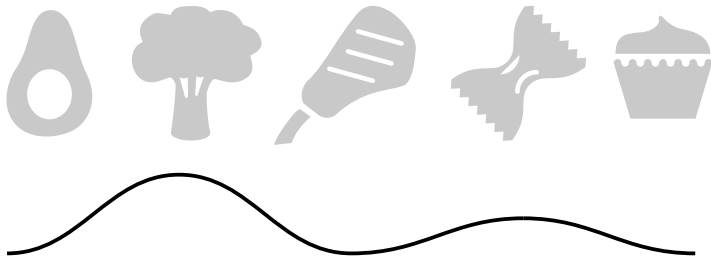


SLĂBEȘTE

PUNE
STOP POFTEI
DE DULCE

RECAPĂȚĂ-ȚI
ENERGIA

Revoluția glucozei



Echilibrarea glicemiei **poate să-ți schimbe viața!**

Jessie Inchauspé

Traducere din engleză de **Smaranda Nistor**



Titlul și subtitlul originale: *GLUCOSE REVOLUTION*
The Life Changing Power of Balancing Your Blood Sugar
Autor: Jessie Inchauspé

Copyright © 2022 by Jessie Inchauspé
Illustrations copyright © ShortBooks 2022

Copyright © Publica, 2022 pentru prezenta ediție

Toate drepturile rezervate. Nicio parte din această carte nu poate fi reprodusă sau difuzată în orice formă sau prin orice mijloace, scris, foto sau video, exceptând cazul unor scurte citate sau recenzii, fără acordul scris din partea editorului.

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României
INCHAUSPÉ, JESSIE

Revoluția glucozei : echilibrarea glicemiei poate să-ți schimbe viața! / Jessie Inchauspé ; trad. din lb. engleză de Smaranda Nistor. - București : Publica, 2022

Conține bibliografie
ISBN 978-606-722-535-8

I. Nistor, Smaranda (trad.)

61

EDITORI: Cătălin Muraru, Silviu Dragomir

DIRECTOR EXECUTIV: Adina Vasile

REDACTOR-ŞEF: Ruxandra Tudor

DESIGN COPERTĂ: Alexe Popescu

REDACTOR: Anca Dumitrescu

CORECTORI: Rodica Crețu, Paula Rotaru

DTP: Florin Teodoru

Cuprins

Dragă cititorule și dragă cititoare!	17
Cum am ajuns aici	25

PARTEA ÎNTÂI | Ce este glucoza?

1. Pofțiți în cabină:	
De ce este glucoza atât de importantă	41
<i>Da, cartea aceasta este pentru tine</i>	42
<i>Ce spune cartea aceasta – și ce nu spune</i>	44
2. Să facem cunoștință cu Jerry:	
Cum creează plantele glucoza	49
<i>Amidonul puternic</i>	52
<i>Fibra aprigă</i>	55
<i>Fructul cochet</i>	56
3. O chestiune de familie:	
Cum ajunge glucoza în sânge	59
<i>Un părinte și patru copii</i>	64
<i>Și dacă n-ar exista deloc glucoză în dieta noastră?</i>	65
4. În căutarea plăcerii:	
De ce mâncăm mai multă glucoză decât înainte	69
5. Sub pielea noastră:	
Descoperirea vârfurilor de glucoză	77
<i>Unele vârfuri glicemice sunt mai dăunătoare</i> <i>decât altele</i>	83

PARTEA A DOUA | De ce sunt dăunătoare vârfurile de variație a glucozei?

6. Trenuri, pâine prăjită și tetris:	
Cele trei lucruri care se întâmplă în corpul nostru când avem un vârf glicemic	87

<i>De ce se oprește trenul – radicalii liberi și stresul oxidativ</i>	87
<i>De ce te prăjești – glicemia și inflamația</i>	91
<i>Tetris pentru supraviețuire – insulina și acumularea de grăsime</i>	94
7. Din cap până-n picioare:	
Cum ne îmbolnăvesc vârfulurile de glucoză	101
<i>Efectele pe termen scurt</i>	102
<i>Efectele pe termen lung</i>	110

PARTEA A TREIA | Cum pot să-mi aplatizez curbele glicemice?

