

LBRIS

We know  
books

Kashif Khan  
și Rod Thorn

# ADN VINDECĂTOR

*Ce ne învață genetica pentru a scăpa  
de boli, a încetini îmbătrânirea  
și a ne îmbunătăți starea de sănătate*

Prefață de Dave Asprey

Traducere din limba engleză  
de Iuliana Leonti

Editura



For You

## Cuprins

Cuvinte de apreciere pentru cartea <i>ADN vindecător</i>	5
Prefață	7
Introducere	11
<b>Partea I / SITUAȚIA</b>	
Capitolul 1 Whac-A-Mole medical	29
Capitolul 2 Exploratori biomedicali	46
Capitolul 3 Tu, medicul	57
<b>Partea a II-a / SOLUȚIA</b>	
Capitolul 4 ADN-ul, starea de spirit și comportamentul	81
Capitolul 5 ADN-ul, dieta și nutriția	134
Capitolul 6 ADN-ul și somnul	161
Capitolul 7 ADN-ul și sănătatea cardiovasculară	190
Capitolul 8 ADN-ul, hormonii, fitnessul și tipul de corp	207
Capitolul 9 ADN-ul, inflamația, imunitatea și detoxifierea	236
Capitolul 10 ADN-ul și longevitatea	257
Concluzie	285
Anexă: Întrebări frecvente	287
Glosar	293
Bibliografie	297
Despre autori	301

# LBRIS

We know  
books

## PARTEA I SITUAȚIA



## 1

**Whac-A-Mole medical**

„Sistemul de îngrijire a sănătății din America nu este nici sănătos, nici grijuliu, nici un sistem.“

Walter Cronkite,  
jurnalist și autor

Îți amintești Whac-A-Mole? Probabil că în copilărie ai jucat acest joc în sălile de jocuri și la carnavaluri, așa cum am făcut-o și eu.

Dacă nu cunoști jocul, iată cum funcționează. Stai în fața unui aparat care se află cam la înălțimea taliei sau a pieptului. Aparatul are o zonă de joc cu 5 găuri, un afișaj electronic de scor și un ciocan mare de cauciuc pe o frânghie. La momente aleatorii, mici cârțițe de plastic ies din găuri și coboară înapoi. Pe măsură ce jocul continuă, viteza crește treptat. Ai sarcina să lovești fiecare cârțiță înainte ca aceasta să se retragă înapoi în gaura sa.

Mi-a luat ceva timp până mi-am dat seama de ceva: cu cât mai repede doboram cârțițele, cu atât mai mare era scorul meu. Eram mic și nu înțelegeam de ce cârțițele tot apăreau

după ce le loveam cu ciocanul. Nu-mi păsa atât de mult de scor, voiam pur și simplu să nu mai apară cârțițele. Voiam să văd rezultatul acțiunii mele. Și nu l-am văzut niciodată, pentru că *la sfârșitul jocului erau mereu cârțițe care mai apăreau.*

Jocul era croit pentru a profita de cineva cu chimia creierului meu.

Nu simțeam lucrurile profund, întrucât aveam versiuni ale genelor DRD2 și MAO care nu făceau o treabă bună în ceea ce privește legarea dopaminei, hormonul care îți permite să experimentezi plăcerea, satisfacția și motivația. În plus, gena mea COMT, care elimina dopamina, era iute ca fulgerul. Luată împreună, aceasta însemna că nu simțeam aproape nimic când loveam o cârțiță, iar când o făceam, senzația dispărea aproape instantaneu. Dacă nu voiam să mă transform într-un mic maniac irațional sau să cedez din punct de vedere emoțional, trebuia să-mi refac rapid dopamina și să continui să o refac. Altfel spus, trebuia să continui să arunc monede în joc și să mă joc. Întrucât sunt programat genetic să fiu și o persoană care rezolvă probleme, acest comportament defectuos era incredibil de frustrant și costisitor, deoarece nu-mi permiteam să pun nici măcar o monedă în joc.

Astăzi, SUA joacă Whac-A-Mole medical. La fel se întâmplă în cea mai mare parte a societății occidentale, dar acest lucru este deosebit de acut în SUA.

Aici nu avem un sistem de îngrijire a sănătății. Avem un sistem de îngrijire a bolii – unul care se bazează pe medicamente și operații costisitoare pentru gestionarea simptomelor după apariție, în loc să atace cauzele profunde ale acestora, ceea ce asigură doar o ofertă continuă de simptome de tratat. Acest lucru este profitabil din punct de vedere financiar pentru complexul industrial de îngrijire a sănătății, dar nu face mare lucru pentru pacienții care sunt clienții săi.

