

Secretul longevității și vitalității

Medicina
stilului
de viață

Alina Epure

TREI

C U P R I N S

Cuvânt-înainte de Prof. univ. dr. Constantin Dumitru Dulcan	7
Cuvânt către cititor	9
Capitolul 1. NUTRIȚIA, NOȚIUNI INTRODUCTIVE	15
Nutriția personalizată	15
Biochimia nutriției	17
Alimentația, pas cu pas către sănătate	20
Capitolul 2. SĂNĂTATEA CREIERULUI	31
Un organ uimitor	31
Longevitatea și calitatea vieții	39
Repere și emoții din copilărie	47
Dezechilibre alimentare și boala Alzheimer	50
Impactul obezității și depresiei	57
Mecanismele nevăzute	58
Schimbarea necesară	62
Telomeri de viață lungă	67
Zece reguli pentru un creier sănătos	73
Performanță fizică și cognitivă din farfurie	91
Hrană pentru creier: principiile de bază	113
Capitolul 3. EDUCAȚIA NUTRIȚIONALĂ	149
Fuga de sine	149
Relația cu alimentele	164
Capitolul 4. ÎNTRE MIT ȘI ȘTIINȚĂ	194
Principiile nutriției personalizate	194
Alimentația, bibliotecă de informare celulară	201
Un copil sănătos este un copil fericit	213

Alt timp nu avem -----	220
Adevăratele beneficii ale postului -----	231
Capitolul 5. TENDINȚE ȘI CREDINȚE -----	236
Piramida alimentară personalizată -----	237
La masă: tabieturi de familie și graba de a avea burta plină ----	240
Dezechilibrele alimentare și impactul lor -----	258
Varietate, cumpătare, echilibru -----	271
Capitolul 6. REGULI DE VIAȚĂ, PE VIAȚĂ.	
DECALOGUL SĂNĂTĂȚII -----	286
Note bibliografice -----	293

Cuvânt-înainte

Alina Epure are o excelentă pregătire în domeniul chimiei și al nutriției și își scrie cartea din această perspectivă. Importanța volumului de față mi se pare a fi dată mai întâi de condiționarea psihologică, bazată pe o solidă documentare științifică, întrucât ceea ce definește ființa umană este în primul rând sfera psihologică, darul gândirii, al autoreflexării.

Fără îndoială că avem nevoie de informații științifice pentru a ne hrăni corect, dar ele nu sunt suficiente dacă voința noastră de a acționa, de a lua o decizie conștientă nu ne mobilizează. A fi om implică responsabilitatea de a motiva prin rațiune toate acțiunile întreprinse. Știința este, desigur, un demers în continuă evoluție, în continuă descoperire de noi soluții necesare existenței, de noi explicații menite să promoveze progresul societății umane. În știință nu putem vorbi decât de momente de cunoaștere, și nu de adevăruri definitive.

Cunoașterea umană nu se va opri niciodată pentru că, de cele mai multe ori, ceea ce nu știm astăzi poate fi cunoscut mâine. Aceasta mi se pare a fi victoria omului, frumusețea existenței sale, șansa de a progresa, de a trăi tot mai bine și mai frumos — o condiție pe care o împlinește cartea excelentei specialiste Alina Epure.

Prof. univ. dr. Constantin Dumitru Dulcan ▲

Cuvânt către cititor

Mă numesc Alina Epure, sunt doctor în medicină și îți pun în mână această carte, dragă cititorule, pentru a parcurge împreună, pas cu pas, drumul către propria stare de bine, către propria stare de sănătate, către cea mai bună formă a ta prin conectarea sau reconectarea cu nutriția personalizată, cu medicina de precizie, cu medicina stilului de viață, cu nutrigenetica și epigenetica.

Nu vei regăsi în această carte tot ce s-a scris sau s-a discutat despre nutriție, dar am punctat tot ceea ce este esențial pentru a-ți îmbunătăți calitatea traiului și a-ți adăuga ani de viață, spre a-ți îndeplini rostul pe Pământ. Este o carte ce se adresează, deopotrivă, specialiștilor și celor care sunt preocupați de o nutriție personalizată. Este o carte pentru cei care au înțeles importanța și impactul nutriției personalizate în menținerea sănătății trupului, minții și sufletului, dar și grija bine cumpănită pe care ar trebui să o purtăm pentru armonizarea acestora.

