

**LBRIS**

We know  
books

NAOMI WHITTEL

# DIETA KETOGENICĂ

## BOGATĂ ÎN FIBRE



București, 2023

## CUPRINS

<b>Prefață</b>	IX
<b>Introducere</b>	XIII

## **I. CUNOAȘTEREA ȘTIINȚIFICĂ DIN SPATELE DIETEI KETOGENICE BOGATĂ ÎN FIBRE**

1. Motorul care produce energia?	3
2. Cura ketogenică	37
3. Fibrele alimentare: cheia dietei ketogenice	77
4. Lista dorințelor noastre	101

## **II. STRATEGIILE DIETEI KETOGENICE CU APORT MARE DE FIBRE**

5. Reglatorii metabolismului	133
6. Șase aspecte pentru consolidare	169
7. Cum să ne punem metabolismul în mișcare	197
8. Planul pregătitor	225
9. Un plan de dietă ketogenică bogată în fibre	171

## **III. REȚETE PENTRU REPARAREA METABOLISMULUI**

Ghid pentru îmbunătățirea alimentației	277
Rețete din planul de 22 de zile	285
Rețete bonus	376
Surse	391
Note finale	393

## MOTORUL CARE PRODUCE ENERGIA?

Să înțelegem modul în care  
ne putem optimiza metabolismul

Indiferent dacă vorbim despre amprente, ADN sau zâmbet – fiecare este unic prin sine însuși. Dacă am observa o mie de oameni, am descoperi o mie de forme, mărimi, compoziții hormonale și predispoziții genetice diferite, care fac ca fiecare dintre noi să fim deosebiți de toți ceilalți.

Dar dacă am întreba aceiași o mie de oameni ce își doresc de la corpurile lor, cred că multe dintre răspunsurile lor vor reveni la aceleași cuvinte: „Mai multă energie.”

La urma urmei, *energia* este unul dintre acele aspecte de care avem nevoie cu toții. Cu toții știm ce

este energia. Cu toții simțim energia. Și tânjim după și mai multă energie.

Cu toții știm cum este să fii puternic, dinamic și dârz în fața provocărilor vieții. De asemenea, știm foarte bine cum este opusul – cum este să te simți lipsit de vlagă și apatic, și cum mai degrabă ne-am ghemui la loc în pat în loc să sărim din el.

Din perspectiva sănătății, povestea energiei nu începe și nu se oprește la ceea ce simțim zi de zi. În fapt, ea începe mult mai adânc în interior, prin modul în care corpul nostru generează și folosește energia. Acest proces – metabolismul – nu este doar ceea ce servește ca rețea de energie pentru celulele și corpul nostru, ci este și ceea ce dictează atât de mult din sănătate, la modul general, inclusiv greutatea corporală, compoziția corporală și capacitatea fiecăruia de a gestiona stresul.

După mai bine de două decenii de activitate în domeniul sănătății și gestionării stării de bine, credeam că știu tot ce trebuie să știu despre metabolism. Dar chiar și pentru cei care nu au avut o asemenea experiență, întrucât auzim mereu termenul *metabolism*, putem avea impresia că știm ce anume înseamnă. La început nici eu nu i-am apreciat efectele sale puternice și complete, și aceasta până când am pornit pe calea înțelegerii metabolismului meu și a metabolismului mamei mele, pentru a afla cum am putea noi – și, în mod similar, toate femeile – să devenim mai sănătoase și să ne reducem riscul de a dezvolta tulburări de metabolism, sau chiar sindromul metabolic.

Sindromul metabolic nu este propriu-zis o boală. Ci este numele dat unui grup de cinci factori de risc:

- Tensiune arterială crescută;
- Valori mari ale glicemiei;



- Excesul de grăsime în jurul taliei;
- Nivel crescut al trigliceridelor;
- Nivelurile scăzute de colesterol HDL.

Învățând cât mai multe despre propriul metabolism, despre biologia compoziției corporale și despre diferitele noastre sisteme de alimentare cu energie, putem modifica modul în care arată corpurile noastre și modul în care ne simțim, dar și modul în care putem rămâne tineri și plini de energie.