Avem multe lucruri de făcut. Ar trebui să-i ajutăm pe cetățeni să înțeleagă cum ADN-ul lor – manualul personal de instrucțiuni – îi ajută să prevină și să inverseze bolile, să încetinească procesul de îmbătrânire și să fie cei mai buni. Ar trebui să-i învățăm proactiv modul în care alegerile lor nutriționale, de stil de viață și de mediu interacționează cu genetica lor unică și le influențează viața în bine sau în rău. Și ar trebui să le oferim instrumentele necesare ca să se asocieze cu medicii lor și să se ocupe de propria sănătate și stare de bine, astfel încât să-și trăiască viața la potențial maxim.

În schimb, ceea ce facem este inefficient și extrem de costisitor...

Știm acest lucru pentru că îl simțim direct în contul bancar și în corp. Cheltuim mai mult și ne îmbolnăvim tot mai mult.

## Costul bolii

În timp ce am devenit experți în vindecarea oaselor rupte, efectuarea de operații și tratarea bolilor terminale, conform Centrului pentru Prevenirea și Controlul Bolilor (CDC), problemele medicale acute reprezintă doar circa 10% din cheltuielile de sănătate în SUA. Celelalte 90% sunt cheltuieli pentru a pune bandaje temporare asupra bolilor cronice care pot fi prevenite și eliminate, precum hipertensiune, colesterol ridicat, diabet de tip 2, depresie, anxietate, obezitate, tulburări alimentare, de somn și ale sistemului imunitar și multe altele.

Cât de mult cheltuim?

Potrivit Asociației Medicale Americane și a Centrului pentru Servicii Medicare și Medicaid (CMS), în SUA, în 2020, cheltuielile naționale pentru sănătate au depășit pentru

prima dată 4 trilioane de dolari (4,125 trilioane de dolari). Aceasta reprezintă o creștere de 9,7% față de 2019 și un procent record de 19,7% din produsul intern brut al SUA.

Crezi că sunt alarmist? Că aceste cifre probabil sunt umflate din cauza COVID-19? Așa este, dar numai parțial: aproximativ 36% din creșterea cheltuielilor federale pentru îngrijirea sănătății a fost cauzată de pandemie.

Această tendință de creștere a costurilor cu asistența medicală se manifestă cel puțin în ultimii 50 de ani. Ca să avem o perspectivă, în 1972, suma totală cheltuită de SUA a fost de 83,4 *miliarde* de dolari pentru îngrijirea sănătății. Până în 2026, potrivit estimărilor, se va ajunge la 5,7 *trilioane* de dolari. Până în 2028, la 6,2 trilioane.

Numere atât de mari par abstracte. Ca și cum nu se aplică în cazul tău. Dacă ai această părere, ia în considerare următoarele: în 2020, fiecare persoană a cheltuit 12 530 de dolari – o creștere de 9,7% față de anul precedent – pentru îngrijirea sănătății. Pentru familia americană medie, suma se apropie de 30 000 de dolari. Nu mulți oameni au atâtia bani la îndemână.

Cu cheltuieli medicale atât de mari, nu este surprinzător faptul că oamenii și familiile resimt stresul financiar. În acest sens, un nou studiu realizat de cercetători de la Universitatea Harvard, Hunter College, Indiana University, University of Idaho și University of Illinois a constatat că 66,5% dintre toate falimentele sunt legate de probleme medicale, fie din cauza costurilor ridicate pentru îngrijire, fie din cauza absenței de la locul de muncă. Iar cercetătorii au descoperit că aproximativ 530 000 de familii declară faliment în fiecare an din cauza problemelor și facturilor medicale.

Crezi probabil că Affordable Care Act (legea privind îngrijirea medicală la prețuri accesibile) a rezolvat această

problemă, deoarece mai mulți oameni au fost capabili să devină asigurați? Deși este un lucru bun că mai mulți oameni sunt asigurați, calitatea asigurărilor de sănătate nu a fost la înălțimea sarcinii de reducere a costurilor. De fapt, potrivit *American Journal of Public Health*, care a publicat cercetarea academică tocmai citată, numărul debitorilor care au declarat că problemele medicale au reprezentat un motiv care a contribuit la falimentul lor a crescut ușor după punerea în aplicare a legii – 67,5% în cei 3 ani care au urmat adoptării legii, față de 65,5% înainte.

Pe ce cheltuiesc SUA și cetățenii săi toți acești bani?

Este un amestec complex de vizite la spital, administrarea serviciilor medicale, teste de diagnosticare și multe altele. Dar să privim la singura cheltuială care lovește direct în conturile bancare ale majorității cetățenilor: medicamentele pe bază de rețetă.

