	419
Epilog: Pisica Cheshire	423

Anexă: Lista de verificare a simptomelor medicale	427
Note de final	432
Mulțumiri	444
Despre autor	447

PARTEA I

SEGMENTE ȘTIINȚIFICE

Segmentele științifice care urmează sunt menite să te ajute să înțelegi de ce Dieta Americană Standard (DAS) ne ucide sistematic, ce înseamnă metabolismul, de ce corpul nostru are nevoie de anumiți nutrienți, cum să învățăm să interpretăm studiile, de ce dacă ești gras îți e mereu foame și ce poți face în legătură cu asta, ce dezvăluie studiile referitoare la diete și modul în care trei seturi de modulatori genetici identifică care dietă este mai bună pentru tine, cum să obții o dietă rezonabilă calculând carbohidrații, ce analize medicale să soliciți și ce trebuie să știi pentru a-ți personaliza dieta.

Însă, înainte să începi să citești segmentele științifice, te rog să mergi la anexe, să faci câteva copii ale listei de verificare a simptomelor medicale și să completezi una acum. Pune-o bine întrucât îți va oferi un nivel de referință al stării tale de sănătate util pentru comparație. Probabil că

știi suficient de multe încât să începi o dietă lejeră PlantPlus: mănâncă suficiente legume și câteva fructe în fiecare zi, elimină făina din cereale (nu doar făina de grâu și cea care conține gluten, ci toată făina și produsele de panificație, fie ele cu sau fără gluten) și zahărul din toate sursele, inclusiv nectarul de agave, mierea și siropul de porumb cu nivel ridicat de fructoză.

Dacă te îndrepti treptat în direcția dietei lejere Plant-Plus, pe măsură ce afli mai multe amănunte referitoare la ce să mănânci și de ce și cum să-ți personalizezi și mai mult dieta, te vei afla pe drumul către o dispoziție mai bună și o mai bună stare de sănătate.

Așadar, haide să pornim!

CAPITOLUL 1

Care-i treaba, doctore?

Nu poți să gândești cum trebuie, să iubești cum trebuie, să dormi cum trebuie, dacă nu ai mâncat cum trebuie.

— VIRGINIA WOOLF, *O cameră doar a ei**

Obosit, irascibil, cu dureri de cap, dureri de stomac sau grăsime abdominală? Dar diabet, tensiune ridicată sau ateroscleroză? Ai o boală autoimună, o alergie, o deficiență imunitară sau o afecțiune inflamatorie precum artrita? Deprimat, anxios, dependent sau cu probleme de somn? Supraponderal, obez sau pur și simplu balonat? Dar demență, Alzheimer sau cancer?

Aceste boli cronice sau tulburări de dispoziție, toate parțial asociate cu probleme metabolice cauzate de o dietă proastă, sunt endemice societății noastre.

Se estimează că între 25 și 30% din populație prezintă în acest moment rezistență la insulină (stare prediabetică) din cauza consumului de alimente bogate în carbohidrați care reprezintă coloana vertebrală a Dietei Americane Standard (DAS). Aducă toxinele pe care le ingerăm – din

* Virginia Wolf, *O cameră doar a ei*, traducere de Anca Dumitrescu și Elena Marcu, Editura Black Button Books, 2018. (n.tr.)

pesticide, ierbicide, produse modificate genetic, aditivi alimentari, uleiuri vegetale oxidate, bogate în acizi grași omega-6 – și vei stârni o adevărată furtună. Când chiar și persoane atente la sănătate, precum soțul meu Gordon și cu mine, cădem pradă epidemiei de boli cronice, este clar că trebuie să ne educăm mai bine la nivel de societate, înainte să dispărem ca specie.

Circumferința unei națiuni

Aproape 70% dintre adulții americani sunt supraponderali. Nu este de mirare că europenii sunt adesea șocați atunci când vin în Statele Unite și văd cât de grași suntem comparativ cu cetățenii țărilor din Uniunea Europeană, multe dintre acestea – precum Italia și Franța – fiind cunoscute pentru bucătăria lor consistentă și delicioasă.

Peste o treime dintre americani sunt acum mai mult decât supraponderali. Nu vorbim despre pierderea celor două sau trei kilograme în plus care nu se dau bătute. Ce facem cu cele 10, 15, 20, 25 sau 50 de kilograme? Crezi că exagerez? Unul din 20 de americanii adulți suferă de obezitate morbidă: 50 sau mai multe kilograme peste greutatea lor optimă. Și nici copiii noștri nu stau mai bine la acest capitol. O treime din ei sunt supraponderali. Dintre aceștia, aproape unul din cinci este oficial obez, cu un IMC (indice de masă corporală) de 30 sau mai mult. Imaginează-ți asta pentru o clipă...

