

LIBRIS

We know
books

Dr. Charlotte N. Markey

CEI DEȘTEPTI NU ȚIN DIETE

*Cum ne pot ajuta ultimele descoperiri
să slăbim și să fim sănătoși*

Traducere: Carmen-Isabela Vasile



NICULESCU

CUPRINS

Introducere – Nu întotdeauna am fost deșteaptă	9
1. NU o face	15
2. De ce nu funcționează dietele	33
3. Faza unu – Cântăriți-vă sincer	51
4. Fiți mulțumiți de felul în care arătați dezbrăcați	77
5. Faza doi – Înghițitură cu înghițitură	95
6. Faceți mișcare	123
7. Faza trei – Cum să mâncăm inteligent	145
8. Cum să ne restartăm în mod inteligent	169
9. Faceți cunoscută povestea voastră de succes și încurajați-i și pe alții	191
10. Imaginea de ansamblu	209
Mulțumiri	231
Note	233

NU o face



„Să mănânc mai puțin și să fac mai mult sport?
Asta e cea mai ridicolă dietă-minune de care am auzit vreodată!”

Când vine vorba de slăbit, nu există limite în ceea ce privește numărul de diete-minune promițând rezultate rapide. Doar că astfel de diete vă limitează aportul nutrițional, vă pot pune sănătatea în pericol și au tendința să eșueze, pe termen lung.

Centrul pentru controlul și prevenția bolilor

La finalul semestrului, în timp ce predam cursul meu de psihologie a nutriției, unul dintre studenți mi-a scris:

Ca student întotdeauna pe fugă și care își dorește să aibă timpul necesar pentru a pierde câteva kilograme și să arate mai bine, o promisiune de genul: „Slăbește 10 kilograme în doar 2 săptămâni!” sună extrem de îmbietor. Iarna trecută m-am gândit să fac o cură de detoxifiere. La acest curs a fost pentru prima oară când am luat cunoștință de aspectele psihologice ale curelor de slăbire și pot spune, cu toată sinceritatea, că nu am de gând să mai țin vreodată o dietă pe termen scurt, mai ales atunci când face promisiuni deșarte de a-mi schimba viața. Nu există nicio cale de a trece peste faptul că, pentru a avea o minte și un organism sănătoase, avem nevoie de stiluri de viață la fel de sănătoase.

Reacțiile de acest gen au fost motivul care m-a făcut să scriu această carte.

Nimeni nu se naște deștept, când vine vorba de diete, dar *putem deveni deștepți*. Și nu vreau să sugerez că, dacă țineți o cură de slăbire, vă lipsește cu desăvârșire intelectul. Pentru că dacă ar fi așa, asta ar însemna că doar am reușit să insult majoritatea adulților (inclusiv pe mine), care au ținut vreodată în viața lor o dietă. Dacă vă regăsiți printre ei, lăsați-mă să ghicesc deznodământul. Ați pierdut câteva kilograme la început, după care, în interval de un an, ați pus înapoi la loc toate kilogramele. După un an de la dieta eșuată, probabil că ați mai încercat încă una, care, de asemenea, a dat greș. Nu cunosc toate aceste lucruri pentru că sunt ghicitoare în stele; cunosc toate aceste lucruri pentru că și eu am trecut prin asta și pentru că sunt un om de știință care studiază dietele. Regimul alimentar este unul din cele mai proaste lucruri pe care le puteți face atunci când încercați să slăbiți. Și, cât de curând, veți afla că *cei deștepți nu țin diete* atunci când doresc să slăbească și să își mențină greutatea ideală pe termen lung.

Bărbații și femeile de pe mapamond țin cure de slăbire tot timpul. De fapt, la un studiu efectuat pe teritoriul Statelor Unite, aproximativ 90 % dintre femei și până la 70 % din bărbați au recunoscut că țin cură. Dar oare de ce țin atât de mulți oameni regim? Evident, își doresc să slăbească și dietele par a fi soluția. Cu toate acestea, succesul dietelor poate fi pus sub semnul întrebării. Din moment ce rata globală a obezității se află în continuă creștere, este cât se poate de evident că dietele nu îi fac pe oameni să slăbească. V-ați gândit vreodată că ar mai putea exista și o altă cale?

În acest capitol vei învăța...

- Să abordezi slăbitul ca pe un țel pe termen lung.
- Cum să nu cazi în capcana „dietelor-minune” și, în schimb, să te concentrezi pe dovezile științifice atunci când faci alegeri privind curele de slăbit și managementul ponderal.
- Că se poate, deopotrivă, „mânca pentru a trăi” și „trăi pentru a mânca”.

