

JOHANN HARI

**Pilula
Magică**

**Beneficiile extraordinare și
riscurile tulburătoare ale noilor
medicamente pentru slăbit**

Traducere din limba engleză de
Oana Badea

TREI

EDITORI

Silviu Dragomir
Magdalena Mărculescu
Vasile Dem. Zamfirescu

REDACTARE

Sofia-Manuela Nicolae

DESIGN COPERTĂ

Greg Heinimann

DIRECTOR PRODUCȚIE

Cristian Claudiu Coban

DTP

Mihaela Gavriloiu

CORECTURĂ

Irina Botezatu
Dana Anghelescu

Descrierea CIP a Bibliotecii

Naționale a României

HARI, JOHANN

**Pilula magică : beneficiile extraordinare și riscurile
tulburătoare ale noilor medicamente pentru slăbit / Johann Hari ;
trad. din lb. engleză de Oana Badea. — București: Editura Trei, 2024
ISBN 978-606-40-2418-3**

I. Badea, Oana (trad.)

615

Titlul original: *Magic Pill. The Extraordinary Benefits and
Disturbing Risks of the New Weight-Loss Drugs*

Autor: Johann Hari

Copyright © Johann Hari, 2024

Copyright © Editura Trei, 2024
pentru prezenta ediție

O.P. 16, Ghișeu 1, C.P. 0490, București

Tel.: +4 021 300 60 90;

Fax: +4 0372 25 20 20

e-mail: comenzi@edituratrei.ro

www.edituratrei.ro

ISBN 978-606-40-2418-3

Cuprins

Introducere	9
<i>Sfântul Graal</i>	
1. Găsirea cutărului cu comori	27
<i>Cum funcționează medicamentele</i>	
2. Cheesecake Park	42
<i>De ce ne-am îngrășat</i>	
3. Moartea și renașterea sașietății	56
<i>Legătura bizară dintre mâncarea procesată și noile medicamente</i>	
4. A trăi într-o stare inflamatoare	74
<i>Ce s-a întâmplat cu trupurile noastre — iar medicamentele acestea chiar inversează procesul?</i>	
5. O poveste veche care se repetă?	83
<i>Riscurile vechilor medicamente pentru slăbit — și ale celor noi</i>	
6. De ce nu ții dietă și nu faci sport, în loc să iei medicamente?	101
<i>Cele mai importante alternative la medicamentele pentru slăbit — și de ce au eșuat (în mare parte)</i>	

7.	Revelația creierului <i>Vești bune pentru dependență, vești proaste pentru depresie?</i>	117
8.	Ce funcție îndeplinea pentru tine mâncatul excesiv? <i>Cele cinci motive pentru care mâncăm — și ce se întâmplă atunci când ne sunt luate</i>	136
9.	„Nu cred că te afli în corpul tău“ <i>Cum m-a făcut Ozempic să-mi dau seama că trebuie să mă schimb</i>	154
10.	Acceptare de sine versus autoînfoțetare? <i>Ce vor însemna aceste medicamente pentru tulburările alimentare?</i>	165
11.	Corpul interzis? <i>Ce efect au aceste noi medicamente asupra stigmatizării?</i>	176
12.	Tărâmul care nu are nevoie de Ozempic <i>Ce fac japonezii corect — și cum putem să le urmăm exemplul</i>	196
	Concluzie: <i>Alegerile din prezent</i> <i>Ce facem acum pentru noi și pentru copiii noștri?</i>	219
	Pot să vă țin la curent	231
	Lecturi suplimentare	232
	Mulțumiri	234
	Note	236

Introducere

Sfântul Graal

În iarna anului 2022, pandemia părea să dispară, în sfârșit, așa că pentru prima oară după doi ani, m-am dus la o petrecere. Mă simțeam cam do-lofan și un pic jenat, fiindcă mă îngrășasem zece kilograme de când ne închisese-răm în case. Unii oameni spuneau că motivul principal pentru care supraviețuiserăm pandemiei era vaccinul; pentru mine, era Uber Eats. Petrecerea era organizată de un actor laureat al premiului Oscar și, deși nu mă așteptam ca vedetele de la Hollywood să se fi împlinit la fel de mult ca noi ceilalți, m-am gândit că se vor vedea câteva rotunjimi pe ici, pe colo.