Prezenta lucrare este rodul experienței pe care am adunat-o în peste 15 ani de activitate profesională, prin colaborări naționale și internaționale cu Harvard Medicine School, Stanford University, Amen University, Colin Campbell Center for Nutrition Studies, Palazzo Fiuggi, Viva Mayr, Naturalia și Universitatea de Medicină și Farmacie „Carol Davila“ din București, dar mai ales prin contactul direct pe care l-am avut cu zeci de mii de persoane

▼
o
r
responsabile, preocupate de îmbunătățirea stilului de viață, pentru a obține propria performanță fizică și mintală.

„Ești ceea ce mănânci“ sau „ești ceea ce mănâncă mâncarea ta“ sunt expresii cunoscute, adesea neglijate — dar eu consider că devii ceea ce mănânci. Căci poți să devii plictisit, obosit, instabil, iritabil, furios, epuizat, devitalizat, lipsit de concentrare, împovărat. Este un cerc vicios, o stare lăuntrică de dezechilibru care tulbură biochimia trupului, iar aceasta, odată ce a fost dată peste cap, se manifestă și definește comportamentul ulterior, generând frecvent frustrare și nemulțumire, iar în extremis boală și neputință.

În activitatea de zi cu zi nu doar că am cunoscut copii, adolescenți, adulți sau vârstnici responsabili, reușind să-mi confrunt propriile cercetări, agonisite științific, cu rezultatele din activitatea practică, ci am avut și onoarea de a întâlni pe drumul profesional oameni care duc o muncă susținută în slujba aproapelui, precum prof. dr. Constantin Dulcan, prof. dr. Pavel Chirilă, prof. dr. Dan Mircea Cheța, prof. dr. David Della Morte, prof. Thomas Cholin Campbell, prof. Daniel Amen.

Am cercetat segmentul mai puțin cunoscut al intoxicației cu metale grele, dar și tendința de a minimiza sau exagera impactul acestora asupra sănătății mintale, fizice și emoționale. Rezultatele au fost adunate într-o lucrare de sinteză, încununată cu susținerea examenului de doctorat la Universitatea de Medicină „Carol Davila“ din București, sub atenta și exigenta îndrumare a prof. dr. Dan Mircea Cheța, căruia îi adresez mulțumiri și pe această cale.

Am studiat, înțeles și apreciat mijloacele de evaluare, diagnosticare, raportare și personalizare mai puțin prezente în România, am combinat pasiunea cu știința și am înțeles impactul pe care îl are, până la nivel intracelular, fiecare aliment, fiecare gând, fiecare acțiune. Am găsit astfel metode pentru ca fiecare, prin îmbunătățirea stilului de viață într-un mod documentat, să ajungă



în cea mai bună formă și să parcurgă cu ușurință drumul de la potențial la performanță.

Această lucrare este sinteza unei activități educaționale și profesionale de peste 22 de ani, perioadă în care am dezvoltat conceptul de *biochimia nutriției*, unde nutriția devine șansa identității fiecăruia dintre noi.



1



Alimentație

Longevitate

Inovație

Nutrigenetică

Autenticitate

Energie

Personalizare

Unicitate

Regenerare

Eficacitate

Nutriția, noțiuni introductive

Nutriția personalizată

Despre nutriție se vorbește la orice colț de stradă, în mediile online și offline, cu sau fără o competență medicală, dar cu impact major asupra sănătății umane.

Nimic nu provoacă mai multă mulțumire și sănătate ca atunci când cineva mănâncă și bea după măsura adevăratei nevoi a trupului său, astfel încât să nu aibă o greutate mai mare decât cea normală. Și pentru a te convinge, observă-i mai întâi pe cei care mănâncă cu măsură și apoi pe cei care mănâncă exagerat. Trupurile primilor sunt de obicei puternice, sănătoase, cu organe care funcționează armonios, pe când ale celorlalți sunt molâi, greoaie și bolnăvicioase¹.

Avem acces la informație — dar avem oare și un filtru interior prin care să trecem aceste informații, astfel încât să fim siguri că alegem calea potrivită nevoilor personale, în contextul unic nutrigenetic și epigenetic?