În SUA, suma totală cheltuită pe medicamente în 2020 a ajuns la circa 539 de miliarde de dolari. Din această sumă, cheltuielile pentru medicamente pe bază de rețetă cu amănuntul raportate de CMS s-au ridicat la aproximativ 348,4 miliarde de dolari. Ca să avem o perspectivă, în 1960, această sumă a fost de 2,7 miliarde de dolari. În 1970, a fost mai mult decât dublu, ajungând la 5,5 miliarde de dolari.

Cine ia toate aceste medicamente și pentru ce? Circa 66% dintre adulții americani iau medicamente pe bază de rețetă. Circa 46% dintre ei au luat un asemenea medicament în ultimele 30 de zile. Dacă ne uităm la țări similare, observăm că în Marea Britanie peste 26% dintre adulți iau medicamente pe bază de rețetă, circa 35% dintre australieni iau zilnic asemenea medicamente, iar circa 65% dintre canadienii cu vârste între 40 și 79 de ani iau unul sau mai multe medicamente pe bază de rețetă.

Consumul de asemenea medicamente tinde să crească odată cu vârsta. Potrivit National Health and Nutrition Examination Survey din 2015-2016, 18% dintre copiii între 0 și 11 ani au utilizat medicamente pe bază de rețetă în ultimele 30 de zile. În cazul adolescenților între 12 și 19 ani, cifra este de 27%. Pentru adulții cu vârste cuprinse între 20 și 59 de ani, este de 47%. Iar circa 85% dintre adulții cu vârste de peste 60 de ani au declarat că au folosit medicamente pe bază de rețetă în ultimele 30 de zile.

CDC raportează că, în fiecare an, în SUA, farmaciștii eliberează peste 4 miliarde de rețete, număr care se așteaptă să crească substanțial până în 2024. Datele sugerează că în rândul americanilor care iau medicamente pe bază de rețetă, numărul mediu de asemenea medicamente este de 4, iar peste 131 de milioane iau cel puțin unul.

Domeniile terapeutice cu cheltuielile cele mai mari sunt diabetul, cancerul, bolile autoimune și bolile respiratorii. Pe baza numărului de rețete eliberate, antihipertensivele, analgezicele și medicamentele pentru sănătate mentală reprezintă clasele principale.

Pandemia de coronavirus a crescut consumul de medicamente pe bază de rețetă și a influențat modul în care oamenii își obțin medicația. În ultimul an, s-au înregistrat creșteri în ceea ce privește eliberarea de rețete pentru numeroase medicamente, în special pentru cele considerate tratament pentru COVID-19, precum și pentru suplimente, antidepresive și stimulente pentru tulburarea de hiperactivitate cu deficit de atenție (ADHD).

Probabil te vezi pe tine sau pe o persoană cunoscută în una dintre aceste statistici. De fapt, având în vedere cât de răspândită este utilizarea medicamentelor pe bază de rețetă, este posibil să cunoști pe cineva în fiecare dintre ele.

Nu sunt împotriva unor asemenea medicamente, care îi ajută pe oamenii din întreaga lume să-și trateze afecțiuni medicale. Dar ele pot fi dăunătoare dacă sunt folosite în mod abuziv. Potrivit Asociației Americane de Psihologie, în timpul pandemiei a crescut și utilizarea abuzivă a analgezicelor și stimulamentelor opioide, deoarece oamenii încercau să facă față unor afecțiuni precum anxietatea și depresia. Și asta pe lângă acel fapt surprinzător citat de National Survey on Drug Use and Health: utilizarea abuzivă a medicamentelor pe bază de rețetă a crescut cu 250% într-un interval de 20 de ani.

### Puterea ADN-ului

Adevărul este că, indiferent dacă folosim medicamente din motive întemeiate, sunt sigur că le putem reduce dacă înțelegem ce ne spune ADN-ul și cum alegerile noastre – stilul de viață, nutriția și mediul înconjurător – ne influențează sănătatea și starea de bine. În cazul meu, înainte de a mă ocupa de sănătate, foloseam cel puțin 5-6 medicamente diferite ca să-mi tratez afecțiunile. În această privință, „visul meu american“ era pe drumul cel bun: până la vârsta de 50 de ani, cel mai probabil aș fi fost diagnosticat cu o boală cronică, până la vârsta de 60 de ani, aș fi avut două și aș fi considerat de la sine înțeles faptul că îmi voi petrece ultimii 15 ani de viață urmând un tratament medical foarte costisitor.

După cum am afirmat anterior, avem un sistem de sănătate care ne promite cea mai bună îngrijire în cazul bolilor acute pe care a oferit-o vreodată o civilizație. Totuși, același set de instrumente este utilizat pentru afecțiunile cronice. Așteptăm să apară problema și apoi o tratăm, dar nu ne întrebăm niciodată de ce s-a întâmplat de la bun început. Afecțiunile cronice nu încep în ziua în care le descoperi. Ele necesită 7,