

LBRIS

We know
books

DR. ANDREAS EENFELDT

REVOLUȚIA ALIMENTĂRĂ

Recomandări și rețete
pentru a slăbi și a fi mai sănătos

Traducere din limba engleză de
Ianina Marinescu

Editura Paralela 45

CUPRINS

<i>Introducere: Revoluția a început</i>	9
---	---

Partea I. În retrospectivă

Capitolul 1. Ce ești adaptat să mănânci?	15
Capitolul 2. Greșeala: teama de grăsimi și epidemia de obezitate	29
Capitolul 3. Apusul unei lumi cunoscute	50

Partea a II-a. Mai departe

Capitolul 4. O soluție nouă, venită din trecut	65
Capitolul 5. Cum să slăbești, fără să te înfometezi	77
Capitolul 6. Diabetul și sfârșitul nebuniei	102
Capitolul 7. Bolile occidentale	123
Capitolul 8. Colesterolul: uciderea balaurului	153
Capitolul 9. Un viitor mai sănătos	169

Partea a III-a. Ghid alimentar

Capitolul 10. Metoda plăcerii: dieta cu aport minim de carbohidrați și aport maxim de grăsimi – pentru începători	185
Capitolul 11. Întrebări, răspunsuri și mituri	200

Capitolul 12. Cum să slăbești	221
Capitolul 13. Încă ceva... ..	233
<i>Mulțumiri</i>	<i>239</i>
<i>Vrei să afli mai multe?</i>	<i>241</i>
<i>Referințe bibliografice</i>	<i>243</i>

CAPITOLUL 1

Ce ești adaptat să mănânci?

În Suedia există o dezbatere foarte aprinsă pe tema alimentației. Ce ar trebui să mâncăm, ca să fim sănătoși și supli? Mâncare mediteraneeană, dieta paleolitică sau dieta echilibrată? Grăsimi, carbohidrați sau proteine? Fibre sau antioxidanți? Ar trebui să mâncăm fructe sau nu?

Există câțiva experți faimoși care susțin că știu răspunsul, dar teoriile lor sunt diferite. Chiar și părerile profesorilor reputați diferă. De unde știi în cine poți să ai încredere?

Eu susțin că există o cale adecvată prin care să afli. Urmărește-ți organismul și studiază-te: ce ești adaptat să mănânci? Ești rezultatul a milioane de ani de evoluție. Fiecare celulă din organismul tău conține nenumărate gene, planul cizelat al ființei umane. Genele tale sunt speciale. Strămoșii tăi au reușit să ți le transmită. Lucru care s-a întâmplat timp de milioane de ani, de la primii strămoși din savana africană, prin sute de mii de generații.

Cu fiecare nouă generație, genele puternice și bune au avut o șansă mai mare de a fi prezente în arborele genealogic. Aceste gene au asigurat rezistență și sănătate în condițiile în care au trăit strămoșii noștri; și au funcționat bine cu hrana pe care aceștia o consumau.

Cu alte cuvinte, genele tale sunt adaptate pentru hrana înaintașilor noștri de acum mii de ani. În prezent, se știe ce mâncau și, mai important, ce *nu* mâncau. Având aceste cunoștințe, poți observa greșeala pe care o fac mulți nutriționiști din mass-media.

Să comparăm omul cu o mașină. O mașină este concepută de ingineri ca să funcționeze cu un anumit tip de combustibil: benzină, motorină sau gaz. Alimentat cu combustibilul adecvat, motorul va funcționa bine. Dacă nu, va funcționa prost sau nu va funcționa deloc. Se spune că, atunci când torni zahăr într-un rezervor de benzină, motorul începe să se caleze.

Omul este mult mai complex decât o mașină, dar organismul uman este creat ca să funcționeze cu un anumit tip de combustibil, adică exact cu ce mâncau strămoșii noștri. Dacă mănânci altceva, organismul tău va funcționa prost sau nu va funcționa deloc.

Mare parte din recomandările alimentare din lumea occidentală ne îndeamnă, din păcate, să ne alimentăm cu tipul nepotrivit de combustibil. În pofida intențiilor bune, aceasta a dus la obezitate și la boli pe care comunitatea științifică abia începe să le cerceteze prin studii ample. În cele ce urmează vom vorbi mai mult despre acestea. Știința modernă demonstrează un lucru care ar fi trebuit să fie evident de multă vreme. Un lucru pe care îl știam, dar pe care întâmplător l-am uitat.