Specialistul în nutriție Christopher Gardner, de la Universitatea Stanford, declara adeseori că „oricât de nebunească ar fi o dietă,

dacă o încercă destui oameni, se va găsi cineva pentru care să fie bună... Dacă o dăm la 100 de oameni, poate va funcționa în cazul a doi dintre ei, dar cei care promovează dieta nu o testează în acest fel; ei se concentrează, pur și simplu, pe două povești de succes“.

Din experiența anilor de studiu și de practică îmi doresc să pun bazele educației despre valențele alimentelor în sănătatea fizică, mintală și emoțională.

Am observat adesea că există o abordare eronată în privința alimentelor, urmărindu-se pe termen scurt utilitatea, randamentul și eficiența acestora, ceea ce este nefiresc. În cât timp slăbesc dacă mănânc ciorba de varză sau îmi impun o restricție calorică, în cât timp crește imunitatea copilului care bea suc de rodie, în cât timp îmi dezvolt masa musculară dacă voi integra un anumit aport de proteine în alimentația zilnică, cu câți ani îmi prelungesc viața dacă fac zece perfuzii cu glutatation? Sunt întrebări frecvente care plasează alimentația, nutriția, în zona de contabilitate, în zona rezultatelor care nu au un substrat științific și nu au o scală corectă de măsurare, atât timp cât nu se recurge la programe personalizate, structurate în baza rezultatelor la anumite analize, raportate la profilul metabolic al fiecăruia dintre noi, la nivelul genomului și epigenomului individual.

Aici trebuie explicați doi termeni importanți: genomul și epigenomul. Genomul este biblioteca informațională pe care o primește fiecare copil de la părinții săi, în care sunt înscrise instrucțiunile de funcționare ale viitorului organism, predispozițiile către anumite afecțiuni, particularitățile metabolice, practic totalitatea informațiilor genetice cuprinse în ADN.

Epigenomul este interfața dintre mediu și genom, un dirijor al genelor care, sub influența stilului de viață, determină intrarea în funcțiune a anumitor gene. Epigenomul este definit ca fiind totalitatea moleculelor care înconjoară ADN-ul.

Alimentelor li se atribuie roluri multiple, de la rol de recompensă la cel de refugiu, dar **alimentele de astăzi sunt gândurile**

noastre de mâine, energia fiecărei celule, ceea ce impune alegeri raționale, o informare continuă, corectă, astfel încât să putem oferi corpului nostru suportul energetic necesar pentru o bună creștere, dezvoltare și funcționare.

Burta plină, senzația de plin, doi nasturi desfăcuți la pantalon după masă nu reprezintă imaginea unei direcții potrivite pentru starea de sănătate. Putem avea burta plină și creierul devitalizat atât timp cât alimentele sunt alese instinctiv sau compulsiv, fără să înțelegem ce ni se potrivește la nivel individual, care este modalitatea prin care putem accesa și implementa programe de nutriție personalizate.

Biochimia nutriției

Consider că nutriția medicală iese din șabloanele prăfuite: nu devine o măsură a cantității hranei și a kilogramelor în plus, ci este raportată **la nevoile individuale ale omului modern, determinând starea de sănătate.**

De asemenea, apreciez că nutriția este o informare internă biologică, nu este o modă, ci o necesitate de zi cu zi, pe tot parcursul vieții, nu este o pseudoștiință în vogă.

Nutriția nu este o modă, diferă numai prin aplicabilitate, fiind raportată la stilul de viață individual, la profilul metabolic individual, la nevoile corpului în contextul medical personal. Este total lipsit de etică și deontologie profesională modul în care sunt uniformizați pacienții, oferindu-li-se dieta A, dieta B sau dieta C, ori suplimentul X, fără a se ține cont de toți factorii prezentați anterior. Dorința de a impune eliminarea sau excesul anumitor alimente pentru a obține rezultate privind greutatea există de când au fost puse bazele scrise în istoria medicală.

Încă din Grecia antică, doctorul Hipocrate îi îndrumă pe pacienții supraponderali să urmeze un regim strict de exerciții fizice și vomă. În jurul anilor 1800, Wilhelm Cuceritorul urmează o cură

▼ exclusiv pe bază de alcool. La începutul anilor 1800, Lord Byron ține o dietă cu oțet. La 1900, e moda dietei cu tenii.

