

LBRIS

We know

books

DR. MICHAEL GREGER

CUM SĂ NU ȚII O DIETĂ

Știința pierderii în greutate
sănătoase și sustenabile

Traducere de Iulia Dromereschi

Bookzone
BUCUREȘTI, 2024

CUPRINS

PREFAȚĂ – ÎN VIZUINA IEPURELUI	19
AVERTISMENT PENTRU CONSUMATORI	21
Introducere	23
UNEORI, MAI MARE ÎNSEAMNĂ MAI BUN	23
CE INDICE AVEȚI?	24
CALORIA. UITE-O, NU E	24
O POVESTE POLIȚISTĂ ÎN PATRU PĂRȚI	26
I. Problema	29
GREUTATEA LUMII	29
<i>FAST-FOOD</i> VERSUS <i>SLOW MOTION</i>	30
Genele astea mă fac să par gras/ă?	32
DIETA BATE GENA	33
Supraviețuiește cine e mai gras	34
Nu ne câștigăm pâinea	35
Pline de CRAP	36
Mediul alimentar toxic	37
Ce s-a întâmplat în anii 1970?	40
Susținere și instigare	42
Burgerul Quarter Pounder	44
Excese de marketing	44
Cină și vin	45
Conduși de diversiuni	47
Consumul pasiv în exces	48
Furcile noastre caudine de fiecare zi	50
Porții mari, solduri mari?	51
Nu trebuie să mai mâncăm așa	53
CONSECINȚELE	55
O supă-alfabet respingătoare	55
Calcularea costurilor	62

Mai important ca viata	63
Paradoxul obezității	63
Balast	64
Indicele de masă corporală optim pentru o longevitate optimă	65
Sănătate la orice greutate?	66
Ura care ne roade... intestinale	67
De rușine	69
Orb, surd sau gras	71
De câtă greutate este nevoie?	72
Cum rămâne cu ciclul greutății?	73
SOLUȚIILE	76
Când faci scrimă cu un cuțit de unt	76
Liposucția este o vrăjeală	77
Sub cuțit	78
Este complicat	78
Chirurgia bariatrică: metabolică sau hiperbolică?	80
Chior în țara orbilor	81
La bine și la rău	82
Cântărirea opțiunilor	84
Baloane de plumb	85
Pilula care subțiază	87
Să ne imaginăm pisica din cutia neagră	88
Obiceiuri de fabricare proaste	90
Când primești mai mult decât face	91
Resturi	92
Eșecul sistemului	94
Folosirea ghidului antifumat	95
Moartea și taxele	96
Adevărul din publicitate	100
Până la saturație	104
Cum am câștigat lupta cu grăsimile trans (nesaturate)	106
Aducerea la același nivel	109
II. Ingrediente pentru dieta ideală în vederea scăderii în greutate	113
INTRODUCERE	113
Regim <i>du jour</i>	113
Anecdote ca dovezi	115
Menite eșecului?	116

Meta-inflamație	118
Indicele inflamator al dietei	119
Obezitatea și inflamația: cauză sau consecință?	120
Deteriorarea inflamatoare a creierului drept cauză a obezității.....	122
Din lac în puț.....	123
DE ȚINUT MINTE	126
CURAT	127
Substanțe poluante obezogene	127
Cazul vopselei care schimbă sexul	129
Plasticul tuturor	130
Într-un nor de fum	133
Poluanți preambalați	134
Cum rămâne cu carnea organică?	136
Cum rămâne cu produsele organice?	137
UN CONSUM RIDICAT DE ALIMENTE BOGATE ÎN FIBRE.....	140
Hrănirea organului nostru uitat	140
Gonirea calorilor.....	140
Nu sunt kaloriile pe care le consumați, ci kaloriile pe care le absorbiți.....	142
Puneți frână	143
Fitness intestinal	144
Descoperiți cheia către pierderea din greutate	145
Declanșarea hormonilor foamei.....	147
Să testăm fibrele	148
Cum rămâne cu suplimentele pe bază de fibre?	150
Fibre adevărate: câștig garantat	150
Să mâncăm cum recomandă natura	151
CONSUMAȚI MULTE ALIMENTE BOGATE ÎN APĂ.....	155
Vă lasă gura apă?.....	155
Apă captivă vs. apă liberă	157
SARCINA GLICEMICĂ SCĂZUTĂ.....	159
Gândiți-vă bine la asta	159
Ce ușurare!	160
Testarea dietei cu sarcina glicemică scăzută.....	162

REDUCEȚI GRĂSIMILE ADĂUGATE	164
Războaiele grăsimii.....	164
Efectul haloului.....	166
Ce mănâncă oamenii care slăbesc?.....	167
Grăsimea îngrașă?.....	167
Un eșec enorm al reducerii grăsimilor?.....	168
Nu poți câștiga dacă nu participi.....	170
Cu cât mai mulți, cu atât mai bine.....	172
Prea puțin, prea târziu.....	173
Eliminați mai multe calorii.....	174
Porți grăsimea pe care o mănânci.....	176
Toată grăsimea îngrașă la fel?.....	177
Elucidarea misterului kaloriilor absente.....	180
MAI PUȚIN ZAHĂR ADĂUGAT	182
Sugar Daddy.....	182
Știință pudrată cu zahăr.....	183
Dulce-amăru.....	184
Pofta (lacomă) de dulciuri.....	189
Cât de mult este prea mult?.....	190
NU CONSUMAȚI ALIMENTE ADICTIVE	191
Instincte naturale.....	191
Deturnarea impulsurilor naturale.....	192
Efectul glazurii.....	193
Procesarea face totul.....	195
Consum(at) în oraș.....	196
Lucruri care strică cheful.....	197
Schimbați paleta de gusturi.....	198
DENSITATE CALORICĂ MICĂ	199
Elucidarea misterului epidemiei de obezitate.....	199
A fost America supradimensionată?.....	200
Câte calorii poți digera?.....	201
Maimuțe vs. Twinkies.....	203
8 kilograme în 21 de zile.....	205
Mestecați grăsimea.....	207
Morcovul momeală.....	209
Din senin.....	211
Ofrandă de fructe.....	212