Metabolismul este un sistem holistic de energie, responsabil pentru susținerea vieții. Fiecare proces, fiecare hormon, fiecare bătaie a inimii și fiecare respirație pe care o realizăm este posibilă doar datorită metabolismului nostru care funcționează. Deși metabolismul se extinde mult dincolo de alimentație, alimentele sunt totuși o componentă crucială, deoarece ceea ce mâncăm și bem se transformă, ulterior, în energie. De-a lungul acestei călătorii, am ajuns să consider metabolismul ca fiind mult mai mult decât un simplu proces de ardere a grăsimilor. Actualmente consider metabolismul ca fiind ceva ce implică *întregul organism*. El include reglarea adecvată a hormonilor, ciclurile de somn, capacitatea organismului de a se reface, inflamațiile, funcționarea optimă a sistemului imunitar și, în mod special, starea de sănătate a intestinelor. Metabolismul întregului organism înseamnă o abordare sistemică ce include energia, dar care nu se oprește doar la energie.

Metabolismul este capacitatea tuturor sistemelor noastre de a acționa împreună, pentru a asigura că lucrurile pe care le prețuim cel mai mult – cum ar fi starea de sănătate, nivelul de energie și starea generală

de bunăstare – pot fi abordate holistic. Datorită tuturor noilor cercetări care sunt realizate în zilele noastre, putem înțelege mult mai bine modul în care întregul nostru organism este afectat de către sistem și faptul că aceasta contribuie la mult mai mult decât nivelul de oboseală sau greutatea corporală.

Dar aici lucrurile devin un pic mai complicate: orice metabolism generează anumite daune la nivelul organismului, iar acesta este un preț pe care trebuie să îl plătim fiecare. Însă problemele apar atunci când există mult prea multe daune; suprasolicitarea sistemului este ceea ce poate duce la boală și la probleme de sănătate. Și aici intervine necesitatea unui metabolism optimizat. Cu cât metabolismul este mai eficient, cu atât mai ușoară va fi gestionarea acestuia – și cu atât vom deveni mai rezistenți în fața provocărilor.

O perspectivă adecvată asupra metabolismului este cea a unui maestru păpușar, care coordonează diferitele mecanisme ale organismului nostru și care influențează greutatea corporală și stocarea de grăsime, care influențează sistemele celulare, funcția imunitară, compoziția hormonală și microbiomul. Ar putea părea că acest păpușar acționează independent, trăgând și smucind sistemele corpului nostru după cum îi place, dar, totuși, lucrurile nu stau așa.

Și iată un aspect care a devenit cât se poate de clar pentru mine: noi suntem cei care controlăm cantitatea de combustibil care alimentează metabolismul, astfel încât să aibă un efect pozitiv asupra greutății corporale, a energiei, a capacității de apărare în fața bolilor, dar și pentru a menține corpul sănătos și funcțional într-un mod cât mai eficient posibil. Există totuși și unii factori genetici, care deocamdată sunt dincolo de controlul

IBRIS | We know books

nostru (spre exemplu, sindromul ovarelor polichistice sau endometrioza), însă aspecte precum regimul alimentar, exercițiile fizice și managementul stresului sunt cât se poate de mult sub controlul nostru. Și este bine să reținem aceste aspecte.

Iar *noi trebuie* să ajungem să ne controlăm și direcționăm sistemele propriului organism. *Noi trebuie* să ajungem să contribuim la modul în care propriul nostru organism arde sau depozitează lipidele. *Noi trebuie* să ajungem să contribuim la controlul propriilor niveluri de energie, prin gestionarea proceselor energetice de la nivel celular. *Noi trebuie* să ajungem să fim păpușarul păpușarului.

Această transformare a perspectivei pe care o avem asupra propriului metabolism ne va ajuta să ne transformăm modul în care funcționează propriul organism, cât și modul în care ne simțim. Îmi doresc ca de-a lungul acestui capitol să călătorim prin interiorul acestui sistem miraculos și maiestuos. Atunci când ne vom cunoaște cele mai importante elemente ale modului în care funcționează energia în propriul organism, vom înțelege că dieta ketogenică bogată în fibre este adevărata cheie pentru îmbunătățirea motorului organismului.