Pe măsură ce mă plimbam printre ei, mă simțeam descumpănit. Nu doar că nimeni nu se îngrășase. Erau chiar slabi. Aveau pomeții mai înalți, burțile mai plate. Acest lucru nu se întâmplase doar cu actorii. Producătorii executivi de vârstă mijlocie de la diverse televiziuni, soții, soțiile și copiii actorilor, agenții — toți cei pe care nu îi mai văzusem de câțiva ani arătau deodată precum propriul lor filtru de Snapchat, mai luminoși, mai slabi și mai definiți.

Am dat peste o veche prietenă și i-am spus, mormăind rușinat, că se pare că toată lumea s-a apucat de Pilates în carantină. A râs. După care, văzând că eu nu râd, s-a uitat lung la mine. „Știi că n-a fost vorba de Pilates, nu?” M-am holbat la ea uimit, așa că a continuat: „Chiar nu știi?”

Cum stătea ea pe marginea ringului de dans, mi-a arătat o imagine pe telefonul său.

Am mijit ochii la ecran în întuneric, pe măsură ce petrecăreții intrați la apă din jurul nostru își zbânțuiau fundurile plate și refuzau discret aperitivele oferite.

Am văzut pe ecran un tub de plastic albastru-deschis, terminat la un capăt cu un ac subțirel.



Mai târziu, aveam să mă întreb dacă nu cumva așteptasem toată viața momentul acela.

În 2009, în după-amiaza din Ajunul Crăciunului, m-am dus la restaurantul KFC din zona mea, în estul Londrei.¹ Am comandat ca de obicei — o găleată plină de grăsimi și zgârciuri, atât de mare încât mi-e rușine să enumăr aici tot ce conținea. Bărbatul din spatele tejghelei mi-a spus: „Johann! Avem ceva pentru tine“. S-a dus în spate, unde prăjesc puiul, și s-a întors cu toți ceilalți membri ai personalului care lucrau în ziua aceea. Împreună, mi-au dat o felicitare de Crăciun uriașă. Am deschis-o. O adresaseră „Celui mai bun client al nostru“ și contribuiseră cu toții la ea cu mesaje personale.

Am simțit un nod în gât, fiindcă mă gândeam: Nici măcar nu e restaurantul cu pui prăjit la care merg cel mai des.



Și, mai târziu, aveam să mă întreb dacă nu cumva cultura noastră aștepta momentul acela de mai bine de două mii de ani.

Am aflat de la experta în tulburări alimentare Hilde Bruch că, în Grecia Antică, se credea că existase cândva un medicament care făcea posibil ca oamenii să rămână slabi, dar formula se pierduse undeva pe drum și nu mai fusese găsită niciodată. De atunci, oamenii au tot încercat să transforme acest vis în realitate — să găsească o modalitate de a decoda biologia umană și de a contracara creșterea în greutate. Titlul „UN NOU MEDICAMENT MINUNE PENTRU SLĂBIT“ este la fel de vechi ca titlurile în sine.

Dar, când am discutat cu experții în obezitate din întreaga lume, mi-au spus că, de data aceasta, cu medicamentul acesta, chiar era ceva diferit. Studii științifice riguroase au demonstrat că există o nouă generație de medicamente — care funcționează într-o manieră complet inedită — ce ajută oamenii care le iau să scape de un procent între 5 și 24 la sută din greutatea lor corporală. Tim Spector, profesor de

epidemiologie genetică la King's College din Londra, mi-a spus că, pentru persoanele cu un grad ridicat de obezitate: „Este Sfântul Graal pe care îl căutau oamenii“. Dr. Clemence Blouet, cercetător în domeniul obezității la Universitatea Cambridge, a spus: „Este prima dată când avem un medicament sigur împotriva obezității“, iar acum, că a fost spart codul, descoperirile privind modul în care le putem face mai bune și mai eficiente „sunt super rapide“ și „în fiecare zi apare ceva nou“. Emily Field, o analistă pragmatică de la Barclays Bank, care a studiat valoarea a acestor medicamente pentru investitori, a scris un raport în care mărturisește că, după părerea sa, impactul pe care îl vor avea aceste medicamente asupra societății se poate compara cu inventarea telefonului inteligent.