CONSUM SCĂZUT DE CARNE	216
Ai carne, n-ai parte?	216
Nici măcar un pui de... pasăre?	217
Afară cu puiul	219
TMAO și Obezitatea	220
CONȚINUT SCĂZUT DE CEREALE RAFINATE	224
Anticereale	224
Separarea grâului de neghină	225
Un grăunte de adevăr	227
CONȚINUT REDUS DE SARE	228
Nu te împrieteni cu solnița	228
Un praf de sare	229
INDICE SCĂZUT AL INSULINEI	231
Hormonul belșugului	231
Cercul insulină-obezitate	232
Distruge cercul vicios îmbunătățind sensibilitatea la insulină	234
Distruge cercul prin scăderea vârfurilor insulinice	235
Ingredientele ideale pentru cura de slăbit	235
Proteine animale versus proteine vegetale	237
Cum să rupem lanțurile de proteine	238
APĂRĂTORII MICROBIOMULUI	241
Gazde și chiriași	241
O pilulă amară	242
Mâncăm pentru trilioane	244
Bacteriile sunt ce mâncăm noi	245
Schimbați dieta, schimbați microbiomul	246
Diversitatea în grădină	248
Consumați multe Big MACuri	250
Cei trei P	251
Stimularea Bifidobacterium	252
Funcționează suplimentele pe bază de probiotice?	253
Probioticele care dau roade	254
Forța fundamentală a florei bacteriene	255
Ne încercăm norocul la pierderea din greutate	257
MULTE FRUCTE ȘI LEGUME	260
Studiile dau roade?	260
La un suc	261

Dărămați zidurile	262
Cum rămâne cu zahărul din fructe?	263
O sfeclim?	265
Eliberați fructele	265
Presa de usturoi	267
BOGAT ÎN LEGUME	270
Paradoxul hispanic	270
Efectul linte	271
Leguminoase adăugate și dimensiunea porțiilor	272
Substanțe care blochează amidonul	274
PE SĂTURATE	278
Creați pentru lăcomie	278
90 de kilograme și nici urmă de foame	279
Deturnarea alimentelor extraordinar de gustoase	281
Sarea și piperul vieții	282
Monotonia chiftelelor și varietatea vegetală	283
REȚETA SUCCESULUI	285
III. Dieta optimă pentru scădere în greutate	289
INTRODUCERE	289
Dincolo de cele 17 ingrediente	289
Dietele cu un conținut scăzut de carbohidrați nu rețin apă	290
Inimi frânte	291
Concesii zilnice	292
Beneficii din ambele sensuri	293
HRĂNIȚI-VĂ CU PLANTE PÂNĂ LA REFUZ	294
Cât ai zice „pește”	294
Mai slab, mai verde	295
Diete istețe, corpuri ușoare	297
Un accelerator metabolic	298
Consumați 3 kilograme, pierdeți 3 kilograme	299
Programul de scădere în greutate care a devenit tot mai bun	301
Dăm totul ca să primim totul	302
Cea mai bună dietă de slăbit	304
Ce-i mai bun din ambele lumi	305
IV. Acceleratoare de slăbit	307
INTRODUCERE	307

RESPONSABILIZARE	308
Să slăbești de frică	308
Argumente grele	309
ACCELERAREA AMPK	311
Controlorul grăsimii	311
Picanterii	313
La cules	314
O excursie acidulată	316
Siropos de dulce	319
SUPRIMAREA APETITULUI	321
Ch-Ch-Ch-Chia	321
Chiar așa, doamnă!	323
Chimenuț	326
Chimenuț negru	327
Șofranul	328
CRONOBIOLOGIE	329
Chiar este micul-dejun cea mai importantă masă a zilei?	329
Sărim sau nu sărim	333
Sclavii ritmului	334
Nu-i timp de pierdut	335
Ca ziua și noaptea	337
Mic-dejun de rege, prânz de prinț, cină de cerșetor	338
Să ardem gazul din zori	339
Timpul vindecă rănilor	341
Cronotulburarea	343
Contra cronometru	345
O chestiune de timp	346
Rămâneți în beznă	347
Să fie lumină	348
Resetarea ceasului	349
Melatonina din dietă	351
RATA DE CONSUM	353
Sățietate cu fermitate	353
Marele paradox al supei	354
Regula celor 20 de minute	355
Mestecarea grăsimii	357
Stimulare orală	358

Ardere lentă.....	359
Înghițituri.....	360
Resentimente.....	364
Programul inadecvării moment-calorie.....	365
TRUCURI DE MIȘCARE.....	367
„Mitul” mișcării.....	367
Putem fugi de o dietă nesănătoasă?.....	368
O oră, o felie.....	370
Licență de consum.....	371
Clădirea apetitului.....	372
Schimbarea ecuației.....	374
Grăsime corporală = calorii intrate - calorii ieșite.....	374
Grăsime corporală = mâncare + băuturi - metabolism - mișcare organizată - mișcare neorganizată.....	375
NEAT.....	378
Grăsime corporală = mâncare + băuturi - metabolism - mișcare organizată - mișcare neorganizată.....	379
Cu o mișcare înainte.....	380
Slăbiți... de-a-n picioarele.....	381
Obiectul exercițiului.....	384
Reacții viscerale.....	384
Să fie un HIIT?.....	385
Drumurile vieții.....	386
Planificarea este totul... Nu?.....	387
Nudism.....	388
O plimbare prin parc.....	391
Ora de spinning.....	392
BLOCANȚI AI GRĂSIMII – Mâncăți-vă tilacoidele.....	394
Să începem o frunză nouă.....	394
Efectul calciului.....	398
Beți ceai de hibiscus.....	401
Flower Power.....	401
SUBȘTANȚE CARE ARD GRĂSIMEA.....	404
Ce-o fi BAT? – Punem grăsime pe foc.....	404
BAT(man?) vs. grăsimi.....	405
Porniți centrala.....	406
Bejul subțiază.....	407

