

DR. SAIRA HAMEED

# **Dieta Completă**

pentru corp și minte

Programul revoluționar  
de a scăpa definitiv de  
kilogramele în plus

Bookzone  
BUCUREȘTI, 2023

# CAPITOLUL 1

## Mâncarea

**„Sufeream de hipertensiune arterială, diabet de tip 2 și colesterol mărit. Accentul cade pe «sufeream». Acum tensiunea mi-a scăzut, diabetul e în remisiune și am încetat să mai iau pastilele despre care mi se spunea că o să le iau până la sfârșitul vieții. Așadar, ce-am schimbat? Am fost instruit cum îmi funcționează de fapt trupul și cum să folosesc mâncarea drept medicament și exact asta am făcut.”**

**Anil – a slăbit 30 de kilograme**

Imaginează-ți că ai primit un automobil sport de ultimă oră. Fiind proprietarul acestei mașini elegante, ai avea câteva alegeri de făcut referitoare la cum să te porți cu ea. O s-o întreții, o s-o speli, o să ai grijă când o conduci și o să folosești cel mai bun combustibil ca să o faci să meargă în cele mai bune condiții? Sau o s-o faci praf, o s-o parchezi neglijent, n-o s-o duci niciodată la mecanic și o s-o alimentezi cu orice combustibil găsești, chiar dacă i-ar deteriora motorul și ar strica automobilul?

Poate că răspunsul pare evident, dar chestia interesantă este că, deși avem grijă instinctiv de bunurile materiale pe care le considerăm prețioase, cum ar fi un automobil costisitor, trecem adesea pe planul al doilea grija față de corpul nostru – care este, în definitiv, infinit mai prețios – și ne gândim prea târziu la el. Este o

abordare care nu va funcționa pe termen lung, pentru că, spre deosebire de bunuri, corpul tău nu poate fi înlocuit.

Pentru a continua analogia, dacă vei alimenta cu motorină o mașină cu motor pe benzină, n-o să meargă bine. Cu toate astea, zi de zi, mulți dintre noi introducem combustibilul greșit în corpurile noastre, iar când organismul răspunde cu urlete de protest – sub forma balonării, refluxului gastric, durerii de cap, oboselii, indispoziției, somnului de proastă calitate și îngrășării –, îi ignorăm mesajele. Automobilele pe benzină nu funcționează cum trebuie cu motorină. În același mod, nu-ți poți alimenta trupul cu „mâncare” pe care el nu o recunoaște drept mâncare și să te aștepți să te simți bine – sau să ai greutatea pe care ți-o dorești.

În acest capitol, vei afla informațiile științifice care explică de ce alimentele pe care le-ai mâncat te împiedică să slăbești și vei ajunge să cunoști alimentele care sunt combustibilul corect pentru corpul tău. Asemenea pacientului meu Anil, ale cărui cuvinte pline de inspirație deschid capitolul, vei vedea cum mâncarea îți poate fi medicament și vei putea alege și tu să te hrănești într-o manieră care îți oferă o rețetă robustă pentru a slăbi, pentru a-ți recăpăta sănătatea și pentru a te simți bine.

## Insulina: controlorul grăsimii

Toată mâncarea este alcătuită din mici elemente constitutive. Elementul constitutiv al carbohidraților – alimente precum pâinea, pastele, orezul și cerealele de la micul-dejun – este o zaharidă numită glucoză. Când mănânci aceste alimente, organismul tău le descompune rapid în elementele constitutive ale zaharidei (glucoza), care trec din intestin în sânge. Dacă la micul-dejun înfuleci două felii de pâine prăjită, un castron cu fulgi de

porumb și un pahar de suc de portocale, nivelul glicemiei tale va crește cu echivalentul a 24 de lingurițe de zahăr. În clipa în care acel zahăr îți va intra în fluxul sangvin, trupul tău nu va avea habar dacă ai mâncat pâine prăjită, cereale și suc la micul-dejun sau o bucată de prăjitură – efectul asupra nivelului glicemiei este același.

Dacă carbohidrații alcătuiesc o proporție masivă din dieta ta zilnică (a se vedea **Lista alimentelor pe care aleg să nu le mănânc** de la paginile 28-30) și dacă, probabil, mănânci cereale și pâine prăjită la micul-dejun, un sendviș și suc la prânz și paste la cină – o dietă considerată adesea complet normală –, vei fi consumat o cantitate mare de zahăr în ziua respectivă, poate echivalentul a peste 40 de lingurițe. Pentru context: corpul are nevoie de echivalentul unei singure lingurițe în sânge în orice moment pentru a funcționa cum se cuvine.