Sau poate că ești deja familiarizat cu problema și o vezi la propriii tăi copii, nepoți sau la colegii lor de clasă. Când eram în școala gimnazială și la liceu, în anii 1950 și începutul anilor 1960, un copil supraponderal era o raritate.

Aproape toată lumea era slabă. Mâncam în mare parte alimente integrale, întrucât industria alimentelor procesate abia se pregătea să pună stăpânire pe gura și mintea americanilor.

Mama mea, care obișnuia să gătească singură absolut tot ce mâncam, s-a îndrăgostit de Pop-Tarts pe când eu eram adolescentă. Acele produse de patiserie procesate erau un semn pentru ce avea să urmeze. Alianța nefirească dintre știința precară, care a dat vina pe grăsimi pentru bolile cardiovasculare, și marile corporații din industria alimentară a generat o jumătate de secol de obsesie cardio cu puține grăsimi și bogată în carbohidrați, care a transformat țara noastră în țara cu cei mai mulți obezi din lume, până în 2013, când Mexicul ne-a detronat.

Ești în formă dar totuși gras?

Înainte credeam că oamenii supraponderali pur și simplu mâncau prea mult și făceau prea puține exerciții fizice. Însă acest lucru nu este întotdeauna adevărat. Multe persoane supraponderale și obeze fac exerciții fizice și urmează ceea ce majoritatea dintre noi am considera o dietă sănătoasă, având grijă la cantitatea de mâncare.

Deci ce se întâmplă?

Multe cărți despre diete și nutriție reflectează exact la această întrebare, dând exemple de cazuri în care oameni în formă sunt totuși grași. Soția cardiologului William Davis, M.D., autorul bestsellerului, *Wheat Belly (Burta de grâu)*, participă la triatlonuri și antrenează și alți sportivi în același scop. Dr. Davis a observat că aproape o treime dintre acești atleți de elită sunt supraponderali. Deși exercițiile

fizice sunt, în general, unul dintre cele mai bune lucruri pe care le poți face pentru sănătate și dispoziție, adevărul este că au foarte puțin de-a face cu greutatea.

Să fim serioși. Chiar vrei să alergi o jumătate de oră ca să arzi caloriiile dintr-un singur fursec?

Jurnalistul vizionar în probleme de sănătate, Gary Taubes, autorul cărților *Good Calories, Bad Calories (Calorii bune, calorii rele)* și *Why We Get Fat (De ce ne îngrășăm)*, deține măcar parțial răspunsul la întrebarea cum este posibil să fim în formă (cel puțin din punct de vedere al toleranței la efort fizic), dar grași ... sau pur și simplu grași, deși nu mâncăm neapărat exagerat de mult. Pe baza unui proiect meticulos (și controversat la un anumit moment) desfășurat pe o perioadă de cinci ani, care a documentat și a examinat studiile pe care se bazează dogma dietei bogată în carbohidrați și săracă în grăsimi, Taubes a concluzionat că obezitatea este mai mult o tulburare legată de acumularea grăsimii și mai puțin o tulburare de alimentație.

Aceasta este o ipoteză foarte interesantă, așa că o voi repeta. Dacă Taubes are dreptate – și din ce în ce mai mulți oameni de știință și medici adoptă punctul lui de vedere – atunci problema obezității nu are legătură doar cu consumul prea multor calorii. Are legătură cu efectul fiziologic al alimentelor pe care suntem încurajați să le consumăm – și anume carbohidrații – asupra hormonilor noștri.

În special asupra hormonului numit *insulină*.

Când mâncăm și glicemia crește, insulina transportă glucoza din sânge în celule, unde fie este consumată pentru a produce energie, fie este depozitată sub formă de glicogen – un polimer amilaceu al glucozei – sau grăsime. Taubes explică astfel efectele insulinei:

În primul rând, când nivelul de insulină este ridicat, grăsimea se acumulează în țesuturi; când nivelul scade, aceasta este procesată și transformată în energie. Procesul este cunoscut încă de la începutul anilor 1960 și nu a fost niciodată un subiect controversat. În al doilea rând, nivelul de insulină este de fapt determinat de carbohidrații pe care îi consumăm... „Carbohidrații pun în mișcare insulina care pune în mișcare grăsimea”, iată modul în care George Cahill, un fost profesor de medicină de la Școala de Medicină Harvard, a descris acest proces.¹

Consumul de carbohidrați cu un indice glicemic (IG) ridicat are ca rezultat eliberarea de glucoză în sânge. Cu cât indicele glicemic al alimentelor este mai ridicat, cu atât mai repede se metabolizează sub formă de zahăr. Cu cât mănânci mai mult zahăr, cu atât se produce mai multă grăsime. De aceea consumul de carbohidrați cu IG scăzut te ajută să rămâi slab.