**ÎNVAȚĂ
SĂ FII
DEȘTEPT**

Această carte vă prezintă o abordare diferită: un mod de a vă reevalua și schimba obiceiurile voastre privind alimentația și activitatea fizică, pentru tot restul vieții. Cu toate acestea, în cartea de față se discută atât despre ceea ce *trebuie* să faceți, cât și, în egală măsură, despre ceea ce *nu* trebuie făcut. Asta este foarte important, pentru că modul în care majoritatea oamenilor procedează pentru a slăbi nu funcționează – cel puțin nu pe termen lung. Scopul meu este de a vă face să vă gândiți la managementul ponderal ca la o misiune pe termen lung. Admit că aceasta vă poate intimida la început. Dar eu îți voi expune cele 3 faze necesare pentru a-ți restarta atât obiceiurile alimentare, cât și cele de activitate fizică. Mi-am propus să reușesc să îți schimb pentru totdeauna felul în care te gândești la mâncare și mișcare. Vreau să îți dau forța de a face alegerile înțelepte care îți vor permite să te bucuri de hrană și să îți menții o greutate sănătoasă.

Înainte de a citi mai departe, în primul rând este foarte important pentru tine să înțelegi de ce anume ai ales această carte. Presupun că, în momentul de față, greutatea ta nu te mulțumește deloc. E foarte probabil că vrei să slăbești, să ajungi să fii în formă sau să îți îmbunătățești sănătatea. Poate că le dorești pe toate trei. E posibil să ai o pereche de pantaloni care ți-ai dori să te mai încapă, (și să mai și respiri, dacă se poate), sau poate că ai vreo nuntă, sau vreo întâlnire de 20 de ani cu foștii colegi de liceu și îți dorești să arăți cât mai bine posibil. Sau poate că, pe măsură ce îmbătrânim, devenim mai conștienți de necesitatea de a ne îngriji de corpurile noastre mai mult decât în tinerețe – mai ales dacă îți dorești să mai apuci să îți vezi copiii și nepoții în stadii importante din viața lor. Deși poate că pentru tine unele din aceste motive ar putea avea o importanță mai mare decât celelalte, nu există niciun motiv să nu îți dorești să îți menții o greutate optimă și să îți îmbunătățești sănătatea. Dar este important să te gândești la aceste obiective. Adu-ți aminte în mod constant *de ce* e important să slăbești sau să te menții la o greutate sănătoasă. Recitește capitolele care te motivează în mod deosebit.

Vorbește cu familia și prietenii despre această nouă abordare a managementului ponderal. Fă ca aceasta să devină o parte din viața ta, nu ceva ce faci doar temporar, pregătindu-te pentru sezonul de plajă.

Abordarea pe care v-o propun în această carte nu este o dietă. De fapt, toată filosofia mea spune să *nu* o faceți – să nu țineți diete! În această carte nu veți găsi nici trucuri, nici diete miraculoase. Eu ofer numai informații suportate și confirmate științific. Am ținut să includ, de asemenea, și chestiuni de bun-simț, interviuri cu experți în domeniu, precum și alte forme de înțelepciune, în sprijinul argumentelor mele. Obiectivul meu este să vă învăț cum să abordați aceste probleme într-o manieră inteligentă, prin înțelegerea a ceea ce oamenii de știință ca mine cunosc despre managementul sănătos al greutateii. (Să vă dau un pont: a ține post pentru a putea să încapi într-o pereche de pantaloni nu este o metodă validată de nicio cercetare științifică!).

De ce sunt importante sfaturile care se bazează pe dovezi

Din moment ce toată lumea are abilitatea de a mânca, automat, toată lumea crede că asta îi transformă în experți în alimentație. Cu toții avem, așa, un soi de „intuiție” atunci când vine vorba de cea mai bună metodă de a slăbi, dar e important să luăm în calcul și punctul de vedere al oamenilor de știință, în legătură cu subiectul. Cea mai sănătoasă modalitate de a te hrăni nu lasă loc de păreri și opinii. Psihologii au cercetat de mai bine de 100 de ani subiecte precum alimentația și pierderea în greutate și au fost publicate mii de studii pe acest subiect. De asemenea, de foarte mult timp, oameni de știință din domenii conexe, precum nutriție, medicină și sănătate publică, au studiat și publicat materiale despre aceste probleme. Cu toate acestea, se pare că doar cele mai comerciale și năstrușnice idei sunt căutate și acceptate, atunci când vine vorba de pierderea în greutate – nu că ar și funcționa! Doar pentru că ți-ai dori foarte mult să slăbești 10 kilograme în două săptămâni nu înseamnă că e și un obiectiv realist de atins. Și, cu toate astea, idei aberante ca acestea se vând ca pâinea caldă, pentru ca asta vor oamenii să cumpere.