∞
┌ Analele dietelor cuprind unele pe bază de grepfrut, supă de varză, de detoxificare cu zeamă de lămâie și ardei gras roșu, cu țigări, cu placentă, cu SlimFast. Multe regimuri alimentare care par a fi contemporane, cum ar fi vegetarianismul, veganismul și mâncarea crudă, își au originile tocmai la 1800, iar dieta keto, în vogă, datează din 1920². În realitate, nu există o modă în stabilirea unui plan personalizat pentru propria stare de sănătate, doar marketing și multă informație lipsită de substrat științific.

Nutriția medicală personalizată este pilonul în jurul căruia putem construi un context favorabil longevității și calității vieții.

Biochimia nutriției este îngemănarea perfectă a științei și a artei culinare și ne dă șansa de a învăța cum să combinăm nutrienții, astfel încât metabolismul individual să funcționeze la capacitatea optimă, iar sănătatea emoțională să fie influențată benefic de modul în care ne hrănim. Definirea propriului program de viață (alimentație, mișcare, somn, sănătate emoțională) ar trebui fie șansa către vitalitate și longevitate. Îmbunătățindu-ne starea de sănătate, avem un bun potențial de a crește durata de viață, dar mai ales calitatea acesteia.

Adesea, nutriționistul este asociat cu un contabil care măsoară, cântărește, printează un program de nutriție standardizat și face o balanță a evoluției pe diferite perioade de timp. Vizita la un specialist în nutriție implică în mod frecvent obiective legate de greutate, dar **nutriția** înseamnă mai mult decât atât: este **arta de a trăi cu bucurie în bucurie, este modalitatea prin care ne întoarcem la noi înșine, este șansa fiecăruia de a fi în cea mai bună formă**. Din punctul meu de vedere, **nutriționistul ajută la redefinirea vieții** atât timp cât este ancorat în lumea științifică, cât practică cu har și dăruire această meserie, atât timp cât se raportează la fiecare pacient ca la un sistem unic, cu nevoi unice, cu un profil genetic unic, o istorie medicală unică, tabieturi unice,

obiective unice. Numai astfel putem considera că punem bazele unui nou stil de viață, atunci când ne dorim să trăim mult și să trăim bine.

Discuțiile despre alimente presupun în mod frecvent o latură precisă (aport de calorii, proteine, glucide, lipide), dar aceasta este o abordare extrem de limitată și limitativă, deoarece fiecare aliment generează un impact pozitiv sau negativ la nivel intracelular prin nutrienții pe care îi oferă organismului, prin toleranța sau intoleranța la metabolizarea lui, prin modul în care a fost consumat acest aliment, prin cantitatea introdusă la o masă.

Alimentul este combustibilul nostru zilnic, este sursa noastră de energie, pilonul important în jurul căruia putem construi sănătatea noastră. Mâncarea are rolul de a susține efortul fizic, intelectual, emoțional de zi cu zi, ceea ce înseamnă că meniul zilnic trebuie structurat în funcție de stilul de viață INDIVIDUAL, în funcție de nevoile noastre.

Sănătatea noastră nu poate fi susținută cu ajutorul unor sfaturi adaptate în variantă copy-paste, educația în nutriție nu poate fi împrumutată din meniurile colegei de birou, nu se face cu aprecieri citite printre rânduri în relatările pacienților de succes, în diferite postări.

Kilogramele în plus sau în minus sunt percepute ca un barometru al stării de sănătate, creșterile de greutate fiind justificate adesea de moștenirea genetică sau probleme hormonale, ceea ce reflectă o abordare limitativă, care conduce la un contrasens pe drumul sănătății.

Greutatea afișată dimineața pe cântar aduce adesea zâmbete sau lacrimi, dar nu ar trebui să ne definim starea zilnică numai din perspectiva unui număr afișat pe cântar, mai ales atunci când nu avem un drum clar, coerent, consecvent pentru a ne atinge anumite obiective legate de greutate. Soluții-minune, care să promită schimbarea metabolismului, care să ajusteze greutatea fără propria implicare NU există, iar sănătatea (implicit