Tremurați și slăbiți.....	408
Putra magică metabolică	409
Ardeii iuți.....	409
Unora le place fierbinte	410
Foc în pântece	411
FORMAREA OBICEIURILOR	430
Puterea obișnuinței.....	430
Când renunți... la obiceiurile proaste	431
Schimbați indicația	432
Schimbați acțiunea.....	435
Intențiile de implementare testate	436
Evitarea efectului „bulgăre de zăpadă”	438
Evitarea capcanei permisivității	439
HIDRATAREA	443
Se adaugă apă?.....	443
V-ați băut lăpticul?.....	445
Ardeți grăsimea, dar faceți mușchi.....	446
STINGĂTOARE DE INFLAMAȚII	449
În flăcări.....	449
Goji chinezesc.....	451
Antiinflamatoare? Roșii, roșioare!	451
Turmericul și drojdia inactivă - aur curat?.....	453
POSTUL INTERMITENT	454
Regula celor 3 500 de calorii este greșită.....	454
Ardere lentă.....	456
Pofta de distrugere.....	457
Regula celor zece calorii	458
Focul care arde mai intens se stinge mai repede	460
Potențialele capcane ale limitării calorice	461
Calea rapidă spre slăbire	463
Este postul eficient?	465
Este postul sigur?	468
Nu încercați acasă	470
Crize generate de dieta keto	471
Testarea dietei cetogene	473
Scăderea poftei de mâncare	475
Reacție viscerală	476

Drept în inimă.....	477
Cum vindecăm diabetul.....	478
Rău până la os.....	479
Doriți să accesați banda rapidă?.....	480
Post în zile alternative - Eficiență.....	481
Post în zile alternative - Siguranță.....	484
La Dieta de Hambre (Dieta foamei).....	486
Dieta 5:2.....	487
Post în săptămâni alternative.....	488
Dieta care imită postul.....	488
Hrănirea limitată în timp.....	489
Luați o pauză.....	489
Ziua nu-i ca noaptea.....	490
Testul timpului.....	492
FRECVENȚA MESELOR.....	494
Ronțăială vs. îndopare.....	494
Autoamăgirea.....	495
Trei sau 17?.....	496
ACCELERATOARE METABOLICE.....	498
O luptă deja pierdută.....	498
Muzică, nu zgomot.....	499
Reflexul de plonjon.....	500
Cum să nu leșinați.....	501
Liniștește-te, inimă zburdalnică.....	501
Un pahar mare cu apă.....	502
Încercăm marea cu degetul.....	503
Doza, tipul și temperatura optime.....	504
POZIȚIA TRENDELENBURG MODERATĂ.....	506
Calea către stomac trece prin inimă.....	506
Un nou unghi de abordare.....	507
Chiar este fizică cuantică.....	508
Presiunea de a reuși.....	509
Bun până la os.....	509
PRÎNCĂRCAREA CU CALORII NEGATIVE.....	511
Planificarea apei înainte de masă.....	511
Minerală sau plată?.....	512
Aperitiv?.....	512

Si suplimentele pe bază de fibre?	513
Salate de „calorii negative”	514
Măr... unțișuri.....	516
Supa e pe foc! Ardem grăsimile?.....	517
ÎMBUNĂTĂȚIREA CALITĂȚII SOMNULUI.....	519
Proporții sau distorsiuni epidemice?	519
Somn dulce	519
Poftele nocturne	520
Dormind mai puțin, luați mai mult în greutate	521
Dormiți și trece!.....	523
Cum să dormim bine noaptea	524
ELIBERAREA DE HORMONUL STRESULUI	527
Oamenii stresati sunt magneti calorici.....	527
Stres stomacal.....	528
Marea apăsare.....	529
Transpirați și vă relaxați.....	531
Râsul nu îngrașă!.....	532
Luați poziție?.....	532
V-ați programat la masaj?	534
Dați muzica mai tare!.....	534
Ce-ar fi să vă schimbați... gândurile?.....	535
Odihniți-vă mintea	537
Măncați „verde”	539
Să punem carne pe oase.....	541
Controlarea cortizolului de la naștere	542
Sunteți ceea ce a mâncat mama voastră	543
BLOCAȚI-VĂ CALORIILE	544
Candy Crush lichid.....	544
Fizica particulelor	546
ReFormă.....	548
Firimituri pentru flora prietenoasă.....	549
Integritate structurală	550
Matricea.....	552
Să rupem un colț de pâine.....	553
Excepția pastelor.....	555

V. Cele 21 de trucuri ale doctorului Greger 561

Prea multă mâncare, insuficiente calorii.....	561
Dieta „Duzina Zilnică”	562
Trucuri cu căsuțe.....	563
Cele 21 de trucuri ale doctorului Greger	563
La fiecare masă.....	564
Hidratați-vă cu apă înainte de masă.....	564
Începeți cu alimente care conțin „calorii negative”	564
Încorporați oțet (2 lingurițe la fiecare masă)	565
Savurați în liniște ce mâncați	565
Respectați regula celor 20 de minute	565
Zilnic	565
Luăți-vă doza zilnică de.....	565

