

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

LYON, GABRIELLE

**Sănătatea mușchilor : o nouă strategie bazată pe știință  
pentru a accelera metabolismul, a încetini procesul de  
îmbătrânire și a ne proteja de boli / dr. Gabrielle Lyon. -**

București : Bookzone, 2024

ISBN 978-630-305-207-6

61

Traducător: **Daniela Preda**  
Redactor: **Roxana Nacu**  
Grafician copertă: **Teodora Savu**  
Tehnoredactor: **Anca Marisac**

**FOREVER STRONG: A New, Science-Based  
Strategy for Aging Well**

Copyright © 2023 by Gabrielle Lyon  
All rights reserved.

© Bookzone 2024, pentru prezenta ediție  
Toate drepturile rezervate pentru limba română.  
Nicio parte a acestei lucrări nu poate fi stocată  
sau reprodusă fără acordul editurii.

**Editura Bookzone**

Șoseaua Berceni nr. 104, sector 4, București

Comenzi și informații:

Telefon: 031-433.50.68

E-mail: office@bookzone.ro

www.bookzone.ro

DR. GABRIELLE LYON

# Sănătatea mușchilor

O nouă strategie bazată pe știință  
pentru a accelera metabolismul,  
a încetini procesul de îmbătrânire  
și a ne proteja de boli

Bookzone  
BUCUREȘTI, 2024

## Cuprins

Introducere.....	11
<i>Resetarea mentalității: Adoptarea unei mentalități de creștere.....</i>	<i>20</i>

### PARTEA ÎNTÂI: MIZA

<b>1</b> Nu te mai concentra pe grăsime!.....	25
<i>Resetarea mentalității: Folosește puterea gândurilor .....</i>	<i>45</i>
<b>2</b> Învinge boala.....	47
<i>Resetarea mentalității: Stabilește standarde pentru a avea starea de sănătate pe care o meriți.....</i>	<i>64</i>
<b>3</b> Întărește-ți corpul pentru a te bucura de forță la orice vârstă.....	67
<i>Resetarea mentalității: Depășește orientarea către prezent.....</i>	<i>92</i>

### PARTEA A DOUA: HARTA CĂTRE SUCCES

<b>4</b> Asigură-ți succesul folosind știința nutriției.....	99
<i>Resetarea mentalității: Stabilește standarde în loc de obiective .....</i>	<i>126</i>
<b>5</b> Proteinele: mai mult decât un simplu macronutrient.....	131
<i>Resetarea mentalității: E doar o altă masă.....</i>	<i>156</i>
<b>6</b> Carbohidrații și grăsimile: demistificarea macronutrienților „favoriți” ai științei nutriției .....	159
<i>Resetarea mentalității: Revendică-ți dreptul la sănătate .....</i>	<i>178</i>

7	Planificarea meselor în Protocolul Lyon.....	183
	<i>Resetarea mentalității: Măsuri de siguranță pentru asumarea responsabilității</i> .....	219
8	Evaluarea inițială: punctul de plecare.....	221
	<i>Resetarea mentalității: Depășește obstacolele interioare</i> .....	250
9	Antrenamentul eficient: doza minimă pentru a obține efectul maxim.....	255
	<i>Resetarea mentalității: Cinci trăsături de caracter fundamentale</i> .....	296
10	A venit momentul să preiei controlul .....	305
	Mulțumiri.....	313
	Anexă: meniuri și rețete .....	317

Dacă îți vei propune să-ți dezvolti masa musculară în loc să încerci să scapi de kilogramele în plus, îți vei da oportunitatea de a aborda îmbunătățirea stării tale de sănătate dintr-o perspectivă pozitivă, care presupune să te concentrezi pe ce ai **de câștigat**, nu pe ce trebuie **să pierzi**.

**LBRIS**

We know  
books

Partea întâi

**MIZA**

„E vorba despre a învăța și a crește. Despre a înțelege cine ești, ce poți să faci, care îți sunt limitele, ca astfel să poți să exersezi și să te antrenezi ca să le depășești, și iar să exersezi și să te antrenezi, ca mai apoi să revii și să încerci din nou. Antrenamentul zilnic și confruntarea cu provocările, aplicarea principiului conform căruia eșecul nu este o opțiune duc la accelerarea progresului.”