Metoda 1: Mănâncă tipurile de alimente în ordinea corectă	127
Metoda 2: Adaugă un aperitiv verde la toate mesele	147
Metoda 3: Nu-ți mai număra calorile	165
Metoda 4: Netezește-ți curba micului dejun	183
Metoda 5: Poți alege orice tip de zahăr dorești, toate sunt la fel	209
Metoda 6: Ceva dulce mai bine ca desert, decât ca gustare	225
Metoda 7: Întinde-te după oțet, înainte să mănânci	235
Metoda 8: După ce ai mâncat, fă mișcare!	251
Metoda 9: Dacă vrei neapărat o gustare, alege ceva sărat	263
Metoda 10: Pune niște haine pe carbohidrați	271
Copiute: Cum să fii un Zeu sau o Zeiță al/a Glucozei, când lucrurile se complică	293
O zi din viața unui adept al revoluției glucozei	307
Ești o persoană specială	311
Sfârșit	315
Mulțumiri	317
Note	319
Despre autoare	355

Cum am ajuns aici

Știi vorba „Sănătatea e mai bună decât toate”? Eu zâmbeam când o auzeam, mi se părea ceva normal să fiu sănătoasă – până când un accident avut la 19 ani mi-a schimbat viața.

Eram în Hawaii, în vacanță, cu niște prieteni. Într-o după-amiază am pornit la plimbare prin junglă și ni s-a părut că ar fi o idee bună să sărim în apă de pe marginea unei cascade (spoiler: nu, n-a fost o idee bună).

Pentru mine era prima oară când încercam așa ceva. Prietenii mă sfătuiseră grijulii: „Să-ți ții picioarele cât mai drepte, ca să intri cu ele primele în apă”.

„Gata, m-am prins!”, am zis eu, și am sărit.

Cuprinsă brusc de o spaimă terifiantă, după ce m-am desprins de pe marginea cascadei, am uitat instantaneu de sfatul primit. Nu am aterizat cu picioarele înainte – am aterizat cu fundul. Presiunea exercitată de suprafața apei a trimis o undă de șoc în susul coloanei mele vertebrale, iar vertebrele mele s-au comprimat una câte una, ca piesele de domino care cad pe rând.

Poc-poc-poc-poc-poc-poc-poc s-a auzit cum se ciocnesc între ele – până sus, la a doua vertebră a toracelui, care a explodat în paisprezece fărâme din cauza presiunii.

Viața mea s-a făcut și ea fărâme. Din acel moment am început să o privesc întotdeauna ca fiind împărțită în două: *înainte* de accident și *după* accident.

Am petrecut următoarele două săptămâni imobilizată pe un pat de spital, așteptând să fiu operată la coloană. Zăcând acolo trează, cu privirea în tavan, încercam tot timpul să-mi

imaginez cu ochii minții ce se va întâmpla, nevenindu-mi să cred în totalitate: chirurgul îmi va deschide toracele dintr-o parte, pornind de la nivelul taliei, tăind apoi în spate, ca să ajungă la nivelul vertebrei rupte. Apoi va scoate fragmentele de os, precum și cele două discuri adiacente, după care va suda laolaltă trei vertebre și îmi va face șase găuri în șira spinării, ca să introducă șase tije metalice lungi de 7,5 centimetri. Cu un *burghiu electric*.

Riscurile aferente procedurii mă îngrozeau: perforarea plămânului, paralizie, deces. Dar nu că aș fi avut de ales. Fragmentele de vertebră îmi apăseau pe membrana măduvei spinării. Orice șoc (chiar și numai dacă mă împiedicam pe scări) putea duce la o ruptură de membrană, paralizându-mă de la mijloc în jos. Eram înspăimântată. Mă și vedeam pe masa



Rezultatul final. (Nu, nu declanșez alarma de securitate la aeroport și, da, chestia asta rămâne în mine pentru totdeauna.)

de operație, sângerând de moarte, și doctorii renunțând să mai încerce să mă salveze. Îmi imaginam cum voi muri – doar pentru că mă speriasem la jumătatea drumului prin aer, în timp ce făceam ceva care ar fi trebuit să fie distractiv.