VI. Concluzie 571

MULȚUMIRI 573

DESPRE AUTOR 574

REFERINȚE 575

I. Problema

CAUZELE

Greutatea lumii

Obezitatea nu este ceva nou, însă *epidemia* de obezitate, da. Am trecut de la câțiva regi corpolenți, printre care Henric al VIII-lea și Ludovic al VI-lea (cunoscut drept *Louis le Gros*, sau „Ludovic cel gras”), la o pandemie de obezitate, acum considerată, poate, cea mai cumplită și mai puțin controlabilă amenințare la adresa sănătății publice din toate timpurile. Astăzi, 71% dintre americanii adulți sunt supraponderali și 40% par să aibă atât de multă grăsime corporală, încât pot fi ușor considerați obezi. Și nu se întrevede nicio rezolvare. Rapoarte anterioare au sugerat că această creștere a obezității era în ralanti, însă nu pare a fi o informație veridică. În mod similar, crezusem că situația obezității infantile era, în sfârșit, orientată spre pozitiv, după 35 de ani de vești proaste, dar veștile proaste au continuat să curgă. Rata obezității, atât la copii, cât și la adulți, a continuat să crească, intrând acum în al patrulea deceniu.

În ultimul secol, obezitatea pare să fi crescut de zece ori, de la doar una din 30 de persoane la una din trei, însă creșterea nu a fost constantă. Ceva pare să se fi petrecut spre finalul anilor 1970, și nu doar în Statele Unite. Pandemia de obezitate a izbucnit cam în același timp în majoritatea țărilor reprezentative pentru un nivel ridicat de trai, din întreaga lume, între 1970 și 1980. Această creștere rapidă, care a apărut aproape concomitent în toată lumea industrializată, sugerează o cauză comună.

Care a fost factorul declanșator?

Oricare ar fi fost, trebuia să aibă o acoperire globală și să coincidă cu creșterea epidemică, prin urmare, schimbarea pare a fi început cu aproximativ 40 de ani în urmă și a se fi împrăștiat rapid la nivel global. Care ar fi, deci, argumentele relevante în diversele teorii pe această temă? Unii au dat vina pe schimbările din „mediul construit”, arătând cu degetul, de exemplu, spre modificările urbanistice care au alterat comportamentul comunităților, devenite de acum mai puțin înclinare

spre mersul pe jos sau pe bicicletă și spre cumpărăturile de la magazinele de cartier. Dar teoria nu întrunește criteriile noastre de plauzibilitate, pentru că nu a existat o schimbare universală, simultană, pe plan global, a arhitecturii cartierelor în acea perioadă de timp.

Dacă faceți un sondaj printre sute de creatori de politici publice, veți constata că majoritatea pun epidemia de obezitate în contul „lipsei de motivație personală”, însă nu prea are sens. Aici, în SUA, de exemplu, obezitatea a înregistrat o creștere în rândul întregii populații spre finalul anilor 1970. Vreți să mă convingeți că fiecare secțiune a populației a trecut printr-un declin simultan al voinței? Membrii fiecărui grup determinat de sex, vârstă și etnie, cu diferitele atitudini și experiențe personale, și-au pierdut simultan capacitatea colectivă de autocontrol?

Mai plauzibilă decât o schimbare globală a naturii caracterului nostru ar fi o schimbare globală a naturii vieții noastre.

Fast-food versus slow motion⁸

Industria alimentară dă vina pe sedentarism. „Dacă toți consumatorii ar face mișcare”, afirma Directorul Executiv al PepsiCo, „obezitatea nu ar exista”. Coca-Cola a mers și mai departe, a cheltuit 1,5 milioane de dolari pentru a crea Rețeaua Globală pentru Echilibrul Energetic pentru a minimiza rolul dietei în epidemia de obezitate. Documente interne obținute pe surse au arătat că firma plănuia să se folosească de această Rețea ca de o „armă” pentru a „schimba subiectul” în disputa aprinsă despre obezitate pe care o avea cu sistemul de sănătate publică.

Tactica aceasta este atât de obișnuită în rândul firmelor producătoare de alimente și băuturi, încât a căpătat și un nume: *lean-washing*. Ați auzit, cu siguranță, despre *greenwashing* – când companiile pretind că ar proteja mediul înconjurător. *Leanwashing* descrie companiile care încearcă să se erijeze drept capabile să rezolve criza obezității când, de fapt, contribuie la ea în mod direct. De exemplu, Nestlé, cea mai mare companie alimentară din lume, s-a reinventat drept „compania de nutriție, sănătate și stare de bine numărul 1 în lume”. Da, este vorba despre aceeași firmă care produce Nesquick, cerealele Cookie Crisp și mai mult de 100 de tipuri diferite de dulciuri, inclusiv Butterfinger, Kit Kat, Goodbers, Gobstoppers, Runts și Nerds. Un alt slogan al său este „Good Food, Good Life⁹”. Bomboanele sale Raisinets or conține ele și urme de fructe, însă compania mi se pare mai degrabă un Willy

⁸ Cu încetinitorul, pe ralanti. În context, lipsă de mișcare (n. red.).

⁹ Mâncare bună, viață bună – în lb. engl. în orig. (n. tr.).

Wonka¹⁰, prea puțin preocupată de aspectul sănătății publice. Nu vreau să menționez decât că, pe pagina cu titlul „Ce face Nestlé în privința obezității?”, în locul articolului „Citește despre programul nostru Nestlé Healthy Kids” mi-a apărut un mesaj de eroare tip Pagină inexistentă.

