

LIBRIS | Wdrow Books
Dr. Jason Fung

PUTEREA VINDECĂTOARE A POSTULUI

Ghidul popular pentru post
intermitent, alternativ sau extins

Ediția a II-a

Traducere din limba engleză de
Livia Mateescu

Editura Paralela 45

- 7 Introducere, dr. Jason Fung
- 12 Nu e o simplă toană – experiența mea cu postul, de Jimmy Moore
- 32 Faceți cunoștință cu cei care oferă mărturii despre postul alimentar

39 PARTEA ÎNTÂI: POSTUL ȘI BENEFICIILE LUI

- 41 Capitolul 1: Ce este postul?
- 62 *Exemple de reușită: Samantha*
- 65 Capitolul 2: Scurtă istorie a postului
- 73 Capitolul 3: Mituri legate de post
- 87 Capitolul 4: Avantajele postului
- 96 *Exemple de reușită: Elizabeth*
- 99 Capitolul 5: Postul pentru slăbit
- 131 Capitolul 6: Postul pentru diabetul de tip 2
- 144 *Exemple de reușită: Megan*
- 149 Capitolul 7: Postul, tinerețea și inteligența
- 159 Capitolul 8: Postul și sănătatea inimii
- 169 Capitolul 9: Ce trebuie să știți despre foame
- 178 *Exemple de reușită: Darryl*
- 181 Capitolul 10: Cine ar trebui să nu postească?

193 PARTEA A DOUA: CUM POSTIM

- 195 Capitolul 11: Tipuri de post și cele mai bune practici
- 201 Capitolul 12: Postul intermitent
- 213 Capitolul 13: Posturi mai îndelungate
- 222 *Exemple de reușită: Sunny & Cherrie*
- 227 Capitolul 14: Postul extins
- 237 Capitolul 15: Ponturi și întrebări frecvente

255 PARTEA A TREIA: RESURSE

- 256 Lichide pentru post
- 259 Protocol – post de 24 de ore
- 260 Protocol – post de 36 de ore
- 261 Protocol – post de 42 de ore
- 262 Protocol – post de 7-14 zile

263 REȚETE

- 264 Parfé de fructe de pădure
- 266 Cafea blindată
- 268 Fiertură de oase esențială
- 270 Clătite fără cereale
- 272 Mini Frittata
- 274 Șuncă de casă
- 276 Pizza de conopidă fără cereale
- 278 Pui pané în jumări de porc
- 280 Ciocănele de pui în șuncă
- 282 Ardei umpluți cu carne de pui
- 284 Aripă de pui
- 286 Crochete de pui
- 288 Fajitas cu vită
- 290 Salată de rucola și prosciutto
- 292 Salată de pere și rucola cu semințe de pin
- 294 Salată de căpșune și varză furajeră
- 296 Salată de roșii, castraveți și avocado
- 298 Crochete de avocado
- 300 Fasole verde cu muștar
- 302 „Orez” de conopidă

Capitolul 1

CE ESTE POSTUL?

Când sugerezi postul ca tratament pentru obezitate și pentru diabetul de tip 2, interlocutorul dă de obicei ochii peste cap și te întreabă: „Înfometare? Asta e soluția ta? Să faci oamenii să moară de foame?” Nu. Nici vorbă. Nu am de gând să înfometez pe nimeni; doar le sugerez oamenilor să postească.

Postul se deosebește foarte mult de foamete, datorită unui detaliu esențial: controlul. Înfometarea este abținerea *involuntară* de la mâncare. Nu este nici deliberată și nici controlată. Persoanele înfometate nu au habar când și de unde o să le vină următoarea masă. Asta se întâmplă în vreme de război și foamete, când mâncarea devine mai greu de găsit. Pe de altă parte, postul este abținerea *voluntară* de la mâncare, pentru motive spirituale, de sănătate sau de altă natură. Mâncarea îți este accesibilă în orice clipă, doar că *alegi* să nu o consumi. Indiferent de motivația pentru care ai început să te abții, faptul că postul este voluntar reprezintă o deosebire esențială.