Acest entuziasm științific a provocat panică în masă. Într-un sondaj, 47% dintre americani au spus că sunt dispuși să plătească pentru a lua aceste medicamente. Graham McGregor, care este profesor de medicină cardiovasculară la Universitatea Queen Mary din Londra, mi-a spus că, în Marea Britanie, „în următorii zece ani, douăzeci sau treizeci la sută din populație va lua medicamente împotriva obezității. [...] Nici nu încape discuție.“ Unii analiști financiari consideră că piața acestora ar putea ajunge să valoreze până la două sute de milioane de dolari la nivel mondial într-un deceniu.² Drept urmare, Novo Nordisk — corporația daneză care produce unul dintre aceste medicamente, Ozempic — a devenit dintr-o singură lovitură cea mai valoroasă companie din Europa.

Ozempic și succesorii săi par să fie pe cale de a deveni unele dintre cele mai cunoscute și mai definitive medicamente ale vremurilor noastre, la egalitate cu pilula contraceptivă și Prozacul.



Cum stăteam eu acolo pe marginea ringului de dans, nu țin minte să mă fi simțit vreodată atât de rapid și de intens contrariat cu privire la un anumit subiect.

După ce am căutat informațiile esențiale despre aceste medicamente pe telefonul meu, mi-am dat seama imediat că așa putea susține cu ardoare administrarea lor. Calculele numărului exact de oameni care au fost uciși de obezitate și de o dietă inadecvată variază. Cel mai mic calcul credibil pentru Statele Unite spune că se încheie astfel 112 000 de vieți pe an — mai mult decât dublul numărului de oameni uciși în crime, sinucideri și accidente care implică arme, luate împreună.³ La polul opus,

Jerold Mande — profesor asociat de nutriție la Harvard, cunoscut cel mai bine pentru că a proiectat eticheta nutrițională afișată pe toate alimentele din Statele Unite — avertizează că, potrivit estimărilor, „bolile legate de alimentație“ omoară până la 678 000 oameni în fiecare an.⁴ Mi-a spus că aceasta este „de departe principala cauză a mortalității“.

Așadar, iată o șansă de a întrerupe în sfârșit relația noastră cu mâncarea proastă și de a o transforma. Nimic din tot ce am încercat până acum nu a funcționat. Ne înfometăm prin diete de decenii întregi, dar chiar și cele mai optimiste studii descoperă că doar aproximativ douăzeci la sută dintre noi reușesc să rămână la greutatea nou obținută mai mult de un an.⁵ Doctorii ne avertizează că obezitatea contribuie la două sute de boli și complicații cunoscute, explicându-ne că ne băgăm singuri în mormânt prin mâncare — iar noi aprobăm din cap solemn și deschidem aplicația KFC. Mulți dintre noi susțin înfruntarea companiilor alimentare, pentru a le împiedica să mai producă alte porcării ce provoacă dependență, dar nici măcar o figură populară precum Michelle Obama nu a reușit să obțină suficientă susținere pentru această cauză.

Adeptii noilor medicamente pentru slăbit spun că ceața disperării începe în sfârșit să se risipească. Obezitatea este o problemă biologică, iar acum avem, în sfârșit, o soluție biologică. A sosit momentul eliberării de o boală îngrozitoare, obezitatea, care, potrivit unor studii, ne dublează riscul de moarte.⁶ Avem ocazia să influențăm decisiv incidența cazurilor de diabet, demență și cancer, despre care ne avertizează toate organismele majore ce se ocupă de sănătatea publică din întreaga lume. Iată un medicament care ar putea să le redea șansa la viață unor milioane de oameni.