Tam-tamul corporatist constant, care blamează insistent inactivitatea fizică, pare să funcționeze. Ca răspuns la o întrebare a sondajului Harris („Care dintre următoarele considerați că ar fi motivul pentru care a crescut obezitatea?”), majoritatea (83%) au ales lipsa de mișcare, în timp ce numai 34% au spus că ar fi vorba despre un consum de calorii în exces. Or, a da vina pe lenevitul pe canapea s-a dovedit a fi una dintre cele mai frecvent utilizate concepții greșite despre obezitate. Comunitatea științifică a ajuns la concluzia decisivă că factorii care guvernează aportul caloric afectează mult mai puternic echilibrul caloric general.

Există chiar o dezbatere în mediul științific, care analizează dacă schimbările în ritmul activităților fizice au avut „vreun rol” în epidemia de obezitate. Creșterea aportului caloric per individ este mai mult decât suficientă pentru explicarea epidemiei de obezitate, atât în SUA, cât și la nivel global. În realitate, nivelul de activitate fizică din ultimele decenii a crescut ușor, atât în Europa, cât și în America de Nord. În mod ironic, această creștere ar putea fi rezultatul energiei suplimentare necesare pentru a ne ridica și a ne mișca trupurile mai grele, ceea ce face schimbările în consumul de energie să fie o consecință a problemei obezității, și nu cauza.

Antrenamentul obișnuit de la sală este doar o mică parte din activitatea noastră zilnică, totuși. Gândiți-vă la cât de multă muncă fizică depuneau cândva oamenii la serviciu, la fermă sau chiar și acasă. Nu am schimbat doar titlurile din fișele de post. Automatizarea, computerizarea, mecanizarea, motorizarea și urbanizarea au contribuit la accentuarea stilului de viață sedentar în ultimul secol, or, aici este și problema teoriei: schimbările profesionale și dispozitivele care economisesc efortul au fost implementate treptat și antedatează, în mare măsură, creșterii recente în greutate din întreaga lume. Mașini de spălat, aspiratoare și Fordul Model T au fost inventate înainte de 1910. Dacă testăm teoria, folosind cele mai noi metode de măsurare a energiei furnizate și a energiei produse, aportul caloric, și nu activitatea fizică, a fost cel care a prezis câștigul în greutate înregistrat în timp.

Concepția greșită, frecvent utilizată, cum că obezitatea ar fi cauzată, în principal, de lipsa de mișcare, ar putea să nu fie doar o eroare benignă, dat fiind că teoriile personale privind cauzele par să aibă impact asupra greutății persoanelor. Cei care dau vina pe lipsa de mișcare sunt mult mai predispuși să devină ei înșiși supraponderali. Dacă

¹⁰ Personaj fictiv, creat de scriitorul Roald Dahl, proprietar al unei fabrici de ciocolată (n. tr.).

îi puneți în aceeași cameră cu ciocolata, de exemplu, veți observa că ei consumă mai multă decât cei care consideră că obezitatea este cauzată de o dietă prost gestionată. Dar nu există certitudinea că această atitudine joacă un rol în problema lor cu greutatea, până când nu sunt efectuate teste. Cercetătorii au ales aleatoriu persoane care să citească un articol fictiv, în care se indica inactivitatea drept factor al creșterii obezității, și au descoperit că mâncau, într-adevăr, mult mai multe dulciuri decât cei care primiseră un articol care „învinuia” dieta. Dintr-un studiu asemănător a reieșit că persoanele cărora li se prezenta o cercetare care „dădea vina” pe genetică au mâncat mai multe prăjituri. Studiul se numește „Modul neintenționat în care gena îngrășării te-ar putea face să te îngrași”.

Genele astea mă fac să par gras/ă?

Până în prezent, au fost corelați cu obezitatea în jur de o sută de markeri genetici. Dacă puneți lucrurile cap la cap, aceștia reprezintă mai puțin de 3% din diferența de indice de masă corporală dintre două persoane. „Gena îngrășării”, despre care poate ați auzit (numită FTO, abrevierea conceptului „Fat Mass and Obesity-associated¹¹”), este gena cea mai frecvent învinuită de obezitate, însă explică mai puțin de 1% din diferențele între oameni (doar 0,34 procente).

FTO codifică o proteină din creier care pare să ne afecteze apetitul. Sunteți una dintre persoanele purtătoare ale unui set întreg de gene susceptibile FTO? Nu prea contează, pentru că pare să aibă ca urmare un aport de doar câteva sute de calorii suplimentare *pe an*, în timp ce cauza epidemiei de obezitate este, mai degrabă, de ordinul câtorva sute de calorii pe zi. FTO este cunoscută ca fiind gena cu cel mai puternic efect asupra câștigului excesiv în greutate, însă șansele de a estima cu precizie riscul de obezitate în funcție de FTO sunt doar puțin mai mari decât datul cu banul.

Când vine vorba despre obezitate, puterea genelor nu înseamnă nimic, prin comparație cu puterea furculiței. Chiar și mica influență a genei FTO pare a fi mai slabă printre cei activi fizic și poate fi anulată în rândurile celor cu un regim sănătos de alimentație. Se pare că FTO îi afectează doar pe cei cu diete bogate în grăsimi saturate (care se află mai ales în lactate, carne și junk food). Persoanele care mănâncă mai sănătos nu par a fi supuse riscului de a lua în greutate, chiar dacă au moștenit „gena îngrășării” de la ambii părinți.