Ziua operației se apropia încet, dar sigur, iar când a sosit în sfârșit, îmi doream să nu fi venit niciodată. Când anestezista a început să mă adoarmă pentru procedura care avea să dureze opt ore, m-am întrebat dacă ea va fi ultima persoană pe care o văd înainte să mor. M-am rugat. Voiam să trăiesc. Dacă aveam să mă mai trezesc vreodată din operație, știam că voi fi plină de recunoștință pentru tot restul vieții.

M-am trezit. Era târziu în noapte și eu eram singură într-o rezervă de recuperare. La început am avut un imens sentiment de ușurare: eram vie. Pe urmă am simțit că mă doare. Corecție: am simțit că mă doare *foarte tare*. Noua „instalație” pe care mi-o montaseră era ca un pumn de fier care-mi străngea șira spinării. Am încercat să mă ridic în fund ca să chem o asistentă. După câteva încercări, și-a făcut în sfârșit apariția un asistent, prost-dispus și indiferent. A fost un mod oribil de a mă vedea întâmpinată înapoi printre cei vii. Am plâns. Nu voiam decât să fiu cu mama.

Adevărat, mă simțeam mai mult decât recunoscătoare – o recunoștință profundă și sinceră că eram vie. Dar eram și în ghearele unei dureri atroce. Tot spatele îmi pulsa, nu puteam să mă mișc nici măcar un centimetru fără să am senzația că mi se vor desprinde copcile tăieturii, iar nervii de la picioare parcă îmi luaseră foc și senzația de arsură a durat zile întregi. Aveam voie o injecție cu analgezice la fiecare trei ore. Cu o precizie de ceasornic, o asistentă apărea în rezerva mea, prindea între

degete grăsimia de pe coapsă și înfigea acul – alternând de fiecare dată piciorul. Nu puteam să dorm, fiindcă toate mă dureau atât de tare, și nici să mănânc, pentru că opiaceele îmi provocau stări de greață. Am slăbit 11 kilograme în două săptămâni. Mă simțeam în același timp norocoasă și o mare proastă, regretând ce s-a întâmplat, vinovată că îi puneam pe cei dragi mie să treacă prin toată povestea asta și complet dezorientată, neștiind ce să fac.

Corpul mi s-a vindecat într-un interval de câteva luni, dar apoi mintea și sufletul meu erau cele care aveau nevoie de dezintoxicare. Mă simțeam ruptă de realitate. Când mă uitam la mâinile mele, mi se părea că nu le recunosc, că nu-mi aparțin. Când mă uitam în oglindă, mă înfricoșam. Era ceva în neregulă. Dar nu știam ce anume.

Din nefericire, nici altcineva nu știa. Pe dinafară, păream să fiu iar bine. Așa că îmi păstram suferința numai pentru mine. Când mă întreba cineva ce mai fac, răspundeam: „Toate bune, mulțumesc!” Dar, dacă ar fi fost să fiu sinceră, ar fi trebuit să răspund: „Mă simt ca o străină în propriul corp, nici nu pot să mă uit în oglindă fără să-mi pierd mințile, și mi-e o frică de moarte că nu o să mă mai fac niciodată bine, că nu o să mai fiu niciodată la fel ca înainte”. Mai târziu, starea aceasta a mea avea să fie diagnosticată ca *tulburare de depersonalizare-derealizare*, o dereglare psihică în care oamenii nu mai pot să intre în legătură cu ei înșiși sau cu realitatea din jurul lor.

Trăiam în Londra pe atunci și țin minte că stăteam în vagonul de metrou, uitându-mă la navetiștii așezați în fața mea și întrebându-mă câți dintre ei treceau prin vreo situație dificilă ascunzând acest lucru, exact cum făceam și eu. Visam cu ochii deschiși să vină o persoană din vagonul de metrou și să-mi spună că mi-a recunoscut suferința și că o înțelege – și că a

simțit același lucru ca mine, dar că, până la urmă, își revenise. Bineînțeles, visam zadarnic. Oamenii așezați la un metru de mine habar n-aveau ce se petrecea înăuntrul meu. Nici *eu* nu prea înțelegeam ce se întâmplă cu mine. Și nu aveam nici cea mai vagă idee ce este în sufletul lor și dacă și ei sufereau sau nu.