Este remarcabil că o mulțime de exploratori și de medici misionari, ajunși în secolele XIX și XX prin toate colțurile lumii, au început să spună aceeași poveste. O poveste care, dacă este adevărată, poate să revoluționeze atât lumea, cât și sănătatea.

UN MISTER

Medicul Albert Schweitzer a ajuns în Africa de Vest pe 16 aprilie 1913. Cât timp a lucrat acolo, cel care avea să primească mai târziu Premiul Nobel pentru activitatea sa misionară a văzut în medie 30–40 de pacienți pe zi. Cei mai mulți sufereau de infecții precum malarie. Abia după 41 de ani de ședere pe continentul african a văzut un pacient cu apendicită. Cum este posibil așa ceva? Apendicita e o afecțiune obișnuită la camera de gardă a spitalelor de urgență.

Dar există un lucru și mai ciudat. În timpul primei sale șederi, Schweitzer nu a văzut nici măcar un caz de cancer. Mai târziu a afirmat că este posibil să fi existat câteva cazuri, dar erau, cu siguranță, rare. Totuși, spre sfârșitul șederii sale în Africa de Vest a început să trateze un număr tot mai mare de pacienți cu cancer. Situația aceasta, credea Schweitzer,

fusese provocată de faptul că oamenii locului începuseră să trăiască asemenea vizitatorilor albi.

Povestea lui Schweitzer este doar una dintre atâtea altele. Cancerul și apendicita ilustrează doar începutul. Bolile occidentale endemice de astăzi au apărut odată cu răspândirea alimentației occidentale pe tot globul.

Poate că am ignorat sau am interpretat greșit semnificația acestor povești. Dar să revenim la hrana sau combustibilul pentru care s-a adaptat organismul tău. Să ne întoarcem într-un moment al istoriei anterior activității misionare a lui Albert Schweitzer în Africa de Vest. Să dăm timpul înapoi cu 5 milioane de ani.

COMBUSTIBILUL FOLOSIT TIMP DE CINCI MILIOANE DE ANI

Rudele noastre cele mai apropiate din regnul animal sunt cimpanzeii, cele mai inteligente dintre primat. Sunt verii noștri îndepărtați, foarte îndepărtați. Ca să vedem arborele genealogic al strămoșilor noștri comuni, trebuie să ne întoarcem în timp cu 5 milioane de ani. Să urmărim evoluția de atunci și până în prezent.

După cum știi, înaintașii noștri umanoizi au venit din Africa. Un milion de ani mai târziu, aceste creaturi asemănătoare maimuțelor se deplasau prin savană pe două picioare. A fost doar începutul. Încet și sigur, pe parcursul a sute de mii de ani, strămoșii noștri au suferit o impresionantă transformare. Creierul lor s-a mărit, au descoperit focul și uneltele și au creat un tip de comunicare verbală mai evoluat. Au devenit oameni. Au devenit ca mine și ca tine. Dar ce anume mâncău?

După cum știi, în savana africană de acum 4 milioane de ani nu exista McDonald's. Nu exista nici când oamenii moderni s-au răspândit prin Africa, acum 70 de mii de ani. McDonald's nu a existat nici în America de Nord acum 15 mii de ani, când oamenii s-au mutat din Siberia în Alaska și au început să populeze rapid Lumea Nouă.

Pe atunci, nu exista nicăieri McDonald's. Nu erau nici băuturi răcoritoare, nici cartofi prăjiți. Nu existau nici pâine, paste și cartofi. Toate acestea au apărut ca urmare a dezvoltării agriculturii și a abilităților pe care le-am dobândit mai târziu. Și atunci, ce-am mâncat pe parcursul îndelungatei noastre evoluții?

Înainte de apariția agriculturii am fost vânători-culegători. Aceasta înseamnă că am consumat hrana disponibilă în natură. Am vânat animale și le-am mâncat. Am prins pește și l-am mâncat. Am consumat orice lucru comestibil din natură: ouă, nuci, rădăcini, fructe și alte părți ale plantelor.