Fiziologic, starea genei FTO nu pare a afecta abilitatea de a pierde din greutate. Psihologic, a ști că ești predispus genetic spre îngrășare

¹¹ Asociată cu masa de grăsime și obezitatea (n. tr.).

poate motiva unele persoane să mănânce și să trăiască mai sănătos, pe când alții s-ar putea resemna cu gândul că e „moștenire de familie”. Obezitatea tinde să fie o afacere de familie, dar la fel este și tendința spre un regim alimentar dezastruos.

O comparație dintre greutatea copiilor biologici și cea a copiilor adoptați poate ajuta la tragerea unor concluzii privind aportul stilului de viață versus cel al geneticii. Copiii care cresc cu doi părinți biologici supraponderali sunt cu 27% mai predispuși să devină și ei supraponderali, în timp ce copiii adoptați plasați în grija a doi părinți supraponderali, doar cu 21%. Așadar, genetica joacă, într-adevăr, un rol, însă sugestia pare a fi că, mai degrabă, este vorba despre mediul în care cresc copiii, și nu despre ADN-ul lor.

Dieta bate gena

Unul dintre cele mai clare exemple de triumf al dietei asupra ADN-ului este oferit de indienii Pima din Arizona, care au una dintre cele mai ridicate rate de obezitate și diabet din lume. Situația lor a fost pusă pe seama predispoziției genetice, care le permite să economisească energia. Tendința lor de a aduna calorii le va fi fost de folos în perioadele de penurie alimentară, când trăiau din roadele pământului, însă când zona a devenit „colonizată”, sursa lor de apă, râul Gila, a fost deviat în amonte. Cei care au supraviețuit foamei care a urmat au fost nevoiți să își abandoneze dieta tradițională și să trăiască din programele guvernamentale, iar rata maladiilor cronice a crescut vertiginos. Aceleași gene, dar o dietă diferită, au condus la un rezultat complet diferit.

Astfel, a avut loc un experiment natural. Indienii Pima care locuiesc dincolo de graniță, în Mexic, au aceeași bază genetică, însă și-au putut păstra stilul de viață tradițional, bazat pe alimente specifice, cunoscute drept *cele trei surori*: porumb, fasole și dovleac. Aceleași gene, dar de vreo cinci ori mai puțin diabet și mai puțină obezitate.

Genele or fi praful de pușcă, însă dieta este cea care apasă pe trăgaci.

S-a spus că „nimic din biologie nu are sens decât dacă este pus pe seama evoluției”. Contribuția genetică adusă obezității, deja cunoscută, o fi redusă, dar, dintr-un anumit punct de vedere, se poate argumenta că adevărul stă în gene. Deoarece consumul excesiv de calorii disponibile poate fi încapsulat în ADN-ul nostru.

Ne-am născut ca să mâncăm. De-a lungul istoriei omenirii, și dincolo de ea, am existat în *modul supraviețuire*, într-un context de penurie impredictibilă, așa că am fost programați să avem dorința de a mânca oricât este posibil, cât putem, și să stocăm calorii de care nu avem imediată nevoie, pentru mai târziu. Disponibilitatea mâncării nu era garantată, prin urmare, cei care mâncau mai mult pe moment și puteau stoca mai multă grăsime pentru viitor ar fi putut supraviețui lipsurilor ulterioare, pentru a-și transmite genele mai departe. Generație după generație, mileniu după mileniu, este posibil ca persoanele cu apetit redus să fi dispărut, în timp ce oamenii care s-au îndopat au supraviețuit suficient cât să transmită mai departe o predispoziție genetică spre consum și spre stocarea mai multor calorii. Astfel, este posibil să fi evoluat în aceste mașini lacome, păstrătoare de calorii. Acum, că nu mai trăim acele vremuri, însă, nu mai suntem nici atât de supli.

Ceea ce am descris anterior este conceptul „genei *thrifty*”¹², conceptul că obezitatea ar fi un rezultat al nepotrivirii dintre mediul modern și mediul în care am evoluat. Parcă am fi urși polari în junglă; blana și grăsimea constituie o pavază în mediul arctic, însă reprezintă un dezavantaj vădit în zona amazoniană. În mod similar, o predispoziție spre acumularea de kilograme o fi reprezentat un plus în preistorie, însă poate deveni un mare minus când biologia sculptată de penurie este trimisă în ținutul făgăduinței.

Așadar, cauza principală a epidemiei de obezitate nu este nici lăcomia, nici lenea. Obezitatea ar putea fi doar un răspuns normal la un mediu anormal.

Mare parte din psihologia noastră este croită pentru a se încadra într-o serie restrânsă de limite minime și maxime. Dacă ne este prea cald, transpirăm; dacă ne este prea frig, tremurăm. Organismul dispune de mecanisme care ne păstrează echilibrul. Prin contrast, acesta a avut foarte puține motive să dezvolte o limită superioară a acumulării de grăsime. La început, este posibil să fi existat presiuni evoluționiste, pentru a rămâne supli și ușori în confruntarea cu prădătorii, însă, grație în mare parte armelor și focului, în ultimele două milioane de ani nu am mai fost nevoiți să alergăm mai repede decât tigrii cu dinți sabie.

¹² Econom, cumpătat (n. red.).

Este posibil ca asta să fi permis genelor lipsite de presiunea selecției naturale să se îndoape cu fiecare bucățică avutăla dispoziție și să acumuleze cât mai multe calorii posibil.

Ce însemna cândva adaptare este acum o problemă, sau cel puțin așa spune ipoteza *genei thrifty*, care își are originea în urmă cu mai bine de un secol. Teoria a fost rafinată și actualizată, de atunci, dar premisa de bază rămâne acceptată de comunitatea științifică, în mare parte, iar implicațiile sunt profunde.