Mi-a devenit mai mult decât limpede că este greu să înțelegem ce se întâmplă în interiorul nostru. Chiar și atunci când putem să dăm glas afectelor noastre – recunoștință, durere, ușurare, tristețe și așa mai departe –, trebuie apoi să aflăm de ce. De unde să începem când nu ne simțim în apele noastre?

Nu voiam decât să mă simt din nou bine. Țin minte că-i spuneam celei mai bune prietene: „Nimic nu contează – nici facultatea, nici serviciul, nici banii, nimic nu contează mai mult decât să fii sănătos!” A fost cea mai profundă convingere pe care am simțit-o vreodată.

Și așa s-a făcut că, patru ani mai târziu, eram într-un tren care se îndrepta spre sediul unei firme din Mountain View, la 63 de kilometri sud de San Francisco. După ce hotărâsem că trebuie să aflu cum pot să comunic cu corpul meu, am simțit că trebuie să lucrez în avangarda tehnologiei medicale, iar în 2015 acea avangardă era genetica.

Pusesem mâna pe un stagiu la startupul 23andMe (denumit așa pentru că toți avem douăzeci și trei de perechi de cromozomi care poartă codul nostru genetic). Și îmi doream să fiu acolo mai mult decât îmi dorisem vreodată să fiu undeva.

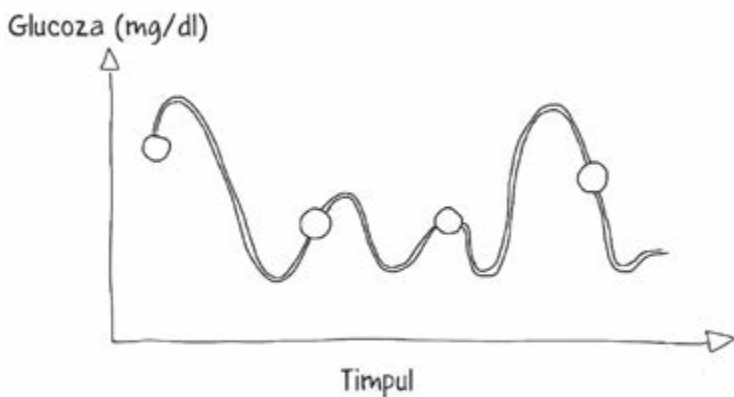
Raționamentul meu suna așa: ADN-ul meu a fost cel care mi-a creat corpul, deci, dacă pot să-mi înțeleg ADN-ul, pot să-mi înțeleg corpul.

Lucram ca manager de produs. Aveam în dotare două diplome de studii și o mare pasiune pentru a face din subiecte complicate niște lucruri simple, ușor de înțeles. Și le puneam la treabă cu mare folos: sarcina mea era să le explic clienților datele de cercetare genetică și să-i încurajez să participe răspunzând la chestionare. Culegeam date mai abiter decât ori-când înainte: digital, online, cu milioane de oameni deodată. Fiecare client era un cetățean-om de știință, contribuind la avansarea cunoașterii noastre colective despre ADN. Scopul era să inovăm în domeniul medicinei personalizate și să furnizăm recomandări de sănătate individuale fiecărui client.

Era cel mai bun loc pe care mi l-aș fi putut dori, cu cei mai buni oameni, cele mai bune date și cea mai bună misiune. Atmosfera din firmă era electrizantă.