– Mark Divine, fost comandant al forțelor speciale ale Marinei SUA

## 1.

### Nu te mai concentra pe grăsime!

Într-o bună zi, după ce toată viața a ținut diete, pacienta mea, Layla, a decis că s-a săturat. În vârstă de 46 de ani, de ocupație chef, Layla suferea de artrită reumatoidă, o boală din cauza căreia se simțea tot timpul extenuată și avea dureri îngrozitoare. Când a început tratamentul, greutatea ei era de 144 de kilograme. Medicamentele pe care le lua pentru a-și ține sistemul imunitar în stare de funcționare o făceau să acumuleze kilograme și o secătuiau de energie. Era pe punctul de a se da bătută.

Layla nu e singura persoană care se confruntă cu obezitatea. Obezitatea este foarte răspândită în Statele Unite. În acest moment, mai mult de șapte din zece americani sunt supraponderali – iar la 40% dintre aceștia, obezitatea le pune viața în pericol! Centrul pentru Prevenirea și Controlul Bolilor (CDC) estimează că abordarea problemelor legate de stilul de viață, precum alimentația nesănătoasă, sedentaris-mul, fumatul și problemele de somn, ar ajuta la rezolvarea majorității cazurilor de boli de inimă, atacuri cerebrale și diabet de tip 2. Mai mult decât atât, abordarea acestor probleme de stil de viață ar reduce riscurile diferitelor tipuri de cancer cu până la 40%.

Și totuși, chiar dacă toți știm că trebuie să mâncăm mai sănătos și să facem mișcare, de ce ne este atât de greu să punem în practică aceste schimbări?

75% dintre americani nu fac acele minimum 150 de minute de exerciții de intensitate moderată recomandate la

nivel național (sau 75 de minute de exerciții de intensitate ridicată), ca să nu mai vorbim de cele două zile de antrenament de forță recomandate de Colegiul American de Medicină Sportivă (ACSM). Numeroși factori – psihologici, fiziologici, sociali și chiar religioși, așa cum voi explica în paginile următoare, pot crea obstacole care fac dificilă atingerea unei condiții fizice bune. Oboseala, senzația de copleșire, neîncrederea în propria noastră capacitate de a ne schimba ne-au împiedicat să facem exact acele schimbări în stilul de viață care stau la baza unei stări bune de sănătate și a longevității. Dacă ai ajuns în punctul în care ai impresia că cel mai bun lucru pe care îl poți face pentru tine la capătul unei zile este să te tolănești pe canapea și să te uiți la televizor, consumând o porție generoasă de macaroane cu brânză, un pahar mare cu vin sau răsfățându-te cu un desert decadent, vreau să-ți arăt că se poate și altfel.

Primul meu obiectiv în cazul Laylei a fost să o ajut să miște un pic acul cântarului. Ca să simtă imboldul generat de o victorie rapidă, a fost necesar să o încurajez să fie mai activă. Astfel, ea a început să facă o plimbare în pauzele de prânz și a mai introdus în rutina ei zilnică trei plimbări de câte zece minute. Apoi, a început antrenamentele de forță, care aveau rolul să o ajute la pierderea în greutate de calitate, care asigură reducerea țesutului gras, dar fără să reducă și țesutul muscular. (Vezi mai multe despre aceasta în capitolul 9.)

După ce a început să facă mișcare, ne-am concentrat pe alimentația ei. Am introdus proteine la prima și ultima masă a zilei și am eliminat toate gustările dintre mese.

În șapte luni, Layla a slăbit aproape 30 de kilograme. Oricât de îmbucurătoare și neașteptată a fost această pierdere în greutate, cea mai mare realizare a ei a fost alta: schimbările benefice care s-au produs în lanț în starea ei de sănătate odată ce compoziția corpului ei a început să se modifice. Durerile de articulații s-au diminuat, ceea ce i-a permis să reducă medicația pentru artrită. Analizele de sânge precum glicemia,

glucoza, trigliceridele și proteina C reactivă (hs-CRP), care pot crește riscul bolii arteriale coronariene, s-au îmbunătățit de asemenea.

Cea mai impresionantă parte a experienței ei a fost însă când și-a dat seama că organismul ei *voia* să devină mai puternic. Uluită de propriul succes, Layla nu mai simțea atât de acut nevoia de a mânca și prinsese curaj. Nu îi venea să creadă cât de ușor reușise să se simtă mult mai bine. În mod repetat am fost martora transformării a sute de pacienți care au urmat recomandările alimentare și de antrenament ale Protocolului Lyon. Pacienții și-au dat seama extrem de repede că **puterea este ceva ce se poate construi, atât la interior, cât și la exterior.**

Cartea de față este șansa ta de a descoperi claritatea în haosul de informații. Datele pe care ți le voi pune la dispoziție în paginile ce urmează au rolul de a te ajuta să atingi starea de bine, într-un mod compatibil cu stilul tău. De îmbătrânit vom îmbătrâni toți, cu siguranță. Dar paginile ce urmează îți vor pune la dispoziție instrumentele care te vor ajuta să te menții în formă.