Corpului tău nu-i place să aibă acest zahăr suplimentar în sânge, deoarece îi tulbură echilibrul natural, deranjându-i funcționarea corectă. Astfel, pentru a elimina zahărul în exces din sânge și pentru a readuce glicemia la un nivel normal, organismul produce un hormon numit insulină.

Îmi place să consider insulina ca un fel de îngrijitor care gestionează nivelul glicemiei cu o mătură. Insulina va mătura excesul de zahăr – din alimente precum pâinea, orezul, cartofii și cerealele – din sânge, dar ea nu poate face zahărul să dispară ca prin magie. În schimb, insulina va mătura într-un depozit orice zahăr care nu-i este necesar imediat corpului pentru a funcționa. Insulina poate mătura o cantitate mică de zahăr în ficat și în mușchi, dar ficatul și mușchii au o capacitate de depozitare limitată. Odată ce s-au umplut, orice zahăr în exces trebuie depozitat altundeva. Prin urmare, insulina mătură acest zahăr rezidual în grăsime.

Asta înseamnă că, pe măsură ce mănânci mai multă pâine, orez, paste, cartofi, covrigei, cereale, chipsuri și biscuiți, tot mai mult zahăr va ajunge în sângele tău și mai multă insulină îl va mătura – încontinuu – pentru a depozita zahărul respectiv drept grăsime. Rezultatul este că vei câștiga în greutate.

Pacienții mei consideră că acest concept fundamental al Programului li se întipărește cu adevărat în memorie când atribuim funcției îngrijitorului nostru o denumire: insulina este „controlorul grăsimii”.

Din propria-mi experiență, pacienții mei sunt hotărâți să respecte sfaturile dietetice pe care le primesc. Când îi întâlnesc prima oară, îmi descriu că mănâncă cereale la micul-dejun, un sandwich la prânz și paste la cină, așa cum li s-a spus să facă, dar continuă să se îngrășe. Acum poți să-ți dai seama de ce.

Acest mod de a mânca reprezintă o dietă cu un conținut ridicat de zahăr și mare parte din acest zahăr va fi măturat în grăsime de insulină, controlorul grăsimii. Consumul acestor tipuri de alimente te transformă într-o mașinărie foarte eficientă de depozitare a grăsimii.

Programul te ajută să întrerupi acest ciclu, alegând în schimb să mănânci alimente delicioase, naturale, cu conținut redus de zahăr, care te vor transforma într-o mașinărie de ardere a grăsimii.

Cum se întâmplă asta? Ei bine, când te hrănești cu alimente de genul ouălor, legumelor, iaurtului și diverselor tipuri de nuci care nu sunt alcătuite din elemente constitutive de tipul zahărului, în sângele tău ajunge foarte puțin zahăr după ce mănânci. Asta înseamnă că organismul tău nu trebuie să producă prea multă insulină ca să măture zahărul în exces din sânge în grăsime. Vestea și mai bună e că nivelul scăzut al insulinei este un semnal dat grăsimii să se descompună – iar când grăsimea este descompusă, slăbești.

## Coboară din rollercoasterul glicemiei

Dacă până acum ai avut o dietă bogată în carbohidrați (cereale, sendvișuri, paste, biscuiți, chipsuri și suc), în sângele tău va sfârși după ce mănânci o cantitate consistentă de zahăr. Creșterea bruscă a nivelului glicemiei va fi urmată abrupt de o prăbușire a glicemiei pe măsură ce insulina își face treaba, măturând zahărul din sânge și depozitându-l în grăsime. Aceste oscilări ample ale nivelului glicemiei perturbă echilibrul organismului, iar unei anumite părți a corpului îi este deosebit de greu să facă față acestei creșteri bruște a glicemiei, urmată de o prăbușire a ei: este vorba despre creier.

Modificarea rapidă a nivelului glicemiei de la ridicat la scăzut te poate face să te simți țăfnos, amețit și letargic. Deoarece este neplăcut să te simți în felul ăsta, o să vrei mai mult zahăr cu care să contracarezi scăderea. Astfel, mănânci trei biscuiți pe la mijlocul dimineții, care sunt descompuși rapid în echivalentul a 12 lingurițe suplimentare de zahăr, oferindu-ți o altă creștere a glicemiei.

Temporar, creierul tău se simte un pic mai bine, dar apoi dintr-odată insulina mătură din nou zahărul respectiv în grăsime. Nivelul glicemiei scade și te simți obosit și iritabil. Prin urmare, decizi să iei mai devreme un prânz constând într-un sendviș, o pungă de chipsuri și o sticlă de suc – adică echivalentul a încă 18 lingurițe de zahăr... și astfel rollercoasterul glicemiei merge mai departe.