Acestea sunt tipurile de alimente la care genele noastre s-au adaptat de-a lungul a milioane de ani. Acesta e tipul de combustibil la care s-a adaptat organismul tău. Hrana era nutritivă, plină de vitamine și minerale. Beneficiam de o mulțime de proteine și de multă energie din grăsimi și din cantitățile moderate de carbohidrați nedigerabili.¹

Carbohidrații ușor de digerat erau rari. Strămoșii noștri aproape că n-au mâncat deloc zahăr sau amidon pur. Niciodată, în 5 milioane de ani. Dar lumea s-a schimbat rapid – din trei pași.

ULTIMA ZI A ANULUI

Revoluția Agrară a schimbat totul. Aceasta a început acum 9 mii de ani, pe teritoriul actual al Irakului, care pe atunci era mult mai înverzit. De aici agricultura s-a răspândit în toată lumea. În țările nordice a ajuns acum 4 mii de ani.

Agricultura ne-a permis să ne cultivăm propria hrană. Am putut obține mult mai multă recoltă de pe aceeași întindere de pământ, decât atunci când eram vânători-culegători. Densitatea populației a crescut, iar civilizația a prins viteză. Agricultura a adus multe schimbări pozitive, dar și o serie de probleme. Ne vom concentra asupra uneia dintre acestea: consecințele asupra sănătății noastre.

Hrana obținută din agricultură era diferită de tot ce mâncaserăm înainte și consta în pâine, orez, cartofi, paste și alte produse agricole, alcătuite

¹ Un expert renumit, profesorul Loren Cordain, estimează că vânătorii și culegătorii consumau mai puține proteine decât mâncăm noi astăzi, o cantitate mai mică de carbohidrați (de multe ori, mult mai mică) și mai multe grăsimi. Carbohidrații erau mai solubili și mai greu de digerat: rădăcini, nuci, fructe sălbatice și părți ale plantelor. Nu exista zahăr sau amidon pur. Poți citi mai multe despre asta în secțiunea de referințe de la finalul cărții. Cei interesați în mod deosebit găsesc acolo o listă cu circa 200 de studii științifice. Le poți citi sau nu. Oamenii, asemenea tuturor speciilor de animale, sunt capabili să consume o hrană sănătoasă fără s-o analizeze mai înainte și fără să dezbată în privința conținutului ei molecular. Există moduri mai simple de a identifica alimentele adevărate. (N. a.)

preponderent din amidon. Amidonul este un lung lanț de molecule de glucoză, care se descompune în stomac în glucoză pură. Vom reveni asupra acestui subiect. E important, pentru că hrana la care organismul tău nu este adaptat poate să aibă efecte nedorite asupra sănătății.

Mii de ani de agricultură par să însemne o perioadă îndelungată. Dar nu este așa, dacă luăm ca termen de comparație numărul uriaș de ani de care este nevoie pentru schimbarea fundamentală a genelor noastre și a modului în care funcționează organismul uman. În scopul acestei analize, să condensăm într-un singur an evoluția omului de la momentul separării de rudele noastre genetice. Cu alte cuvinte, să privim evoluția umanității ca și cum ar avea loc într-un singur an.

În acest scenariu, suntem vânători-culegători circa 364 de zile, până în ajunul Anului Nou. În ultima zi a anului agricultura se răspândește pe planetă. Acest fapt ne modifică alimentația, și se pune problema dacă nu cumva intervalul de timp este prea scurt pentru a ne adapta sau, altfel spus, dacă nu cumva acest tip de mâncare este periculos pentru sănătatea noastră.

De curând, am trecut prin cea mai mare transformare dintre cele trei despre care am pomenit, o transformare la care am avut foarte puțin timp să ne adaptăm. În comparație cu evoluția umanității de-a lungul unui an, această schimbare a avut la dispoziție circa 15 minute înainte ca orologiul să bată miezul nopții și să marcheze noul an. Chiar la timp ca să desfacem șampania și să ciocnim. Mă refer la transformarea ale cărei efecte le-au observat Albert Schweitzer și alții asemenea lui.

Revoluția Industrială a venit cu fabrici care au produs noi tipuri de hrană. Agricultura deja intensificase consumul nostru de amidon, care, în stomac, devine glucoză pură. Dar Revoluția Industrială a dus această schimbare și mai departe. Fabricile au găsit modalități ieftine de a obține făina albă, din care este îndepărtat totul, mai puțin amidonul pur. Acest lucru a avut mai multe avantaje economice. Datorită valorii sale nutritive scăzute, noua făină albă putea fi depozitată perioade îndelungate fără să mai atragă paraziți, căci aceștia nu puteau trăi doar cu amidon pur. Astfel, făina devenea o marfă care putea fi transportată peste tot în lume.