## TOT ÎNAINTE

Avem nevoie de o abordare diferită a sănătății, a stării de bine și a longevității. În afară de bolile deja menționate, sănătatea precară a mușchilor duce la boli precum: Alzheimer, sarcopenie, osteoporoză, declinul funcției cognitive, sindromul ovarului polichistic, oboseală, imunitate scăzută și chiar cancer. Dar *toți* ne confruntăm cu confuzia și frustrarea generate de multitudinea de informații și de recomandări contradictorii, mai ales când vine vorba de alimentație și mișcare.

Acest lucru generează stres fizic și mental. Recomandările contradictorii îi fac pe mulți oameni să țină diete și să facă sesiuni prelungite de exerciții cardiovasculare, care nu sunt însă suficiente pentru a construi și a menține o masă

musculară de calitate. Regimurile care se concentrează prea mult pe exercițiile aerobice în detrimentul antrenamentului de rezistență nu asigură combustibilul necesar dezvoltării mușchilor, cauzând doar frustrare și extenuare. Dacă faci numai Zumba și sari peste antrenamentele de forță, din kilogramele pe care le vei da jos, pe lângă grăsime, vei pierde și masa musculară. Nu doar că această abordare eronată, dar atât de des întâlnită, ne secătuieste motivația și capacitatea de a genera schimbarea, dar ne privează de țesutul care dă vigoare vieții (mușchiul) și de care avem nevoie pentru a ne apăra împotriva procesului de îmbătrânire și a bolii. Antrenamentul de forță personalizat și făcut la timpul potrivit (vezi capitolul 9) nu doar că îți îmbunătățește compoziția corpului, dar îți permite să-ți desfășori activitatea cotidiană stimulându-ți în același timp sănătatea metabolică.

Până și pacienții mei care au reușit să slăbească – ceea ce, din punct de vedere statistic, este un lucru greu de realizat și de menținut – întâmpină dificultăți. După luni întregi în care au redus calorile, reușesc până la urmă să dea jos câteva kilograme, dar nu pierd doar grăsime. Acest lucru se întâmplă deoarece planurile tradiționale de pierdere în greutate, care se concentrează doar pe restricțiile calorice, duc adesea la pierderea nedorită de masă musculară. Apoi, când kilogramele se acumulează din nou, de data aceasta sub formă de grăsimi, oamenii devin și mai descurajați decât erau la început. Dar cel mai rău este că, cu fiecare nouă dietă rapidă încercată, țesutul muscular, atât de prețios, scade și e din ce în ce mai greu de refăcut odată cu trecerea anilor.

Unii dintre pacienții mei au fost influențați să adopte diete bazate pe plante, ceea ce le-a stricat echilibrul alimentar și i-a făcut să consume cantități înspăimântător de ridicate de carbohidrați. Deseori, acești pacienți ajung să se confrunte cu probleme digestive și cu extenuarea. (Vezi mai multe la pagina 73).

Adevărul e că obsesia dezvoltată de societatea noastră vizavi de grăsime și absența preocupării asupra masei musculare – motorul intern care pune în mișcare toate sistemele – îi face pe oameni să apuce pe calea greșită. De-a lungul ultimului deceniu, am văzut suferințele pacienților provocate de abordările greșite în privința sănătății. Majoritatea oamenilor pornesc la drum cu idei superficiale despre masa musculară – ei se gândesc în primul rând la îmbunătățirea aspectului fizic, a mobilității și a performanțelor funcționale. Antrenamentul de forță poate fi privit cu ochi critici, fiind asociat cu vanitatea și considerat a se baza pe pseudoștiință. Dar mușchii au un rol mult mai important decât acela de a ne îmbunătăți aspectul fizic. Acest țesut dinamic, care reprezintă în jur de 40% din masa corporală a unei persoane, este organul esențial al sănătății. Mușchii sănătoși sunt imperios necesari pentru funcționarea organismului. Acesta este motivul pentru care, dacă vrei să-ți transformi corpul – pe dinăuntru și pe dinafară – repararea țesutului muscular deteriorat și construirea de masă musculară puternică reprezintă primul pas important de făcut.