Și care este misiunea noastră? Acea de a ne optimiza metabolismul.

**FACTORUL #1  
DE OPTIMIZARE A METABOLISMULUI**

---

**PRIMA FORMĂ DE COMBUSTIBIL: LIPIDELE**

Știm cu toții că hrana servește drept combustibil pentru organism, prin urmare, cea mai bună perspectivă asupra metabolismului este asocierea sa cu un motor. Metabolismul este cel care determină cât de bine funcționează întregul nostru organism.

Deși mulți dintre factorii individuali determină rata metabolică proprie (cu alte cuvinte, cantitatea de energie zilnică necesară pentru a susține toate funcțiile și activitățile vieții respectivei persoane), ar trebui să începem să ne gândim la metabolism în termeni ideali. Cum anume ar arăta un motor metabolic ideal?

În termeni tehnici, motorul ideal ar folosi toate sursele sale de energie într-un mod cât mai eficient posibil, descoperind care este punctul de echilibru pentru propriul organism și învățând să nu se bazeze pe sursele de combustibil de scurtă durată, cum ar fi glucoza. În schimb, s-ar orienta spre cea mai mare sursă de combustibil din organism – lipidele – pentru obținerea energiei primare care să alimenteze sistemul imunitar, sistemul cardiovascular și sistemul neurologic. Acest motor metabolic ideal ar face organismul să funcționeze aidoma unui automobil electric – eficient, în forță și cu emisie redusă de produse reziduale.

Utilizarea automobilului ar solicita extrem de puțin motorul și alte părți critice ale sale, astfel încât mașina ar prezenta daune minime – chiar și în ceea ce privește uzura obișnuită, ce rezultă în urma folosirii automobilului. În plus, vehiculul ar putea funcționa

pe un nivel superior toată ziua și ar putea fi încărcat (realimentat) la intervale mult mai lungi de timp. În sfârșit, am putea obține energia de la bateriile reîncărcabile din interiorul propriului organism, și astfel alimentarea cu energie să se facă din interior – acesta fiind un proces ce trebuie doar să fie susținut.

Din păcate, cei mai mulți dintre noi nu dispunem de un metabolism care să semene cu un automobil electric. În general, un adult obișnuit funcționează mai mult ca un automobil pe benzină, vechi de 10 ani – ineficient și emițând o mulțime de produși reziduali metabolici. Dar ce putem spune despre persoanele care prezintă un dezavantaj metabolic real? Acestea sunt mai mult aidoma unor camioane de mari dimensiuni, care emit tone de gaze de eșapament și folosesc o cantitate uriașă de energie (și astfel, trebuie să fie în mod constant realimentate). În timp, aceste deșeuri metabolice din organism pot să afecteze funcționarea organelor noastre vitale și, în cele din urmă, să ne compromită starea de sănătate<sup>[1]</sup>.

Însă indiferent cât de eficient funcționăm, în realitate, organismele noastre sunt aidoma unor vehicule hibride, care au două surse de energie distincte: un motor cu combustie internă și un generator electric. În mod similar, noi dispunem de două surse primare de energie pentru a ne alimenta organismele: glucoza și lipidele.

Glucoza este într-adevăr un combustibil care poate fi folosit pentru a ne mișca rapid trupul, pentru perioade scurte de timp, și are un rol bine definit – acela de a alimenta creierul, celulele roșii din sânge și, uneori, mușchii scheletului – însă această energie nu durează prea mult. La scurt timp, majoritatea oamenilor

încep să resimtă senzația de foame, să fie obosiți sau nefocalizați, sau toate acestea la un loc.

Prin urmare, scopul urmărit este acela de a fi mai degrabă aiidoma unui automobil electric și de a funcționa toată ziua pe baza celui mai mare și mai durabil depozit de energie al trupului, și anume depozitul de lipide și cetone, și să se bazeze mai puțin pe glucoză (care este utilizată sau depozitată repede), cu cât mai puține deșeuri posibil. Este important de reținut că glucoza este un combustibil important pentru organism. Glucoza este combustibilul principal pentru organele importante ale trupului, cum ar fi creierul și celulele roșii din sânge, un combustibil pe care mușchii îl folosesc pentru perioadele în care este nevoie de cantități de energie rapide și în forță. Problema este că adesea oamenii consumă mai mult decât are nevoie trupul.