Revoluția Industrială ne-a mai oferit o marfă la fel de ușor de transportat: ceva dulce care până în acel moment fusese un produs de lux și care acum putea fi obținut ieftin și în cantități mari în fabrici. Asta le-a oferit aproape tuturor șansa de a mânca și de a bea oricât de mult zahăr își

doreau. Numai că, în cantități mari, zahărul are asupra sănătății efecte și mai grave decât amidonul.

Acolo unde zahărul și amidonul erau disponibile, s-a întâmplat același lucru. Răspândirea alimentației occidentale a avut, după 10–20 de ani, consecințe neașteptate.

A treia și ultima transformare a alimentației noastre este în plină desfășurare. Poate că a avut loc în timpul vieții tale – dacă nu ești prea tânăr –, căci s-a petrecut abia acum 20 de ani. Comparativ cu evoluția umanității reduse la un an, s-a petrecut în timpul numărătorii de dinaintea Anului Nou, în timp ce te pregătești să ridici paharul. Teama de grăsimi și de colesterol a exacerbat schimbările care avuseseră loc înainte. Această teamă i-a făcut pe mulți să mănânce mai mult din noile produse și a dus la apariția treptată a unor boli endemice. Dezastrul în plină desfășurare din ziua de azi face obiectul Capitolului 2.

Totuși, înainte de a ajunge acolo, mai avem un pasaj din lecția de istorie. Știm multe lucruri despre consecințele primei transformări, despre agricultură. De asemenea, știm multe despre ce anume s-a petrecut în timpul Revoluției Industriale, a doua schimbare. Dar ce se întâmplă când mănânci produse noi sau, altfel spus, carbohidrați care se digeră rapid?

CINCI GRAME DE ZAHĂR

Când mănânci pâine făcută cu făină albă, numită și amidon pur, aceasta se descompune rapid în stomacul tău în glucoză pură, care este absorbită imediat în fluxul sangvin și determină creșterea glicemiei. Organismul tău nu este adaptat să facă față unor cantități mari de amidon pur.

Știi câte zaharuri sunt, în prezent, în sângele tău? Aproximativ 5 grame, adică o linguriță de glucoză diluată în 5 litri de sânge – dacă ești sănătos. Dar valoarea aceasta se poate modifica.

În mod normal, glicemia fluctuează între niște limite bine stabilite. Nu crește niciodată foarte mult după ingestia unor alimente. În cazul oamenilor sănătoși, nu crește cu mai mult de 50%. Nivelul ridicat al glicemiei poate afecta arterele.

Cum face față organismul tău valurilor de creștere a glicemiei cauzate de amidon? Cum reușește să mențină un nivel normal al glicemiei? Zahărul

din sânge este absorbit și utilizat de celule. Respectivul proces necesită un semnal din partea unui hormon care joacă un rol esențial în organismul nostru și în istoria noastră. Acest hormon se numește insulină.

Insulina este esențială în reglarea glicemiei, așa cum era și în perioada în care nu consumam amidon. Dacă mănânci o porție mare de paste, orez sau cartofi, în sângele tău ajung peste 100 de grame de glucoză, deși în sânge ar trebui să existe doar 5 grame. Rezultatul? Nivelul de insulină crește foarte mult și atinge un nivel anormal în încercarea de a stabili glicemia.

Cu cât mănânci mai mult amidon, cu atât crește nivelul de insulină.

Insulina este și hormonul care determină depozitarea grăsimilor în organism. Din acest motiv, plus o pletoară de alte motive, nivelurile ridicate de insulină sunt dăunătoare. În rândul populațiilor care nu au consumat noile alimente, nivelul de insulină a fost mult mai scăzut decât reprezintă în prezent normalitatea.

Aceasta este teoria. Dar ce-ai zice de o probă de realitate de la unul dintre cei mai cunoscuți suedezi din toate timpurile, cel a cărui efigie este imprimată pe bancnota de 100 de coroane suedeze?