Înțelegeam puterea acestor argumente. Le simțeam forța. Atunci, de ce eram atât de neliniștit?

Am avut de îndată câteva îndoieli serioase.

În 1960, când părinții mei erau adolescenți, nu cunoșteau aproape nicio persoană obeză. Nu erau copii obezi la școala lor și nu prea locuiau adulți obezi prin apropierea lor. Astăzi, în două dintre țările unde îmi petrec majoritatea timpului, nivelurile obezității la adulți au atins 26% în Marea Britanie și 42,5% în Statele Unite. Această transformare — fără precedent în istoria umană — nu a avut loc fiindcă ne-am pricopsit toți cu o boală. Nu s-a întâmplat fiindcă a luat ceva o întorsătură greșită în biologia noastră. A survenit fiindcă ceva a luat o întorsătură extrem de greșită în societatea noastră. Sistemul de furnizare a hranei

s-a transformat astfel încât nici nu mai poate fi recunoscut acum. Am început să mâncăm lucruri care nu existau înainte — proiectate de către industria alimentară să producă dependență, burdușite cu proporțiile ideale de zahăr, sare și amidon ca să ne facă să ne îmbuibăm în continuare. Am construit orașe în care este adesea imposibil să te plimbi pe jos sau să mergi cu bicicleta. Am devenit mult mai stresați, ceea ce ne determină să căutăm alinarea în mâncare.

Din această perspectivă, Ozempic și medicamentele care au urmat reprezintă un moment de nebunie. Am clădit un sistem alimentar care ne otrăvește — iar apoi, ca să ne protejăm de avalanșa de mâncare proastă, am hotărât să ne injectăm cu altă potențială otrăvă, una care ne ține departe de orice fel de mâncare.

Am început să luăm aceste medicamente, deși știm surprinzător de puține lucruri despre ele. Habar nu avem care sunt efectele lor pe termen lung atunci când sunt folosite pentru a trata obezitatea. Nici măcar nu știm dacă vor continua să funcționeze pentru oamenii obezi mai mult de câțiva ani. Și, în mod înfiorător, oamenii de știință care au ajutat la dezvoltarea lor — după cum aveam să aflăm mai târziu — nu sunt siguri de ce funcționează sau ce anume urmează să ne facă.

Mai aveam o preocupare. Păream să ajungem, în sfârșit, la un moment din cultura noastră în care învățăm să nu ne mai pedepsim corpurile și să începem să le acceptăm, chiar dacă nu se încadrau în normele occidentale înguste ale frumuseții. Oare această descoperire avea să submineze tot progresul? Oare atitudinea pozitivă la adresa corpului avea să se înece într-un val de Ozempic și concurentul său, Mounjaro?

Mai rău decât atât, ce se întâmplă dacă oamenii cu tulburări alimentare pun mâna pe aceste medicamente? Ce s-ar întâmpla dacă le-am da oamenilor hotărâți să se înfometeze o unealtă incredibil de puternică ce le poate stăvili pofta de mâncare?

Înconjurat de persoane prin ale căror vene curgea acest medicament, eram plin de nesiguranțe, oscilând între susținere și scepticism. Dacă, într-adevăr, urmează să începem să luăm medicamente care provoacă o scădere majoră în greutate, ce va însemna acest lucru — pentru viețile noastre personale, pentru sănătatea noastră și pentru societățile noastre? Pot aceste medicamente să facă ceea ce pretind? Înseamnă că renunțăm să mai contestăm industria alimentară și felul în care și-a bătut joc de noi? Înseamnă că renunțăm să ne mai acceptăm așa cum suntem?

Mi-am dat seama că exista o persoană alături de care voiam să dezbatab această chestiune. Datorită ei m-am hotărât să scriu această carte.