Voi concentra în această carte, într-un format accesibil și pe înțelesul tuturor, informații care ne-au parvenit în zeci de ani de cercetare științifică. Vă voi vorbi despre dovezile care stau la baza sfaturilor pe care vi le dau pentru ca, de azi înainte, să deveniți un cititor inteligent, atunci când vine vorba de informațiile legate de diete și cure de slăbire citite din alte surse.

Atât reclamele cât și media susțin o multitudine de teorii, care mai de care mai atractive și îmbietoare; îmi doresc să fiți circumspecți cu aceste informații din media, pentru a nu vă mai pune în situația de a vă chinui să mâncați bine. Scopul meu este de a vă înzestra cu puterea de a vă menține o greutate sănătoasă pentru tot restul vieții. Voi explica de ce dietele nu funcționează și de ce, adesea, este greu să slăbești și ce anume trebuie făcut ca să *funcționeze*. Aceasta nu este doar opinia mea personală; acestea sunt lucruri susținute și implementate de către cercetători, medici și chiar și de către Centrul Pentru Controlul și Prevenirea Bolilor (CDC), care ne avertizează că slăbitul nu ține de diete, ci de „un stil de viață sănătos care include schimbări pe termen lung în alimentația și activitatea fizică de zi cu zi”. (1)

Ce este managementul ponderal?

Poate ați observat că am tendința de a numi abordarea mea „slăbit și management ponderal”. Cu ce diferă asta de o dietă? Ei bine, folosesc termenul „management ponderal” pentru a sublinia faptul că abordarea de față vă oferă nu numai o metodă de a scădea în greutate, ci și de a vă *menține* greutatea cu care sunteți mulțumiți, pe tot parcursul vieții. Cuvânt cu cuvânt, mă refer la felul în care vă veți manageria greutatea. Realizez că „a manageria” este un cuvânt care vă duce cu gândul mai mult la „muncă” și așa ar și trebui abordată problema. La fel cum fiecare dintre noi întreprinde în fiecare zi o activitate și se duce la muncă, la fel de serios ar trebui să avem și grijă de noi mâncând mai bine și fiind activi în fiecare zi (sau, cel puțin, în majoritatea zilelor). Aceasta ne va face să ne simțim mai bine, să fim mai sănătoși, mai fericiți și nu în ultimul rând, să fim capabili de a ne aduce mai bine aportul în cadrul comunității (în loc să devenim o povară „costisitoare” pentru societate; mai multe despre acest subiect în capitolul 10). În ciuda conotațiilor cuvântului „muncă”, veți afla că abordarea inteligentă a managementului ponderal, care va duce în final la schimbări în viața voastră, nu necesită foarte mult efort.

Managementul ponderal este o activitate care se aseamănă mult cu menținerea igienei și îngrijirea personală. Cred că e de bun-simț să presupunem că fiecare dintre noi petrece cel puțin o oră pe zi făcând baie, spălându-se pe dinți, pieptănându-se, alegând haine și îmbrăcându-se. Deși toate aceste activități ne iau ceva timp, nu le-am putea trece cu vederea (cel puțin, sper că nu pentru mai multe zile la rând...). Managementul ponderal e asemănător, pentru că, deși vă va ocupa o

parte din timp în fiecare zi, e o chestiune care ține de îngrijire personală. Foarte mulți oameni – în special femeile – au impresia că a-ți petrece timpul îngrijindu-te e un „lux” pe care nu și-l pot permite. De foarte multe ori, acești oameni au grijă de alții, punându-se pe ei în coada lungii liste de lucruri „de făcut”. Cu toate acestea, managementul ponderal nu este doar despre cum să slăbești și să fii slab sau să arăți bine; este despre sănătate. Nu este un lux; este o necesitate. Odată ce vă veți obișnui să cumpărați alimente bogate în nutrienți, să vă gătiți mâncăruri sănătoase și să faceți sport, nu veți mai putea trece cu vederea aceste activități. Mai mult, nu ar trebui să vă simțiți vinovați atunci când vă dedicați timpul personal acestor activități. Făcând acest lucru, nu numai voi veți beneficia de rezultate, ci și cei dragi vouă. Făcând piața pentru alimente proaspete, acum, înseamnă că cei dragi vor putea beneficia mai târziu de nutrienții de care au nevoie din fructe proaspete și legume. La fel, un pic de timp în plus la sala de gimnastică acum, înseamnă că, mai târziu, veți avea mai mult timp la dispoziție pentru a vă juca cu copiii sau nepoții. Toată lumea are de câștigat de pe urma managementului ponderal.