Înfometarea și postul nu ar trebui să fie confundate nicio dată; sunt niște termeni care nu pot fi folosiți niciodată unul în locul celuilalt. Postul și înfometarea sunt la poli diametral opuși. Este deosebirea dintre alergatul de plăcere și alergatul pentru că te vânează un leu. Înfometarea este impusă de forțe exterioare. Pe de altă parte, postul poate fi efectuat pe orice perioadă, de la câteva ore până la câteva luni. Poți începe un post în orice moment și la fel de bine poți să-i pui capăt. Poți începe sau înceta postul din orice motiv sau fără motiv. Postul nu are o durată standard – este pur și simplu absența alimentării, așa că, ori de câte ori nu mâncăm, tehnic

vorbind, postim. De exemplu, postim între cină și micul dejun din ziua următoare, o perioadă de aproximativ douăsprezece ore. În acest sens, postul ar trebui considerat ca parte a vieții cotidiene. Micul dejun înseamnă efectiv o *întrerupere a postului* – lucru pe care îl facem zilnic. Asta ne arată că, departe de a fi un soi de pedeapsă crudă și exotică, postul are loc zilnic, chiar dacă este de scurtă durată. Nu e ceva straniu, ci face parte din viața de zi cu zi.

Uneori numesc postul „un secret antic” pentru pierderea în greutate. De ce? Pentru că este, evident, o tehnică străveche, de mii de ani, după cum o să vedem în Capitolul 2. Postul a apărut odată cu oamenii, deci e mult mai vechi decât orice tehnică dietetică. Dar de ce este postul un „secret”?

Deși a fost practicat mii de ani, a fost uitat ca terapie alimentară. Practic nu ne-a rămas nicio carte despre postit. Există câteva pagini de internet dedicate postului. Aproape nicio revistă și niciun ziar nu îi acordă atenție. Până și sugerarea termenului atrage priviri neîncredătoare. Este o taină ascunsă în văzul tuturor. Cum s-a întâmplat una ca asta?

Este puterea publicității: marile companii alimentare au modificat încet-încet modul nostru de a concepe postitul. În loc să constituie o tradiție aducătoare de sănătate și de puritate, acum postul este văzut ca un lucru înfricoșător, care trebuie evitat cu orice preț. Postul are, la urma urmei, efecte negative asupra bilanțului financiar – e greu să vinzi mâncare unor persoane care nu mănâncă. Lent, dar inevitabil, postul a fost interzis. Autoritățile din domeniul nutriției spun la ora asta că a sări fie și peste o singură masă e un gest care poate avea consecințe îngrozitoare asupra sănătății.

Trebuie să mănânci întotdeauna la micul dejun.

Trebuie să iei permanent gustări, toată ziua.

Trebuie să iei ceva în gură înainte de culcare.

Niciodată, dar niciodată, nu sări peste o masă.

Asemenea mesaje sunt peste tot – la televizor, în ziare, în cărți. Le auzi iar și iar și îți creează iluzia că sunt absolut adevărate și dovedite științific, fără urmă de îndoială. Dar adevărul este exact pe dos. Nu există nicio corelație între mâncatul încontinuu și o sănătate perfectă.

Uneori, autoritățile încearcă să ne convingă că nu putem posti pentru că foamea ne consumă. E prea dificil. Este pur și simplu imposibil. Și aici, adevărul este exact pe dos.

Putem posti? Da – au făcut asta milioane de oameni din lumea întreagă, timp de mii de ani.

Evident, citisem foarte mult despre efectele anti-îmbătrânire ale postului, dar tot ezitam să încerc pe mine însumi, temându-mă că o să pierd din prețioasa mea masă musculară. Apoi, după un lung zbor în străinătate, fără mâncare la dispoziție și fără să fi mâncat nimic după noaptea precedentă, am avut un post forțat de 36 de ore. Am descoperit că eram plin de energie și cu mintea

limpede. Pe baza acelei întâmplări, am început să experimentez cât de mult pot funcționa fără să mănânc (de fapt, fără să simt că *trebuie* să mănânc). Am descoperit că e vorba de perioade lungi de timp. De asemenea, am remarcat faptul că nu pierd din masa musculară, ceea ce pentru mine era esențial.

E nesănătos? Nu. De fapt, aduce *imense* beneficii sănătății.

O să slăbiți? Dacă nu mâncați nimic o zi întreagă, ce credeți – o să slăbiți? *Evident*.