## PUTEREA TRANSFORMATOARE A MUȘCHILOR SCHELETICI

Mușchii scheletici (acei mușchi care mișcă oasele) nu construiesc doar arhitectura noastră fizică, ci ne influențează și infrastructura fiziologică. O resursă extrem de subestimată, mușchii ard grăsimea, stimulează metabolismul, ne protejează împotriva bolilor și ne aduc multe alte beneficii.



Beneficiile aproape imediate (vizibile în două săptămâni) aduse de ameliorarea sănătății mușchilor includ: **o mai bună reglare a cantității de zahăr din sânge, gestionarea senzației de foame și creșterea mobilității.**

Beneficiile pe termen lung includ: **un corp mai puternic, oase mai puternice, scăderea nivelului de trigliceride din sânge, controlul metabolismului, creșterea ratei de supraviețuire în cazul contractării aproape oricărei boli și o stare de spirit mai bună.**

Muscle Centric Medicine® folosește acest sistem puternic **pentru a vindeca bolile, pentru modificarea compoziției corpului, pentru a crește nivelul de energie și a combate bolile asociate cu înaintarea în vârstă.**

Imaginează-ți că mușchii scheletici sunt armura corpului tău, iar Protocolul Lyon e planul tău de luptă. Cartea de față îți va arăta ce să faci și cum să îți antrenezi mintea ca să *îți atingi țelul*. Îngrijit prin alimentație, stil de viață și exerciții adecvate, țesutul muscular sănătos aduce nenumărate beneficii sănătății, deținând secretul înaintării în vârstă *așa cum îți dorești tu*, și nu cum te convinge societatea să accepți. Cu cât ai obiceiuri mai sănătoase, cu cât ești mai implicat, cu atât vei reuși să atingi excelența în acest domeniu. Tratează-ți mușchii așa cum se cuvine, iar rezultatele te vor uimi. Sunt aici ca să-ți arăt cum să faci asta.

## TOTUL DESPRE MUȘCHI: ORGANUL LONGEVITĂȚII

Construirea mușchilor e cea mai importantă măsură de protecție a sănătății deoarece ei formează sistemul care ne va ajuta să trăim o viață cât mai lungă, activă și împlinită.

Secretul e sănătatea metabolică. Crescându-ți masa musculară sănătoasă, nu doar că îți schimbi compoziția fizică a corpului, dar controlezi și modul în care corpul tău folosește hrana și energia. Prin antrenament, crești densitatea mitocondriilor din mușchi, care sunt unitățile de bază producă-

toare de energie din aproape fiecare celulă a corpului. Acest lucru îi permite corpului tău să folosească nutrienții, precum grăsimile și carbohidrații, și să-i transforme în energie care poate fi folosită pentru susținerea activităților cotidiene. Antrenamentele fizice îmbunătățesc funcționarea sistemului imunitar prin intermediul peptidelor – niște molecule mici, compuse din aminoacizi – eliberate atunci când mușchii se contractă. Peptidele esențiale pot trimite semnale în corp care ajută la distrugerea germenilor și la reducerea inflamației.

Pe de altă parte, mușchii nesănătoși nu sunt doar mai slabi, ci sunt și mai puțin eficienți ca rezervor metabolic. În esență, prin formarea mușchilor îți creezi un fel de armură corporală, care te protejează în *tot* ce ține de sănătate. Ceea ce faci și modul în care trăiești – dar mai ales ce mănânci și cum te antrenezi fizic – afectează în mod decisiv acest sistem de organe, atât pe termen scurt, cât și pe termen lung. Prin comportamente specifice, țintite, îți poți schimba destinul, conferindu-le mușchilor puterea să conducă sistemele de procesare a energiei corpului și de trimitere a mesajelor chimice în moduri sănătoase.

## REVENIM LA ORA DE BIOLOGIE (PROMIT CĂ NU VA FI LUNGĂ)

Să analizăm puțin câteva noțiuni elementare despre funcționarea celulei și să înțelegem modul în care mușchii folosesc nutrienții din alimente. În primul rând, e util să înțelegem că cel mai important zahăr pe care îl obținem din alimentație este glucoza – un nutrient vital, care este esențial pentru funcționarea normală a creierului, a inimii și a aparatului digestiv, precum și pentru menținerea sănătății ochilor și a pielii. Cercetările arată că glucoza – nu grăsimile sau proteinele – e combustibilul preferat în metabolismul muscular. Corpul prioritizează arderea și depozitarea glucozei înaintea grăsimilor și proteinelor, căci, dacă nivelurile de zahăr în sânge rămân prea ridicate pentru o perioadă prea mare de timp,

glucoza devine toxică. (**Observație:** Totul poate fi toxic, de la un anumit nivel; depinde doar de doză. Putem să ne intoxicaăm până și cu apă!) Într-adevăr, arderea slabă a glucozei, așa cum se observă în cazul rezistenței la insulină și a diabetului, duce la vătămarea țesuturilor corpului.