Atunci când auziți cuvântul „dietă”, mai mult ca sigur vă imaginați un program strict de alimentație, pe termen scurt (o săptămână, o lună etc.), al cărui obiectiv este acela de a vă reduce numărul de kilograme în plus. Cei deștepți nu țin diete, pentru că ei știu că o pierdere în greutate sustenabilă și un management ponderal viabil nu sunt obiective temporare. Atunci când voi folosi cuvântul „dietă” în această carte, de cele mai multe ori o voi face pentru a mă referi la alimentele și băuturile pe care le consumați în mod obișnuit, sau la obiceiurile pe care le mențineți de-a lungul timpului. Sfaturile mele nu sunt despre un regim care vă va ajuta să slăbiți săptămâna sau luna asta, ci despre cum ar trebui să mâncați *întotdeauna*, pentru tot restul vieții. Una din componentele-cheie în ceea ce privește managementul ponderal este să nu vă concentrați atenția pe realizări pe termen scurt, ci întotdeauna să gândiți pe termen lung, când vine vorba de obiceiurile voastre legate de alimentație și activitatea fizică.

A doua zi de dietă este întotdeauna mai ușoară decât prima. Pentru că a doua zi te lași de ea.

– Jackie Gleason

A ne menține pe tot parcursul vieții greutatea pe care ne-o dorim pare a fi un obiectiv dificil de atins, dar nu imposibil. Firește, schimbările din organism care acompaniază înaintarea în vârstă, cum ar fi nivelurile hormonale, precum și diminuarea duratei activităților fizice, pot îngreuna menținerea unei greutate ideale pentru tot restul vieții. Dar abordarea de față a managementului ponderal ne permite să facem ajustări în concordanță cu schimbările din viața noastră. Și, după cum veți vedea, acest lucru nu e deloc dificil.

Unul din ingredientele esențiale în „rețeta” mea de management ponderal (sper că apreciați aluzia gastronomică) este acela că schimbările din activitatea fizică și obiceiurile alimentare să fie schimbări pe care să le puteți menține *pentru tot restul vieții*. Când oamenii slăbesc, ei își doresc să rămână așa. A te îngrășa la loc este un fapt pe care întotdeauna îl luăm ca pe o înfrângere personală. Cu toate acestea, ceea ce poate că nu realizați e că asta este mai mult sau mai puțin inevitabil. (2) Dacă ați urma o dietă care presupune eliminarea unui nutrient – să zicem, zahăr sau carbohidrați – pe care nu aveți de gând să îl eliminați permanent din alimentație, atunci este cât se poate de previzibil că atunci când veți adăuga din nou acest aliment în hrana de zi cu zi, vă veți îngrășa la loc. Să presupunem că este luna aprilie și sunteți îngrijorați că se apropie sezonul estival, așa că renunțați la dulciuri, eliminați toate deserturile din meniuri și reușiți să slăbiți rapid 5 kilograme. Cu siguranță, veți fi foarte mulțumiți de această realizare – mai ales că ați renunțat la ingredientele „rele” din alimentație, care nu au valoare nutrițională foarte mare. Dar, după o perioadă, veți dori să mâncați dulciuri – cel puțin din când în când. Așa că veți adăuga aceste alimente înapoi, în hrana de zi cu zi și, treptat, veți pune la loc toate kilogramele pierdute, iar corpul vostru „de vară” se va transforma la loc în corpul vostru „de iarnă”. Eliminarea completă din dieta zilnică a unui aliment pe care îl doriți nu va fi niciodată o metodă eficientă de management ponderal pe termen lung. (3)