Ca să înțelegi tot ce s-a întâmplat după aceea, trebuie să vă povestesc despre Hannah.⁷



Pe când aveam nouăsprezece ani, am participat la Festivalul Național de Dramaturgie pentru Studenți dintr-un orașel englezesc uitat de lume, aflat pe malul mării, pe nume Scarborough. În fiecare an, studenții din Marea Britanie care au pus în scenă piese de teatru se înscriu să participe la aceasta, iar profesioniștii din domeniul teatrului vin și îți evaluează munca, iar dacă este suficient de bună, ești invitat să îți prezinți piesa pe malul mării și să te întreci cu alți studenți din toată țara, să fii văzut de agenți și poate chiar să câștigi premii. În anul acela, câțiva dintre prietenii mei au ajuns în finală și am hotărât să-i însoțesc. Am văzut vreo douăzeci de piese în câteva zile. Unele erau geniale, altele jalnice, dar faptul că le-am văzut pe cele mai proaste dintre ele mi-a schimbat viața, într-un mod straniu.

Într-o după-amiază, m-am așezat pe scaun să urmăresc o piesă numită *Atlantica*.⁸ A fost scrisă și interpretată ca o dramă realistă despre un grup de cercetători care se confruntau cu o problemă inedită și tulburătoare. În toată lumea, balenele se aruncau singure pe plajă și mureau încet. Nimeni nu știa de ce. Parcă aceste creaturi uriașe se sinucideau. Înceau să scape de poluare? Aveau o boală cerebrală? Ce se întâmpla? Piesa urmărea acești oameni de știință pe măsură ce se duceau cu bărcile pe ocean și observau balenele în mediul lor natural, încercând să elucideze misterul. Dar când au făcut acest lucru, s-a întâmplat ceva neobișnuit. Deodată, balenele au atacat bărcile, încercând să le rupă în două. În timp ce oamenii de știință încercau să fugă în viteză, unul dintre ei a strigat: „Dumnezeule mare! Se ține după noi un cașalot!“

Unul dintre cercetători s-a întors către altul și a spus: „David... crezi că balenele sunt“ (pauză dramatică) „*malefice*?“ Toți cei aflați în public, lângă noi, păreau cuprinși de seriozitatea dramei, atrași în vraja ei. Toată lumea în afară de mine — și de încă o persoană. Pe scaunul de lângă mine, în întuneric, se afla o tânără pe care o vedeam cutremurându-se de râs. M-am străduit să nu mă uit la ea, fiindcă mă temeam că voi izbucni și eu într-un hohot. Cu cât restul publicului urmărea piesa cu mai mult interes, cu atât mai mult ne zgâlțâiam noi de râs.

„Balenele acestea or să... ne omoare pe toți!“ a strigat unul dintre oamenii de știință.

Apoi a urmat întorsătura de situație. Cercetătorii și-au dat seama de ce eșuau balenele în masă. Se pare că ele urmăreau umanitatea de ceva vreme și ajunseseră la concluzia că ființele umane uitaseră cum să se joace. Se aruncau pe plajele din întreaga lume pentru a ne îndemna să ne alăturăm lor în ocean, ca să ne învețe cum să ne distrăm din nou. După ce a explicat acest lucru, conducătorul oamenilor de știință a spus: „Există o singură soluție“.

Ceilalți cercetători și-au ținut respirația. „Nu“, au spus ei, „nu poți să faci asta“.

„Trebuie. Trebuie să... devin balenă.“ Iar astfel, cu muzica orchestrală răsunând din ce în ce mai tare pe fundal, a sărit în apă și s-a transformat într-o balenă. Se trage cortina. Aplauze.

Femeia care se clătina din cauză că trebuia să-și înăbușe râsul în întuneric s-a grăbit să iasă din sala de spectacole și a fugit după un colț. M-am ținut după ea și, fără să ne spunem un cuvânt, am început să râdem până ne-au dat lacrimile. Femeia a strigat la mine: „Crezi că balenele sunt... malefice?“, iar eu i-am răspuns: „Trebuie să devin... o balenă“. Efectiv, m-am prăbușit la pământ.