Postitul este eficient și este simplu. Este flexibil, practic și prezintă garanția rezultatelor. Întrebați un copil cum se slăbește și o să vă spună că e suficient să săriți peste câteva mese. Atunci care e problema? Nimeni nu face bani din postul dumneavoastră. Nici marile companii producătoare de alimente, nici marile companii producătoare de medicamente. Nimeni nu vrea să descopereți secretul antic al slăbirii.

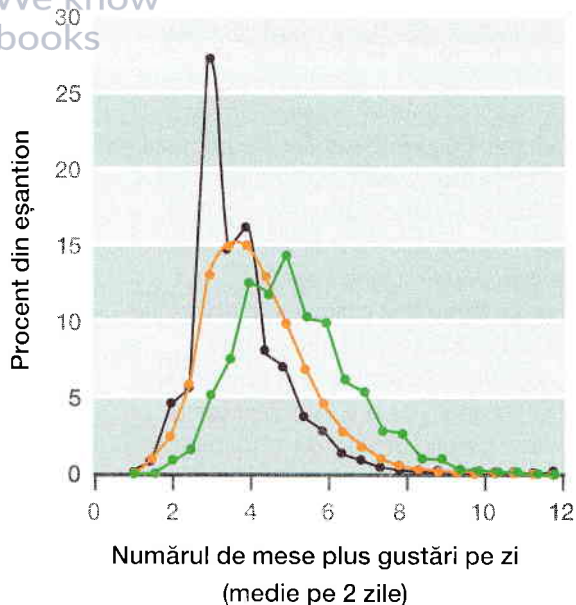
Dispariția postului zilnic

În anii 1970, un american tipic consuma trei mese pe zi – micul dejun, prânzul și cina, fără gustări între mese. Datele statistice ale studiului NHANES, care cerceta sănătatea și nutriția, prezintă o medie de trei ocazii de a mânca pe zi. Am crescut în anii 1970 și îmi amintesc bine. Ce se întâmpla dacă voiai o gustare după școală? De obicei erai plesnit peste mână și certat că „o să-ți strici pofta de mâncare”.

O zi tipică includea micul dejun dimineața, prânzul la ora prânzului și cina pe la șase seara. Asta însemna să mănânci în zece ore de peste zi, un interval bine echilibrat cu cele paisprezece ore de post. Ghiciți rezultatele: obezitatea și diabetul de tip 2 nu reprezentau nici pe departe problemele care sunt astăzi.

Figura 1.1. Numărul mediu de mese și gustări consumate de adulți a crescut de la 3 pe zi în 1977-1978 la aproape 6 pe zi în 2003-2006.

1977-1978 —
1994-1996 —
2003-2006 —



Sursa: Popkin & Duffey, „Does Hunger and Satiety Drive Eating Anymore?”

Facem un salt în ziua de azi. În loc să încercăm să oprim obiceiul gustărilor, *încurajăm* activ adulții și copiii să ia o gustare. Oricât de ridicol vi s-ar părea, unii chiar au impresia că dacă iau gustări slăbesc. Să luăm programul tipic al fiului meu. Cum se scoală, ia micul dejun. O gustare de mijlocul dimineții, apoi prânzul, apoi o gustare după școală, cina și apoi altă gustare, între reprizele meciului de fotbal. Uneori încă una înainte de culcare. Mănâncă de șase, șapte ori pe zi! Și nu este ceva neobișnuit. Datele NHANES arată că americanul de rând mănâncă de cinci sau șase ori pe zi.

Așa că în loc să avem perioade echilibrate de alimentare și post, mâncăm acum într-un interval de, probabil, 16-18 ore pe zi și postim numai 6-8 ore. Iar apoi ne mirăm că obezitatea a devenit o epidemie!

Ca să examinăm cauzele pentru care postul este mai benefic decât cred cei mai mulți dintre noi, să începem cu analiza a ceea ce se întâmplă în realitate în corpul nostru atunci când mâncăm și atunci când postim.

Cred că în privința postului lucrul cel mai greu este să te hotărăști să o faci. Mi-a fost greu să-mi bag în cap că pot să încep și să rezist până la sfârșit, dar, odată ce am început, blocajul s-a topit și mi-a fost mai ușor.

**Scott J.,
Minneapolis, MN**

Ce se întâmplă când mâncăm?