Vestea bună este că opțiunile alimentare din Program îți oferă un bilet de ieșire din rollercoasterul glicemiei. Alimentele ce formează baza Programului sunt alese deliberat pentru că nu provoacă o creștere bruscă a glicemiei, urmată de o prăbușire a ei. Consumând

alimente precum pește, diverse tipuri de nuci, brânzeturi, carne, fructe, ouă și legume, Programul îți stabilizează nivelul glicemiei, iar lucrul ăsta te va face să te simți bine. O să ai o stare de spirit mai bună, iar nivelul de energie o să crească simțitor.

## Înțelepciunea străveche a consumului de grăsime

De zeci de mii de ani, ființele umane au consumat grăsime așa cum le-o furnizează natura – gălbenușurile auriu de ou, carnea roșie marmorată cu grăsime, răcoritorul miez alb al unei nuci de cocos și verdele proaspăt al uleiului de măsline.

În urmă cu patruzeci de ani, au fost publicate recomandări de alimentație care se bazau pe ideea că consumul de grăsimi era cauza afecțiunilor cardiovasculare precum atacurile de cord și era totodată responsabil pentru creșterea în greutate. Grăsimea, un aliment străvechi, consumat de oameni de mii de ani, era acum învinuită pentru epidemii ale bolilor moderne.

Recent, dovezile din spatele îndrumărilor legate de dietele „cu conținut redus de grăsimi” au fost puse la îndoială, dar chiar și atunci sfaturile au făcut obiectul unor dezbateri aprinse. Îndoielile multora din comunitatea științifică în privința sfatului legat de consumul redus de grăsimi au fost sintetizate în 1980 de doctorul Philip Handler, pe atunci președintele Academiei Naționale de Științe a SUA, care a întrebat: „Ce drept are guvernul să le propună cetățenilor americani să desfășoare un vast experiment de nutriție, ei înșiși fiind subiecți, pe baza unui număr atât de redus de dovezi că îi va ajuta cu ceva?”

Cu toate astea, conținutul redus de grăsimi a devenit sinonim cu alimentația sănătoasă și milioane

de oameni reduc grăsimile din dieta lor. Laptele integral gras și smântânos a fost înlocuit cu laptele degresat. Pelița a fost îndepărtată cu conștiinciozitate de pe puiul prăjit la masa duminicală și lăsată neatinsă pe marginea farfuriei. Iaurtul natural gros a fost respins în favoarea sortimentelor cu conținut redus de grăsime care au trebuit îngroșate cu amidon și îndulcitori ca să devină comestibile. Margarina, pentru care până la jumătatea secolului al douăzecilea fuseseră date dispoziții legale în anumite state din SUA să fie colorată în roz sau în alte culori stridente drept indiciu că era un aliment nenatural, a devenit acum opțiunea „sănătoasă”.

Studiile alimentare, cum ar fi raportul anual efectuat de DEFRA (Departamentul pentru Afaceri de Mediu, Alimentare și Rurale), arată că publicul a respectat cu responsabilitate sfatul de a consuma alimente cu „conținut redus de grăsimi”, dar că se conturează o tendință alarmantă. În timp ce înlocuiam hrana bunicilor noștri cu orice produs poartă eticheta „degresat” sau „light”, națiunea se îngrășa din ce în ce mai mult.

În 1980, chiar înainte de publicarea recomandării legate de conținutul redus de grăsime, 7% din populația țării era, potrivit clasificării medicale, obeză, o afecțiune de care suferă acum peste un sfert dintre noi. Când includem și numărul de oameni care sunt supraponderali, observăm că 64% dintre noi au o problemă de greutate, ceea ce înseamnă că în Marea Britanie este astăzi mai „normal” să fii supraponderal sau obez decât să ai o greutate corporală sănătoasă. Cu toate acestea, știm că oamenii respectă recomandările și fac ceea ce li s-a spus că este corect să facă.

Interesant, oamenii din culturile tradiționale din jurul lumii cărora nu li s-a cerut să respecte instrucțiuni dietetice și au continuat în schimb să mănânce așa cum

o făcuseră strămoșii lor de generații întregi – inclusiv grăsimi alimentare – au rămas supli, în vreme ce noi scrâșneam din dinți, eliminam grăsimile și ne îngrășam.

În trecut, înaintea recomandărilor legate de dietă, respectaserăm o cultură a alimentației. Învățam despre gătit, despre hrană și despre mâncat de la părinții și bunicii noștri. Fiecare societate posedă propria-i înțelepciune alimentară care i-a fost de folos sute, poate mii de ani. Recomandările despre alimentație au schimbat lucrul ăsta; au pus sub semnul îndoielii modul de a mânca ce fusese deprins în familie și ne-a făcut să ne simțim nesiguri.