Bineînțeles, nu toate curele de slăbire impun eliminarea în totalitate a unui aliment din dieta zilnică. Anumite programe vă vor cere să faceți schimbări temporare în activitatea fizică și obiceiurile alimentare. Și aici rămâne valabilă aceeași problemă ca și mai înainte: dacă nu sunteți dispuși să faceți astfel încât aceste schimbări să devină permanente, modificarea temporară a obiceiurilor nu va avea rezultate sustenabile pe termen lung. Obiectivul acestei cărți este de a vă oferi sfaturi pe care să le puteți integra în viața voastră de zi cu zi, pentru toți anii ce urmează. Adică, să ajustați „dieta” în concordanță cu viața voastră și nu să vă

modificați viața pentru a fi în concordanță cu o dietă. Vreau ca voi să alegeți alimentele care vă plac și pe care vă vedeți continuând să le mâncați pentru tot restul vieții. Dacă îmi veți urma sfatul, e puțin probabil să mâncați chipsuri și prăjituri în loc de mâncare. Dar veți avea „voie” să mâncați chipsuri și prăjituri. Acest lucru rămâne valabil și în ceea ce privește integrarea activității fizice în viața de zi cu zi. E indiferent dacă mergeți, alergați, pedalați sau ridicați greutatea. Ceea ce contează este să includeți în viața de zi cu zi exercițiile care vă plac și pe care veți putea să continuați să le faceți. Am spus-o și mai înainte și voi continua să o spun pe tot parcursul acestei cărți: faceți schimbări în obiceiurile voastre legate de activitatea fizică și alimentație, pe care să le puteți menține pentru tot restul vieții.

Povestea lui MICHAEL

Ca bărbat, nu mi-am bătut niciodată capul cu ce greutate am sau ce mănânc. Asta, până în ziua în care am realizat că raportul meu înălțime/greutate mă pune în categoria persoanelor supraponderale. Supraponderal? EU? Cu toate că încă mă imaginam ca un tip la 20 și ceva de ani, cu constituție athletică, a trebuit să revin cu picioarele pe pământ. Eram tatăl a doi copii, mai aveam puțin și făceam 40 de ani și nu mai eram deloc în formă. După ce am auzit de „Dieta Inteligentă” a doctorului Markey și am citit literatura științifică pe care se bazează, m-am decis să o încerc. După ce am început să-mi notez tot ceea ce mănânc (încercând să nu trișez), am fost efectiv șocat de cât de multe chestii nesănătoase puteam să mănânc. După ce am sesizat acest model, am ales un produs la care să renunț – am înlocuit băuturile carbogazoase cu apă sau suc dietetic. După câteva săptămâni, nici nu am mai simțit nevoia să beau băuturi carbogazoase. Apoi am ales alt aliment pe care să îl elimin și apoi altul și tot așa. Am făcut asta fără grabă și, cu fiecare produs pe care îl eliminam, îmi puneam întrebarea: „Oare pot face asta pentru tot restul vieții?”. Nu aveam de gând doar să slăbesc, iar, un an mai târziu, să mă îngraș la loc!

Pe măsură ce noul meu regim alimentar progresa, greutatea nu se modifica în mod spectaculos. Era un proces lent – dar deloc dificil. După câteva luni bune, o colegă de muncă m-a întrebat dacă țin vreo dietă, pentru că arăt mai slab. M-am bucurat și i-am spus că, într-adevăr, am slăbit, dar nu țin cură de slăbire – doar mănânc mai sănătos. În ultimii 2 ani am mâncat mai sănătos și am făcut chiar și sport (lucru care s-a petrecut de la sine, odată ce am început să

mă hrănesc mai sănătos). Am slăbit mai mult de 15 kilograme și, având în vedere faptul că sunt perfect mulțumit cu ceea ce mănânc acum, nu cred că le voi mai pune vreodată înapoi.

~*Michael*, 39 DE ANI, PROFESOR

Ce alte opțiuni aveți?

Câteodată avem impresia că toți cei cu care ne întâlnim, fie țin, din nou, o cură de slăbire, fie abordează ultimele „realizări” în domeniul slăbitului ultra-rapid. E posibil ca povestea „dietei mediteraneene” cu care un cunoscut a reușit cu succes să slăbească, să te motiveze să o încerci și tu. Poate că te-ai gândit să încerci o dietă „low-carb”, sau dieta „Paleo”. Aveți idee ce implică aceste diete, sau care este eficiența lor pe termen lung? Vă voi scuti de efortul de a căuta răspunsul la întrebarea dacă sfaturile mele sunt sau nu eficiente, făcând un studiu comparativ între abordarea mea și celelalte metode. Deși numărul de planuri de dietă este foarte mare, următorul tabel cuprinde elementele principale întâlnite în majoritatea dietelor populare, în comparație cu metoda propusă în această carte.

* săracă în carbohidrați (*n. red.*)