Când mâncăm, ingerăm mai multă energie din hrană decât putem folosi imediat. O parte din această energie trebuie să fie stocată, pentru a fi folosită mai târziu. Hormonul esențial pentru stocarea și folosirea ulterioară a energiei din mâncare este insulina, care în timpul meselor are un nivel ridicat. Carbohidrații și proteinele deopotrivă stimulează producția de insulină. Grăsimile declanșează o producție mult mai mică de insulină, însă rareori mâncăm doar grăsimi.

Insulina are două funcții majore. Mai întâi, permite corpului să înceapă să folosească imediat energia din mâncare. Carbohidrații sunt absorbiți și transformați rapid în glucoză, ridicând nivelul zaharurilor din sânge. Insulina permite glucozei să intre direct în cele mai multe celule ale corpului, iar celulele o folosesc pentru energie. Proteinele sunt descompuse în aminoacizii componenți și aceștia sunt absorbiți, iar aminoacizii excendentari se pot și ei transforma în glucoză. Proteinele nu sporesc glucoza din sânge, dar pot ridica nivelul insulinei. Efectul este variabil și mulți sunt surprinși că unele proteine pot stimula producția de insulină la fel de mult ca unele alimente care conțin carbohidrați. Grăsimile consumate sunt absorbite direct sub formă de grăsime, având un efect minim asupra insulinei.

În al doilea rând, insulina ajută la stocarea excesului de energie. Energia poate fi înmagazinată în două moduri. Moleculele de glucoză pot fi legate în lanțuri lungi, numite „glicogen”, care vor fi stocate în ficat. Dar cantitatea de glicogen care poate fi stocată în ficat este limitată. Odată atinsă această limită, organismul începe să transforme glucoza în grăsime. Acest proces se numește „lipogeneză de novo” (literalmente „producerea de grăsime nouă”).

Grăsimea proaspăt produsă poate fi stocată în ficat sau în depozitele de grăsime din corp. Transformarea glucozei în grăsime este un proces mai complicat decât simpla stocare a glicogenului, dar nu există limite în privința cantităților de grăsime care pot fi generate.

**CONSUM
DE ALIMENTE**

crește nivelul de
INSULINĂ

ÎN FICAT SE
STOCHEAZĂ ZAHĂR

ÎN FICAT SE
STOCHEAZĂ GRĂSIME

Ce se întâmplă când postim?

Procesul folosirii și stocării energiei din alimente care se desfășoară atunci când mâncăm decurge în sens invers atunci când postim. Nivelul insulinei scade, semnalând organismului că trebuie să înceapă să ardă energia stocată. Glicogenul (glucoza înmagazinată în ficat) este sursa de energie cea mai la îndemână, iar ficatul înmagazinează suficientă energie pentru aproximativ douăzeci și patru de ore. După aceea, pentru a produce energie, corpul începe să descompună grăsimile stocate în țesuturile grase.

Prin urmare, organismul nostru există în doar două stări posibile – starea de alimentare (nivel ridicat de insulină) și starea de post (nivel scăzut de insulină). Fie stocăm energia din mâncare, fie ardem energia provenită din mâncare. Dacă echilibrăm alimentarea cu postul, nu avem niciun câștig net în greutate.

Dar dacă petrecem majoritatea timpului de peste zi stocând energie din alimente (fiindcă mâncăm des), cu timpul o să luăm în greutate. Este nevoie de refacerea echilibrului, prin prelungirea intervalului de timp în care ardem energia din hrană (prin intrarea în starea de post).

Tranziția de la starea de alimentare continuă la starea de post survine în câteva etape. Iată descrierea, devenită clasică, dată de George Cahill, unul dintre experții de marcă în fiziologia postului:

1. *Hrănirea*: Nivelul zahărului din sânge se ridică pe măsură ce absorbim hrana ingerată, iar reacția este creșterea nivelului de insulină, care transferă glucoza în celule, ca să fie folosită pentru energie. Glucoza excedentară este stocată sub formă de glicogen, în ficat, sau transformată în grăsime.
2. *Faza post-absorbție* (între șase și douăzeci și patru de ore după începutul postului): În acest interval nivelurile de zahăr și insulină din sânge încep să scadă. Pentru a furniza energie, ficatul începe să descompună glicogenul și să elibereze glucoză în sânge. Rezervele de glicogen țin 24-36 de ore.
3. *Gluconeogeneza* (de la douăzeci și patru de ore până la două zile după începerea postului): În acest moment,