În 2013, Asociația Medicală Americană a votat clasificarea obezității drept maladie, în ciuda avizului propriului Consiliu al Științei și Sănătății Publice. Nu că ar conta cum o numim –*un trandafir, sub orice alt nume*¹³, ar pricinui la fel de frecvent diabet –, însă boala înseamnă disfuncție. Intervențiile chirurgicale bariatrice și medicamentele nu rezolvă o malfuncție fiziologică. Organismul face doar ce a fost conceput să facă în confruntarea cu kaloriile în exces. Mai degrabă decât o tulburare, creșterea în greutate poate fi, în mare, un răspuns normal al unor oameni normali la o situație anormală. Și acum, când mai bine de 70% dintre americani sunt supraponderali, *chiar* a devenit normalitate.

Nu ne câștigăm pâinea

Opinia tradițională despre obezitate, așa cum a fost rezumată cu aproape un secol în urmă, este că „toate persoanele obeze seamănă dintr-un punct de vedere fundamental – mănâncă excesiv”. Chiar dacă este adevărat în principiu, este, de fapt, o referire la supraconsumul de calorii, nu de alimente. Nevoia noastră primitivă de a ne îndopa este selectivă. Oamenii nu poftesc la salată. Avem o preferință firească pentru mâncăruri dulci, făinoase, grase, fiindcă acolo se concentrează kaloriile.

Gândiți-vă la eficiența pe care o aveam ca vânători-culegători. Cândva, munceam din greu pentru mâncare. În epoca preistorică, nu ar fi avut sens să ne petrecem întreaga zi adunând alimente care, în medie, nu ofereau necesarul caloric zilnic. Mai bine rămâneam în peșteră. Așa că am evoluat pofind la mâncare cu un conținut de calorii pe măsura efortului depus pentru obținerea lor.

Dacă ați fi putut aduna circa o jumătate de kilogram de hrană pe oră, iar hrana ar fi avut 250 de calorii pe jumătatea de kilogram, v-ar fi luat zece ore doar să obțineți necesarul caloric pentru ziua respectivă.

¹³ "What's in a name? That which we call a rose/By any other name would smell as sweet. (Ce e un nume? Ceea ce noi numim un trandafir/Prin orice alt nume ar miroși la fel de dulce), Romeo și Julieta, W. Shakespeare, Actul 2, Scena 2 (n. red.).

Dar, dacă ați fi adunat alimente cu 500 de calorii pe jumătatea de kilogram, ați fi terminat în cinci ore și ați fi petrecut următoarele cinci concentrându-vă pe picturile rupestre. Cu cât era mai mare densitatea energetică și cu cât mai multe calorii pe jumătatea de kilogram, cu atât mai eficient devenea adunatul necesarului de hrană. Am dezvoltat calitatea de a discrimina mâncarea pe baza densității calorice și poftim, instinctiv, la cele mai dense alimente.

Dacă studiați preferințele pentru fructe și legume ale copiilor de 4-5 ani, veți descoperi că acestea se corelează cu densitatea calorică. Preferă bananele, și nu fructele de pădure, morcovii, și nu castraveții. Nu este doar o preferință pentru gustul dulce? Nu, pentru că le plac și cartofii mai mult decât piersicile sau păstăile mai mult decât pepenele, la fel cum maimuțelor le plac mai mult avocado decât bananele. Părem programați natural să maximizăm calorii din fiecare mușcătură.

Cercetătorii care au efectuat aceste studii pe copii au testat doar fructele și leguminoasele, așa că acestea aveau, natural, mai puțin de 500 de calorii pe jumătatea de kilogram. Bananele se aflau în capul listei, cu circa 400. Când începem să depășim limita respectivă, se întâmplă ceva ciudat: ne pierdem abilitatea de a face diferența dintre hrana cu o densitate calorică mai mare. Dintr-o gamă naturală a densităților calorice, avem abilitatea aproape nefirească de aselecta diferențele subtile. Dar, odată ce ne îndreptăm spre teritoriul ciocolatei, al brânzei și al șuncuței, care pot ajunge la mii de calorii pe jumătatea de kilogram, percepțiile noastre aproape că ignoră diferențele. Nu este de mirare, pentru că aceste feluri de alimente erau necunoscute creierului nostru preistoric. Să ne gândim la comportamentul aberant explicat de o nepotrivire în evoluție, cum ar fi cel al puilor de broască țestoasă, care se târăsc în direcția greșită, spre lumina artificială, și nu spre lună, și, astfel, nu mai ajung la ocean, sau al păsărilor dodo, care nu au dezvoltat instinctul de teamă fiindcă nu aveau prădători naturali. Știm cu toții cum se termină asemenea povești.

Pline de CRAP¹⁴

Industria alimentară exploatează vulnerabilitățile biologice înnașcute, reducând recoltele la calorii aproape pure – zahăr, ulei (în principiu, grăsime pură) și făină albă (majoritar amidon rafinat). Mai întâi, îndepărtează fibrele, pentru că acestea au zero calorii. Trec orezul cu bob maro printr-o moară, pentru a-l albi, și se pierde, astfel, cam două treimi din fibre. Transformă făina integrală în făină albă și

¹⁴ Joc de cuvinte generat de acronimul „CRAP”; sens peiorativ în context, traducibil prin „tâmpenii, porcării, mizerii”. – în lb. engl. în orig. (n. tr.).

pierd 75% din fibre. Sau trec cerealele prin animale (pentru a produce carne, lactate și ouă) și îndepărtează 100% din fibre. Ce rămâne este CRAP, un acronim conceput de unul dintre dieteticienii mei favoriți, Jeff Novick, pentru alimentele bogate în calorii și procesate (*calorie-rich and processed*).