M-am împrietenit cu ceilalți colegi din echipa de cercetare, am devenit apropiați, apoi am citit toate articolele științifice pe care ei le publicaseră și am început să pun întrebări. Dar, spre marea mea dezamăgire, puțin câte puțin mi-a devenit clar că ADN-ul nu era chiar atât de predictiv pe cât crezusem eu. De pildă, genele pe care le ai pot să-ți mărească probabilitatea de a face diabet zaharat de tip II, dar nu-ți pot spune cu siguranță dacă te vei îmbolnăvi sau nu.⁸ Uităndu-te la ADN-ul tău, nu poți decât să-ți faci o idee despre ce *s-ar putea* întâmpla. Pentru majoritatea bolilor cronice, începând cu migrenele și terminând cu cardiopatiile, cauza sfârșește prin a putea fi atribuită în mai mare măsură „stilului de viață” decât geneticii. Pe scurt, genele tale nu determină modul în care te simți când te trezești dimineața.

În 2018, compania 23andMe a lansat o nouă inițiativă. Era condusă de echipa departamentului de cercetare-dezvoltare în sănătate, care avea ca sarcină să vină cu idei de avangardă.



Glucometrele cu monitorizare continuă, sau CGM (curba din grafic), ilustrează variația continuă în timp a glicemiei, față de testele cu înțepătură în deget, care arată numai valori izolate ale glicemiei (cerculețele din grafic).

Tocmai se discuta despre... *glucometrele cu monitorizare continuă*.

Glucometrele cu monitorizare continuă (CGM) sunt niște aparate mici, purtate pe partea exterioară a brațului, care urmăresc permanent nivelurile glucozei din organism. Ele au fost create ca să înlocuiască sistemele cu înțepătură în deget, pe care diabeticii le folosesc de zeci de ani și care măsoară glicemia (concentrația glucozei) de câteva ori pe zi. Cu un CGM însă, nivelul glucozei se măsoară o dată la câteva minute.

Astfel, toată curba de variație a glucozei este reprezentată grafic și trimisă spre telefonul tău mobil. A fost o schimbare cu adevărat radicală pentru diabetici, care se bazează pe măsurarea concentrației glucozei ca să-și dozeze medicația.

La scurt timp după ce 23andMe a lansat proiectul, sportivi de top au început să poarte și ei CGM-uri, folosind măsurarea glicemiei ca să-și optimizeze performanța și rezistența sportivă.⁹ Iar apoi au fost publicate câteva articole științifice, despre studii în care s-au folosit aceste glucometre, pentru a arăta că și nediabeticii pot avea niveluri foarte dereglate ale glucozei.¹⁰

După ce echipa de la cercetare-dezvoltare a anunțat un nou studiu asupra reacției nediabeticilor la ingestia de alimente, am cerut imediat să fac și eu parte din el. Eram tot timpul la pândă după ceva care m-ar putea ajuta să-mi înțeleg mai bine corpul. Dar categoric nu mă așteptam la ceea ce a urmat.

O asistentă medicală a venit la noi la firmă ca să ne aplice CGM-ul celor patru care ne oferiserăm voluntari. Am așteptat-o într-o sală de ședințe cu pereții din sticlă; apoi ne-am suflecat la propriu mânecele. După ce mi-a șters partea de sus a brațului cu un tampon înmuiat în alcool sanitar, asistenta mi-a pus un aplicator direct pe piele. Mi s-a spus că mi se va înfige un ac care va introduce un electrod minuscul (lung de 3 milimetri) imediat sub piele. După care acul va ieși, lăsând electrodul acolo, cu un transmițător adeziv peste el. Și acolo va rămâne timp de două săptămâni.

Unu, doi... clic! Monitorul era la locul lui – și nu mă duruse aproape deloc.

Senzorul avea nevoie de 60 de minute ca să pornească, dar apoi, cu telefonul la îndemână, puteam să-mi verific glicemia, adică concentrația glucozei, în orice moment.* Valorile măsurate îmi arătau cum reacționează corpul meu la ceea ce mâncam (sau nu mâncam) și la felul în care mă mișcam (sau nu mă mișcam). Primeam mesaje *dinăuntru*. Hai salut, corpule!

* Mai exact, nivelul glucozei nu din sânge, ci din lichidul interstițial, cel dintre celule. Dar sunt valori strâns corelate între ele (n.a.).