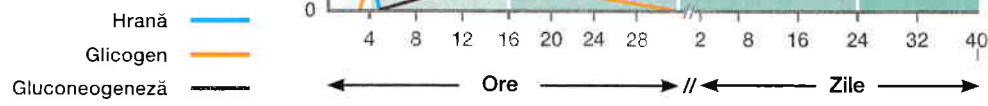
rezervele de glicogen s-au epuizat. Ficatul produce noi cantități de glucoză într-un proces numit *gluconeogeneză* (cuvânt cu cuvânt, „producerea de glucoză nouă”). La persoanele non-diabetice, nivelul glucozei scade, dar rămâne între limitele normale.

4. *Cetoza* (două până la trei zile după începerea postului): nivelul redus al insulinei stimulează lipoliza, adică descompunerea grăsimii pentru producerea de energie. Trigliceridele, forma sub care este înmagazinată grăsimea, sunt descompuse în axa de glicerol și trei lanțuri de acizi grași. Glicerolul este folosit în procesul de gluconeogeneză, așa că aminoacizii folosiți anterior se pot utiliza pentru sinteza proteinelor. Acizii grași sunt folosiți direct pentru producerea de energie în cea mai mare parte a țesuturilor corpului, dar nu și în creier. Corpul folosește acizii grași pentru a produce cetone, care sunt capabile să penetreze bariera și să fie folosite de creier pentru energie. După patru zile de post, aproximativ 75% din energia produsă de creier este furnizată de cetone. Cele două tipuri majore de cetone produse sunt beta-hidroxiilbutiratul și acetoacetatul, ale căror niveluri pot crește de până la șaptezeci de ori în timpul postului.
5. *Faza de conservare a proteinelor* (cinci zile după începutul postului): Nivelurile ridicate ale hormonului de creștere mențin masa musculară și țesuturile slabe. Energia metabolismului de bază este furnizată aproape exclusiv de acizii grași și de cetone. Glucoza din sânge rămâne la un nivel fix, mulțumită gluconeogenezei, prin glicerol. Nivelurile crescute ale norepinefrinei (adrenalinei) împiedică scăderea ratei metabolice. Există un nivel anormal de proteine, dar acestea nu sunt folosite pentru energie.

În esență, mai sus este descris procesul de trecere de la arderea glucozei la arderea grăsimilor. Grăsimea este pur și simplu energia stocată de organism din alimente. În perioadele în care nu avem la îndemână hrană, grăsimea înmagazinată este eliberată în mod natural, pentru a suplini absența. Corpul nu „arde mușchii” în efortul de a se hrăni decât după ce toate rezervele de grăsime au fost folosite. (Detalii suplimentare în Capitolul 3.)

Trebuie subliniat un aspect foarte important: aceste mecanisme sunt cu totul naturale și cu totul normale. Perioadele cu puțină hrană au fost întotdeauna o parte naturală a istoriei omenirii, iar organismul nostru a creat prin evoluție mecanisme pentru adaptarea la acest fapt al vieții din epoca paleolitică. Altfel nu am fi supraviețuit ca specie. Activarea acestor protocoale nu conduce la niciun efect advers pentru sănătate,

Figura 1.2. Cele cinci etape ale metabolismului. În timpul postului, nivelul glucozei din sânge este menținut prin descompunerea glicogenului înmagazinat și prin producerea de glucoză nouă prin procesul de gluconeogeneză.



	Hrănire (I)	Faza post-absorbție (II)	Gluconeogeneză (III)	Cetoză (IV)	Conservarea proteinelor (V)
Originea glucozei din sânge	Alimente	Glicogen Gluconeogeneză	Gluconeogeneză Glicogen	Gluconeogeneză	Gluconeogeneză
Țesuturi care folosesc glucoză	Toate	Toate, exceptând ficatul. Mușchii și țesuturile adipoase – la rate scăzute.	Toate, exceptând ficatul. Mușchii și țesuturile adipoase – la rate intermediare, între II și IV.	Creierul, celulele roșii din sânge, medula renală. Mușchii – în cantități mici.	Creierul – la o rată diminuată. Celulele roșii din sânge, medula renală
Combustibil principal pentru creier	Glucoză	Glucoză	Glucoză	Glucoză, cetone	Cetone, glucoză

Sursa: Cahill, „Fuel Metabolism in Starvation”.