Alimentația are un efect semnificativ asupra locuitorilor unei țări. Un lapon sau un individ din cadrul populației Sami [locuitori din nordul Suediei] se hrănește cu carne roșie, pește și păsări și este mic, slab, ușor și sprinten; dar un agricultor din sudul Suediei, din câmpia Skåne, care mănâncă multă hrișcă, terci de ovăz și a cărui hrană constă în mare parte în vegetabilibus farinaceis [preparate din făinuri], se ingrașă, este aspru, voinic, puternic, lent și greoi.

CARL LINNAEUS

Extras din cartea SKÅNSKA RESA, 1751

Ceea ce a sesizat Linnaeus cel atent la detalii în secolul al XVIII-lea a fost preambulul a ceea ce avea să urmeze. Acesta observase efectele primei transformări: agricultura (prezentă în sudul Suediei, dar nu și în nord).¹

¹ Se prea poate ca locuitorii din sud să fi fost la curent cu această problemă. Un vechi cântec suedez începe astfel: *Omule din sud, omule din sud/ Măine vei mânca terci de ovăz/ Și-l vei înmuia cu miere,/ Ca să devii gras și indosat...* (N. a.)

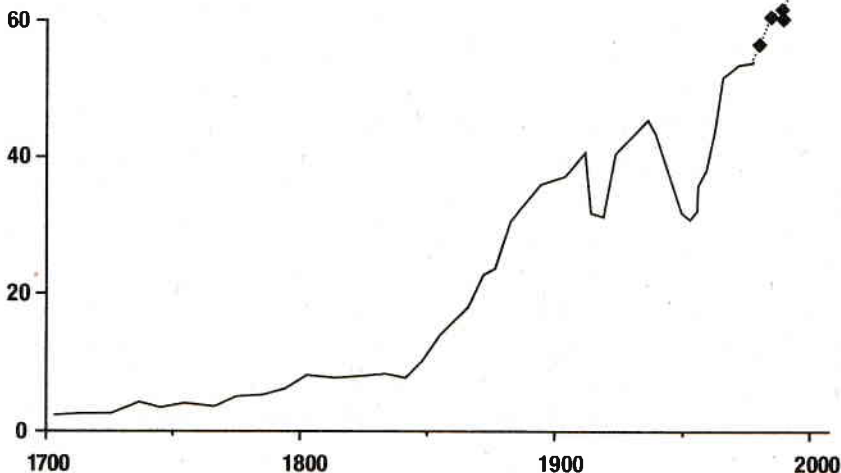
Următoarea transformare semnificativă a alimentației noastre era în curs de desfășurare. În scurt timp nu va mai fi nevoie să ai capacitatea intelectuală a lui Linnaeus pentru a observa diferența.

LUXUL REGILOR DEVINE UN PRODUS DE LARG CONSUM

În secolul al XVIII-lea, suedezi consumau aproximativ 0,1 kg de zahăr pur pe an. În 1850, această cantitate crescuse la 4 kg. În prezent, a ajuns la 45 kg. În SUA, cantitatea de zahăr consumată într-un an este și mai mare. Zahărul pur, o marfă rară și de lux în Evul Mediu, s-a ieftinit și a devenit tot mai populară. Acest lucru poate fi pus pe seama Revoluției Industriale și a fabricilor care au apărut odată cu aceasta.

Graficul care urmează arată schimbarea spectaculoasă a consumului de zahăr pur (kilograme/persoană/an) în lumea occidentală, începând cu secolul al XVIII-lea.

Kilograme de zahăr consumate de o persoană pe an



Sursă: Johnson RJ, et al., 2007.

Cifrele până în anul 1975 provin din Anglia, cele de după 1975 sunt din Statele Unite (reprezentate de pătrățelele negre). Cele două mari scăderi au avut loc în timpul celor două Războaie Mondiale, când hrana a fost raționalizată. În 200 de ani, am ajuns de la un consum de zahăr apropiat de zero la abundență. Ce înseamnă asta? Să consumi zeci de kilograme de zahăr presupune vreun risc?

Zahărul alb și pur nu conține doar glucoză, așa cum se întâmplă cu amidonul. Zahărul alb conține glucoză și fructoză în proporții egale.