Când mă simțeam în mare formă, îmi verificam glucoza. Când mă simțeam groaznic, îmi verificam glucoza. Când mergeam la sală, când mă trezeam, când mă duceam la culcare, îmi verificam glucoza. Corpul meu vorbea cu mine prin maximele și minimele curbei de pe ecranul iPhone-ului.

Mi-am derulat propriile experimente și mi-am notat totul. Laboratorul era bucătăria mea, subiectul pe care făceam teste eram eu însămi, iar ipoteza mea era că alimentația și mișcarea influențează glucoza printr-un set de reguli pe care putem să le definim.

Destul de repede, am început să observ niște tipare de evoluție ciudate: când mâncam *nachos* luni, vedeam un vârf masiv al glicemiei. *Nachos* duminică, niciun vârf. Bere, vârf. Vin, niciun vârf. Bombonele M&M după masa de prânz, niciun vârf. M&M înainte de cină, vârf. Obosită după-amiaza: glucoza fusese mare la prânz. Multă energie pe tot parcursul zilei: glucoza foarte stabilă. Noapte de paranghelie cu prietenii: glucoza mea ba urca, ba cobora, toată noaptea. Prezentare stresantă la birou: vârf. Oră de meditație: nivel constant. Cappuccino când eram odihnită: niciun vârf. Cappuccino când eram obosită: vârf. Pâine: vârf. Pâine cu unt: niciun vârf.

Lucrurile au devenit și mai interesante când am început să-mi leg starea psihică de valorile glucozei. Starea de vagă dezorientare și confuzie, de „creier înțețoșat” (pe care începusem s-o am de la accident încoace) se corela adeseori cu un vârf glicemic masiv, iar starea de moleșeală și somnolență, cu o „groapă de potențial”, un punct de minim foarte jos pe curba glucozei. Poftea de dulce se corela cu o fluctuație zănatică a glucozei – vârfuri și gropi în succesiune rapidă. Când mă trezeam *groggy*, simțindu-mă mai obosită decât la culcare, valorile glucozei mele fuseseră ridicate pe tot parcursul nopții.

Am cernut cu mare atenție toate datele, am reluat multe dintre experimente și mi-am verificat ipotezele prin comparație cu studiile publicate. Ca să mă simt cel mai în formă, a devenit clar că trebuie să evit creșterile și scăderile mari și bruște ale glicemiei. Și exact asta am făcut: am învățat cum să-mi aplatizez curba glucozei.

Făceam descoperiri transformatoare despre sănătatea mea. Mi-am vindecat ceața mentală și mi-am strunit poftele alimentare. Când mă trezeam, mă simțeam perfect! Pentru prima dată de la accident, am început să mă simt cu adevărat bine.

Așa că am început să le povestesc prietenilor mei despre toate acestea. Așa a pornit mișcarea Glucose Goddess.

La început am avut parte de multe priviri neîncrezătoare. Le-am arătat prietenilor studiile și le-am spus că și lor ar trebui să le pese de aplatizarea curbelor glucozei. Reacția lor? Meh.

Mi-a fost limpede că trebuie să găsesc o cale de a comunica aceste studii într-un mod care să-i mobilizeze pe oameni. M-am gândit să-mi folosesc propriile date glicemice, ca să ilustrez partea științifică. Problema era că, la început de tot, nu reieșea deloc clar ce concluzii rezultă din aceste date.

Ca să aibă sens, trebuia să mă „focalizez” pe un anumit moment al zilei. Dar era imposibil de făcut acest lucru în aplicația mobilă care însoțea glucometrul cu monitorizare continuă. Așa că mi-am scris propriul software în computer, ca să fac eu însămi chestia asta.

Am început să țin un jurnal cu tot ce mâncam. Pentru fiecare intrare în jurnal, verificam intervalele de patru ore ale glucometrului. De exemplu: „5:56 p.m. – pahar cu suc de portocale”. Mă uitam la valorile glicemiei mele începând cu o oră înainte să fi băut sucul de portocale și terminând trei ore mai târziu. „Fereastra de focalizare” astfel determinată îmi oferea