Însă, în afară de zahăr, mai este un motiv pentru care consumul de prea mulți „carbohidrați mizerabili” (de tipul celor cu IG ridicat care se găsesc în mâncăruri procesate) ne îngrașă. Lipsa de fibre și nutrienți din aceste alimente favorizează ceea ce microbiologii numesc disbioză, o tulburare a importantei flore intestinale. *Probioticele* noastre – flora intestinală prietenoasă despre care vom afla mai multe în capitolul 14 – trebuie să consume *prebiotice* – alimente integrale bogate în fibre – pentru ca să se dezvolte și să poată lupta împotriva bacteriilor nocive, să ne protejeze mucoasa intestinală, să sintetizeze vitaminele și neurotransmițătorii și să ne ajute la asimilarea nutrienților din alimentele pe care le consumăm.

Carbhidrații și diabetul

Toate elementele care s-au combinat pentru a stârni furturna puternică a bolii cronice au culminat cu un tsunami pe care pediaterul endocrinolog Francine Kaufman, l-a numit diabezitate, obezitate însoțită de diabet de tip 2.

Diabezitatea a atins deja proporții de epidemie atât la copii, cât și la adulți, și continuă să crească la cote alarmante.

Începând cu 2012, diabetul reprezenta deja o afacere de 245 de miliarde de dolari, în creștere de la 174 de miliarde de dolari, în 2007. O sută șapte zeci de miliarde de dolari au reprezentat costuri medicale directe. Alte șaiszeci și nouă de miliarde de dolari au reprezentat costuri indirecte (handicap și absenteism de la locul de muncă). În total, costurile medicale medii pentru persoanele diagnosticate cu diabet (se estimează că alte 7 milioane de oameni au diabet nediagnosticat) erau de 2.3 ori mai ridicate decât pentru oamenii care nu sufereau de această afecțiune.²

De fapt, 8.3% din populația SUA – 25.8 milioane de copii și adulți – au diabet. Alți 79 de milioane de oameni au prediabet, rezistență la insulină și sindromul metabolic care conduce la diabet. Vestea bună este că sindromul metabolic și prediabetul sunt adesea reversibile – și rapid – prin intermediul unei diete PlantPlus cu indice glicemic redus, personalizată din punct de vedere nutrițional.

Și ce se întâmplă cu epidemia de Alzheimer? Una din trei persoane de vârstă a treia suferă de demență la momentul decesului. Mai mult, incidența bolii Alzheimer a crescut cu 70% între 2000 și 2010. Există dovezi conform cărora nutriția (sau lipsa acesteia) reprezintă un factor de risc puternic pentru această boală îngrozitoare. Chiar în

timp ce făceam ultimele retușuri la acest manuscris, volumul *Grain brain (Creierul cu grăunțe)* scris de neurologul David Perlmutter, care a fost atât de amabil să scrie cuvântul-înainte pentru cartea de față, a ajuns pe locul întâi în mai multe clasamente ale celor mai bine vândute cărți. Noi am utilizat aproximativ aceleași baze de date, însă, dacă ești interesat în mod special de boli neurodegenerative și Alzheimer, cartea lui Perlmutter este o comoară de informații.

Dar chiar dacă nu există un interes direct față de afecțiunile neurologice, cu toții vrem să fim mai ageri la minte. Vrem, de asemenea, să-i evităm pe Scila și Caribda* ai anxietății și depresiei. Concluzia este că o dietă bogată în carbohidrați duce la niveluri mai scăzute de BDNF** – *factorul neurotrofic derivat din creier*, un hormon care conservă neuronii, le încurajează înmulțirea și permite creierului să se repare și să se remodeleze.

Acum, că ai o vedere de ansamblu asupra câtorva probleme de sănătate cu care ne confruntăm ca națiune, în următorul capitol vom vedea mai în detaliu cum anumite alimente obișnuite pe care le consumăm creează în corpul

* Scila și Caribda erau monștri marini mitici menționați de Homer; ei se aflau, potrivit mitologiei grecești, pe părți opuse ale strâmtorii Messina, între Sicilia și Italia continentală. Există explicații raționale pentru cei doi monștri. Scila era un grup de stânci (fiind descrisă ca un monstru marin cu șase capete) pe partea italiană a strâmtorii, în timp ce Caribda era un vârtej aproape de coasta Siciliei. Scila și Caribda erau considerate un obstacol maritim, deoarece erau situate destul de aproape una de cealaltă încât reprezentau o amenințare reală pentru marinarii care încercau să treacă pe acolo; cei care încercau să o evite pe Caribda treceau prea aproape de Scila și invers. (n.red.)

** În original, *brain-derived neurotrophic factor*. (n.red.)

nostru un mediu favorabil bolilor. Există cinci mari probleme legate de alimentație pe care un stil de viață bazat pe dieta PlantPlus dorește să le corecteze. Citește mai departe și descoperă ceea ce eu numesc cei cinci piloni ai blestemului alimentar.