De-a lungul evoluției nu am consumat fructoză în cantități mari. Nu suntem făcuți pentru așa ceva. Potrivit studiilor științifice moderne, fructoza (mai ales în cantități mari) este cel mai periculos carbohidrat pentru sănătatea și greutatea ta. Dar aceste studii științifice nu se bucură încă de recunoaștere.

Un lucru este clar: dacă vrei să faci măcar o singură schimbare benefică în alimentația ta, ar trebui să nu mai consumi zahăr.¹ Probabil că nimic nu-ți poate ameliora mai repede starea de sănătate.

Ce s-a întâmplat când hrana rezultată în urma Revoluției Industriale (zahărul pur și făina albă) s-a răspândit în toată lumea? Putem afla această poveste din mai multe surse.

INDIANA JONES, MEDIC STOMATOLOG

Probabil că nicio poveste nu este la fel de pertinentă ca cea a lui Weston A. Price, un stomatolog din SUA care, împreună cu soția sa, a vizitat în anii 1920 și 1930 mai multe populații primitive din toată lumea. Price era extrem de preocupat să descopere cum de sunt atât de sănătoși acești oameni. Cei doi au vizitat aborigeni australieni, polinezieni din Oceanul Pacific, eschimoși, indieni din America de Sud și de Nord, sate izolate din munții Elveției, precum și triburi africane.

Au călătorit în zonele cele mai îndepărtate și izolate în care se putea ajunge cu avionul, au străbătut râuri agitate și și-au croit drum prin junglă,

¹ Modul cel mai rapid de a deveni obez și de a te îmbolnăvi în urma consumului de zahăr este să bei sucuri acidulate sau de fructe. Mai bine bea apă. Chiar și un pahar de vin este mai bun pentru sănătatea ta. (N. a.)

încercând să comunice cu băștinașii prin limbajul semnelor. Îmi imaginez aceste călătorii ca asemănându-se cu cele ale lui Indiana Jones.

Price și-a descris călătoria și descoperirile în cartea pe care a publicat-o în 1939, *Nutrition and Physical Degeneration*. Am cea de-a șaptea ediție a acestei cărți, fără îndoială, clasică. Din păcate, Price nu a avut talentul de povestitor al lui Steven Spielberg. Prezentarea, mai degrabă plicticoasă, a impresiunilor sale descoperiri este plină de tabele lungi care inventarizează numărul de carii dentare pe care le-a depistat. Price a fost, înainte de toate, dentist și se pare că, după ce oferea un cadou adecvat șefului de trib, băștinașii făceau coadă ca să le examineze și fotografieze dinții.

Datele din tabele sunt clare. Cei care nu consumau alimentele noastre moderne nu aveau nici măcar o carie. Cei care mâncau multe astfel de alimente aveau o grămadă de carii. Cifrele nu mint. Dar nu cifrele sunt de neuitat, ci fotografiile.

Aceste populații primitive, fotografiate la începutul secolului XX, nu aveau la dispoziție dentiști. Nu aveau nici măcar pastă de dinți sau periute moderne. În pofida acestui fapt, afixau zâmbind o dantură albă și strălucitoare care ar trezi invidia oricui la Hollywood. Price a descoperit același lucru peste tot pe unde a călătorit, înainte de apariția zahărului și a făinii albe. Restul poveștii este previzibil.

Pentru fiecare populație primitivă pe care a vizitat-o, Weston A. Price a căutat și un grup de referință care să trăiască aproape de civilizația occidentală: în porturi, acolo unde se mâncau produse occidentale, precum și în rândul celor care lucrau pe plantațiile de zahăr. Nici acești oameni nu aveau acces la stomatologia modernă și nu își periau dinții, iar faptul că mâncau zahăr și făină albă se vedea în gura lor.

Fotografiile din porturi au fost diametral opuse celor făcute în satele izolate. Oamenii aveau dinții stricați, carii oribile și toate problemele întâlnite la suedezii de astăzi care nu au deloc grijă de dinții lor, persoanele dependente de droguri, cele cu tulburări mintale și puținele persoane care suferă de odontofobie.

Din cauza zahărului și a făinii albe, dinții îți putrezesc dacă nu-i perii cu sârguință. Fără zahăr și amidon, nu faci carii, chiar dacă nu te speli pe dinți. La scheletele din Epoca de Piatră au fost identificate foarte puține carii, chiar dacă oamenii respectivi au trăit chiar și 60 de ani. Acest lucru