Acest lucru a deschis o întreagă piață nouă pentru industria alimentară, iar produsele ultraprocesate care promit „conținut redus de grăsime”, „fără grăsimi” și „light” au proliferat pe rafturile supermarketurilor. Problema gustului dezagreabil și a consistenței apoase care apare când este îndepărtată grăsimea din mâncare a fost eludată prin adăugarea amidonului, a agenților de îngroșare și a zahărului pentru a face mâncarea cu conținut redus de grăsimi mai gustoasă.

Dacă arunci astăzi o privire în bucătăria ta, sunt aproape sigură că o să găsești toate produsele următoare sau unele dintre ele: lapte degresat sau semidegresat, iaurt dietetic, margarină sau preparate tartinabile cu conținut redus de grăsime, spray de gătit fără grăsime, maioneză cu conținut redus de grăsime, piept de pui fără piele, semipreparate cu conținut redus de grăsime și o diversitate de cutii și conserve care își proclamă beneficiile pentru sănătate datorită lipsei grăsimii din ele.

Când te uiți la alimentele astea și la ambalajele lor viu colorate acoperite cu promisiuni pentru sănătate, ești nerăbdător să le mănânci? Te satisface oare un iaurt dietetic, iar când limba ajunge la fundul cutiei te gândești deja: „Ce să mai mănânc?” Dacă ai rămâne fără

lapte și ai fi nevoit să adaugi apă în ceai în loc de lapte degresat, ai remarca realmente o diferență de gust?

### De ce ar trebui așadar să mănânci grăsimi?

În primul rând, au un gust delicios. N-ai prefera să mănânci pieșița crocantă odată cu puiul prăjit sau să-ți sotezi legumele în unt, în loc să le mănânci cu un dressing sărac în grăsimi?

În al doilea rând, grăsimea îți astâmpără foamea. Oamenii care vin la clinica mea descriu că, după ce mănâncă un iaurt cu conținut redus de grăsimi, rămân înfometați, dar există o limită a cantității de iaurt grecesc gros și cremos pe care poți să o mănânci, deoarece este un aliment care conține grăsimi naturale, așa că te face să te simți sătul. Senzația de sațietate este o parte importantă din motivul pentru care te simți atât de bine când mănânci conform Programului.

În cele din urmă, consumul anumitor grăsimi, cum sunt cele care se găsesc în uleiul de măsline și în diverse tipuri de nuci, prezintă beneficii pentru sănătate, inclusiv reducerea riscului de atac cerebral sau de infarct. Într-un studiu clinic de referință, participanții au fost împărțiți în trei grupuri. Un grup a consumat o dietă cu conținut redus de grăsimi, în vreme ce celelalte două grupuri au urmat o dietă mediteraneană completată cu ulei de măsline sau cu diverse tipuri de nuci. Beneficiile pentru sănătatea cardiovasculară a acestor grăsimi au fost demonstrate atât de clar, încât studiul a fost oprit într-o fază incipientă – ratele mult mai mari de infarcturi și de atacuri cerebrale din grupul celor care consumau puține grăsimi au făcut ca o continuare a studiului să fie considerată lipsită de etică.

## Consumul de grăsimi nu te îngrașă

În această etapă, pacienții mei mă întrebă frecvent: „Dacă mănânc grăsimi, n-o să mă îngraș?” Îmi face mereu plăcere să îi asigur că răspunsul este „nu”. Cum am văzut la începutul capitolului de față, zahărul ne îngrașă, nu și grăsimile care există natural în carne, pește, ulei de măsline, lactate, diverse tipuri de nuci și semințe. Este pur și simplu un accident nefericit al limbii că folosim același cuvânt pentru „gras” în mâncare și „gras” pentru trup. De fapt, termenul medical corect pentru grăsimea corporală este „țesut adipos”. Pentru a scăpa de ideea că dacă mănânci grăsimi trebuie să te îngrași, începe să te gândești la grăsimea corporală ca la un „țesut adipos”, ceea ce-ți va întări faptul că „grăsimea” din mâncare și „grăsimea” din corp sunt două chestiuni cu totul diferite, o coincidență etimologică ce a dus la decenii de confuzie.

## Cum rămâne cu colesterolul?

A doua întrebare care mi se pune adesea este: „Dacă mănânc grăsimi, o să-mi crească colesterolul?” Este o îngrijorare întemeiată, datorată ideii că grăsimile pe care le mâncăm „ne căpтуșesc” arterele, ceea ce poate duce la un infarct sau la un atac cerebral.

Colesterolul care este măsurat în analizele de sânge nu este colesterolul pe care-l mănânci, ci este de fapt creat înăuntrul corpului tău de ficat; aproape că n-are nicio legătură cu cât de mult colesterol mănânci sau nu mănânci. De fapt, cele mai noi recomandări de dietă ale guvernului SUA au eliminat deja limitele sugerate anterior în privința consumului de colesterol alimentar.