Corpul dispune de numeroase mecanisme prin care să elimine în maximum două ore excesul de glucoză ingerat. Putem măsura succesul acestui proces printr-un test oral de toleranță la glucoză, care arată cât timp îi ia corpului nostru să elimine zahărul din sânge. Cu cât îi ia mai puțin timp, cu atât persoana respectivă este mai sensibilă la insulină sau toleranță la glucoză.

Voi explica toate aceste lucruri mult mai detaliat un pic mai târziu, dar te voi învăța o strategie esențială pentru a gestiona răspunsul organismului tău la glucoză prin dozarea adecvată a carbohidraților la fiecare masă. Vei afla cât de nociv poate fi să apelezi la gustări bogate în carbohidrați atât pentru greutatea ta, cât și pentru atingerea obiectivelor de optimizare a sănătății metabolice. Tulburările metabolice reprezintă principalul factor care cauzează majoritatea bolilor cu care ne confruntăm ca societate în prezent. Acestea afectează sănătatea mușchilor, care sunt infiltrați cu grăsime, căpătând un aspect asemănător unei fleici grase de friptură. Acest lucru poate provoca oboseală cronică, pierderea forței și rezistența la insulină, toate ducând la limitarea activităților cotidiene.

Pentru a combate efectele enumerate mai sus, trebuie să creștem masa musculară și să transformăm mușchii în fabrici producătoare de mitocondrii. Scăderea masei musculare și a numărului de mitocondrii diminuează capacitatea organismului de a arde și depozita grăsimea, ceea ce împovărează sistemul care produce insulina, care lucrează peste capacitate pentru a găsi unde să distribuie acest nutrient. Cel mai important lucru pe care trebuie să-l înțelegem este că **e absolut posibil să optimizăm sau să restabilim func-**

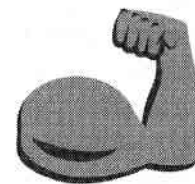
## ționarea metabolică adecvată prin construirea și menținerea unei mase musculare sănătoase.

Pe lângă facilitarea eliminării de glucoză, țesutul muscular pune la dispoziție spațiul pentru oxidarea acizilor grași. Acizii grași pot fi clasificați în patru mari grupe: saturați, mononesaturați, polinesaturați și acizi grași trans. În stare de repaus, mușchiul arde acizi grași ca sursă primară de energie.

În prezent, unui număr de 40 de milioane de americani le sunt prescrise statine pentru a reduce nivelul colesterolului LDL, a cărui creștere a fost cauzată de tulburările metabolice, fără să primească niciun fel de recomandări pentru optimizarea sănătății metabolice prin îmbunătățirea calității și cantității mușchilor. Cu cât vei avea un țesut muscular mai sănătos pentru a procesa grăsimile și glucoza, cu atât vei fi mai sănătos din punct de vedere metabolic și va trebui să te bazezi mai puțin pe medicamente.

### BENEFICIILE ADUSE DE UN STIL DE VIAȚĂ AXAT PE CREȘTEREA MASEI MUSCULARE

- ✿ Nivel echilibrat al zahărului în sânge
- ✿ Nivel ridicat de energie
- ✿ Claritate mentală
- ✿ Nivel scăzut de grăsime corporală
- ✿ O compoziție a corpului îmbunătățită
- ✿ Diminuarea poftelor



Mușchii scheletici au și rolul de rezervor de aminoacizi, alimentând corpul cu acești nutrienți esențiali când nu sunt asigurați prin alimentație. Aceasta este funcția metabolică a mușchilor. Dacă te îmbolnăvești sau suferi o leziune, corpul va scoate aminoacizii din țesutul muscular pe care-l are la dispoziție pentru a se vindeca și a se proteja. Numeroase studii au arătat că, cu cât avem mușchi mai sănătoși, cu atât mai mare e șansa noastră de supraviețuire în cazul în