Caloriile sunt condensate în același mod în care plantele sunt transformate în droguri care dau dependență, cum ar fi opioidele și cocaina: concentrare, cristalizare, distilare și extracție. Par să activeze în creier aceleași mecanisme de recompensă. Dacă treceți oamenii cu „adicție pentru mâncare” printr-un dispozitiv cu rezonanță magnetică și le arătați imaginea unui milkshake cu ciocolată, li se vor activa în creier aceleași zone care se activează în cazul dependențelor de cocaină atunci când li se arată o imagine cu o persoană care fumează crack sau al alcoolicii când adulmecă whisky.

Adicția față de mâncare este un termen impropriu. Oamenii nu suferă, de obicei, de comportamente necontrolate față de mâncare. Nu poftim compulsiv la varză. Dar milkshake-urile sunt pline de zahăr și de grăsimi, două dintre semnalele din creier care anunță densitate calorică. Când li se cere oamenilor să evalueze alimentele după poftă și lipsa controlului, aceștia au ales cel mai adesea alimentele CRAP – produse procesate precum gogoșile, alături de brânză și carne. Alimentele cele mai rar conectate cu un comportament problematic sunt fructele și legumele. Densitatea calorică poate fi motivul pentru care oamenii se trezesc să mănânce în miez de noapte, însă nu se aruncă pe broccoli.

Animalele nu au tendințe de îngrășare dacă vor consuma hrana pe care au fost create să o consume. Există un raport confirmat despre primat în libertate care au devenit obeze, dar se referă la un grup de babuini care, în mod evident, au dat peste niște tomberoane de lângă o cabană turistică. „Animalele care se hrăneau din gunoi” cântăreau cu 50% mai mult decât tovarășii lor din sălbăticie. Din păcate, și noi putem avea aceeași soartă nefericită, devenind obezi pentru că mâncăm porcării. Cu milioane de ani înainte să învățăm să vânăm, biologia noastră a evoluat, în mare parte, pe bază de frunze, rădăcini, fructe și nuci. Ironia este că până și adepții teoriei creaționiste sunt de acord că am început ca vegani în grădina Edenului. Poate că ar ajuta dacă ne-am întoarce la origini și am lăsa-o mai moale cu porcăriile¹⁵.

Mediul alimentar toxic

Este dificil să mănânci sănătos când te lupți cu forțe evoluționiste de o asemenea intensitate. Indiferent de nivelul cunoștințelor noastre

15 „To cut the crap”: *gata cu prostiile, a termina cu tâmpeniile*, în lb. engl. în orig. (n. red.).

despre nutriție, în fața pizzei cu ardei iute moștenirea ancestrală întârpată în genele noastre strigă *Mănânc-o acum!* Oricine se îndoiește de puterea impulsurilor biologice de bază ar trebui să vadă cât rezistă fără să respire sau fără să clipească. Orice decizie conștientă de a vă ține respirația este curând învinsă de instinct. În medicină, dificultatea de a respira este uneori descrisă drept *foame de aer*.

Lupta se poartă împotriva biologiei, așa că obezitatea nu este un eșec moral. Nu pot sublinia îndeajuns că supraponderabilitatea este un răspuns normal la prezența anormală, nefirească, a densității calorice și a mâncărurilor grase și dulci.

Marea de calorii în exces în care plutim acum (și în care mulți dintre noi ne înecăm) a fost numită „mediu alimentar toxic”. Aceasta ajută la orientarea dinspre individ spre forțele sociale active, cum ar fi faptul că un copil obișnuit poate fi bombardat, anual, de 10 000 de reclame la alimente. Sau poate ar trebui să le numesc *pseudoreclame* la alimente, pentru că 95% dintre ele sunt la dulciuri solide sau lichide (băuturi carbogazoase), dulciuri pentru micul-dejun (cereale îndulcite) și fast-food.

Stați așa. Dacă îngrășatul este doar o reacție naturală la faptul că avem la dispoziție constant munți de calorii ieftine și gustoase, atunci de ce nu e toată lumea grasă? Păi, într-un fel, este. S-a estimat că peste 90% dintre americanii adulți sunt „extra-adipoși”, adică au o grăsime corporală în exces, cât să le pună sănătatea în pericol. Asta se poate petrece și cu indivizii cu o greutate normală (adesea din cauza grăsimii în exces din zona abdominală), dar e suficient să priviți numerele de pe cântar pentru a ajunge la concluzia că a fi supraponderal a devenit un standard. Mai bine de 70% dintre noi sunt supraponderali. Mai puțin de o treime au o greutate normală, iar mai bine de o treime sunt obezi.

Dar dacă, într-adevăr, mâncarea e de vină, de ce nu se îngrașă *toți*? E ca și cum ai întreba: dacă de vină sunt țigările, de ce nu fac cancer pulmonar *toți* fumătorii? Tocmai aici predispoziția genetică și alte expuneri similare pot cântări suficient cât să încline balanța. Oamenii diferiți se nasc cu o susceptibilitate diferită la cancer, însă asta nu înseamnă că fumatul nu joacă un rol crucial în explozia oricărui risc inerent am avea – același lucru funcționează și în cazul obezității, și al mediului alimentar toxic. Putem încerca să înclinăm balanța renunțând la fumat și adoptând o dietă mai sănătoasă.

Dacă strângi laolaltă două duzini de oameni, într-un studiu de cercetare, și îl hrănești pe fiecare cu același număr de calorii în exces, cu *toții* se îngrașă, însă unii mai mult decât alții. În cadrul unui studiu, supraalimentarea cu 1 000 de calorii, timp de șase zile pe săptămână, de-a lungul a 100 de zile, a generat creșteri în greutate între 4 și 13 kilograme. Unii oameni sunt predispuși genetic la îngrășare. Cei 24 de