S-ar putea totuși să vă întrebați de ce scopul urmărit nu este acela de a fi aiidoma unui automobil Ferrari, care are un motor foarte rapid și foarte puternic. Problema care apare este că există un preț pentru această viteză – automobilul consumă combustibilul mult prea repede și trebuie să se alimenteze mereu, iar automobilul este supus unui grad mare de uzură. Aceasta este ceea ce se petrece atunci când organismul funcționează exclusiv pe baza glucozei, ca sursă de energie – chiar dacă se obțin perioade scurte de viteză și putere, organismul va fi în mod constant în căutarea realimentării și, în timp, va sfârși prin a arde toate componentele cheie.

**MASĂ MUSCULARĂ / GRĂSIMI CORPORALĂ**

De multă vreme „greutatea” a fost utilizată drept un indicator pentru sănătatea noastră. Și, deși greutatea poate să fie un număr important în indicarea gradului de sănătate a propriei persoane, el nu este cel mai bun număr... mai precis, nu este singurul număr. De ce? Pentru că nu ia în considerare raportul dintre masa musculară lipsită de grăsime și grăsimea corporală.

Pentru un metabolism optimizat, va fi necesar să începem să ne gândim mai puțin la greutatea în kilograme, și mai mult la compoziția masei corporale. Este unul dintre cei mai buni indicatori pentru o perspectivă corectă asupra modului în care funcționează organismul și care ne poate ajuta să identificăm factorii de sănătate și de risc, fiind totodată și un instrument esențial care ne ajută să știm dacă suntem predispuși riscului de a dezvolta boli cauzate de tulburările metabolice. În plus, este un indicator mult mai plauzibil din punct de vedere științific.

Compoziția masei corporale este raportul dintre grăsimi și masa corporală lipsită de grăsimi (masă musculară, oase și apă) din organism. Grăsimea corporală sau țesutul adipos este un țesut esențial, responsabil de protejarea organelor noastre vitale, reglarea temperaturii, echilibrul hormonal și sănătatea intestinelor. Prea puțină sau prea multă grăsime corporală poate duce la tulburări directe ale sănătății metabolice. Cercetările recente au arătat că localizarea acestei grăsimi corporale are un efect substanțial asupra sănătății organismului. Spre exemplu, o cantitate

mai mare de grăsime în zona abdominală este strâns legată de sănătatea metabolică și cardiacă. Grăsimea corporală în zona abdominală este periculoasă din cauza proximității față de organele noastre metabolice majore, aici fiind incluse și ficatul, și intestinele. Ea are capacitatea directă de a perturba procesele noastre metabolice și, în timp, duce la o predispoziție cronică mai mare pentru diabet zaharat, accident vascular cerebral și evenimente cardiace<sup>[2]</sup>.

Compoziția corporală este, de asemenea, direct legată de rata metabolică, cu alte cuvinte de cantitatea de energie necesară pentru alimentarea tuturor funcțiilor majore ale organismului. Concentrațiile mai mari de mușchi scheletici și concentrațiile mici de grăsime corporală pot duce la o rată metabolică mai mare<sup>[3]</sup>.

Rata metabolică – sau cantitatea de energie de care organismul are nevoie pentru a susține viața – poate fluctua, în funcție de diferiți factori, cum ar fi: compoziția corporală, nivelul de activitate, nivelul de stres și etapa reproductivă. Scopul urmărit este acela de a găsi un echilibru între rata metabolică și utilizarea la modul cel mai eficient al combustibilului.

Pe măsură ce organismul îmbătrânește, rata metabolică începe în mod natural să încetinească, ceea ce corespunde cu declinul lent al masei musculare și creșterea constantă a grăsimii corporale pe care o acumulăm<sup>[4]</sup>. Regimul alimentar și exercițiile fizice influențează grăsimea corporală și cantitatea de mușchi scheletici ai organismului, deși mușchii scheletici sunt mai activi din punct de vedere metabolic decât grăsimea. Și acesta este un aspect pozitiv, deoarece organismul nostru este în continuă mișcare și