În noaptea aceea, eu și Hannah am început să facem turul restaurantelor fast-food din Scarborough. Am început cu un local unde se vindeau pește și cartofi prăjiți, apoi ne-am îndreptat spre o tavernă cu kebab, iar apoi către una cu pui prăjit. Abia acolo m-am uitat mai bine la ea. Avea părul maroniu, ca blana unui șoarece, un abdomen uriaș, și vorbea cu o cadență muzicală, de parcă încerca încontinuu să scoată cu delicatețe mai mult umor din lume. La vremea aceea, eram supraponderal, iar ei îi plăcea să se descrie drept „delicios de enormă“.

Ne-am creat imediat primul laitmotiv umoristic, pe care îl știam doar noi doi. Intram în cea mai scârbavnică bodegă și începeam imediat să o analizăm de parcă era un restaurant cu stele Michelin. Ea lua o gură minusculă din kebabul plin de grăsime și spunea: „E un *amuse-bouche* încântător, cu... da“ — mai mesteca puțin — „un gust remanent delicios de *îndrăzneț*“. Am devenit *connoisseurs* de grăsimi, somelieri ai sosului pentru Big Mac. Am întocmit un plan să ne creăm propriile stele Michelin, doar că acestea aveau să fie acordate de Omul Michelin însuși, iar premiul era câștigat dacă localul îți forma colaci din ce în ce mai mari în jurul taliei. În timp ce mâncam al treilea kebab,

ea a început să improvizeze povești despre sinucideri impresionante care s-au dovedit a fi — într-o răsturnare de situație șocantă — balene. Balena Socrate, care a înghițit cucută în loc să se prezinte în fața unui tribunal nedrept.⁹ Balena Sylvia Plath, care și-a vârât capul într-un cup-tor. Balena Virginia Woolf, care și-a umplut orificiul pentru respirat cu pietre și a sărit pe uscat.

Pe măsură ce am ajuns să o cunosc pe Hannah, am început să-mi dau seama de ce îmi dezvoltase acest simț al umorului tăios de negru. Bunica sa era evreică și fugise din Germania în ultima clipă, în anii 1930, iar Hannah lucra ca voluntară la un centru pentru supraviețuitorii Holocaustului din nordul Londrei. Vreme de ani întregi, grupul ei social consta în mare parte din oameni care trecuseră prin lagăre de concentrare. M-am împrietenit cu una dintre supraviețuitoarele pe care mi le-a prezentat, o femeie pe nume Trude Levi, care se prăbușise în ziua când împlinea douăzeci și unu de ani, într-unul dintre marșurile morții. Lui Hannah îi plăcea să spună că nu era o coincidență că evreii și irlandezii aveau cele mai groaznice istorii din Europa și cel mai bun umor. Râzi ca să supraviețuiești. Glumești ca să suporti. Una dintre eroinele ei era Joan Rivers, comedianta scandalosă care, după suicidul soțului ei, s-a urcat pe scenă și a spus în deschiderea spectacolului: „Soțul meu s-a sinucis și e vina mea. Știam eu că n-ar fi trebuit să-mi dau jos punga de hârtie de pe față în timp ce mi-o trăgea“.

Timp de mulți ani, eu și Hannah ne-am dus la Festivalul din Edinburgh, un vulcan cultural unde zeci de mii de artiști coborau pe străzile medievale ale orașului și interpretau roluri în fața a peste un milion de vizitatori. Te plimbi pe Royal Mile — bulevardul principal al orașului — și peste tot în jurul tău oamenii joacă roluri din piesele lor: jonglează, dansează, îți înmânează pliante. Inspirați de *Atlantica*, ne străduiam intenționat să găsim piesele de teatru care sunau cel mai prost și să le vedem pe toate. *Graham — Cel mai rapid orb din lume*, un musical despre un alergător orb? Am fugit într-acolo cât de repede ne-a permis greutatea noastră. În fiecare după-amiază beam milkshake-uri la Filling Station, un restaurant de pe Royal Mile. Hannah avea o modalitate incredibil de ademenitoare de a se împrietenii cu oamenii; îi atrăgea cu un amestec de vulnerabilitate extremă și vulgaritate extremă. Majoritatea glumelor ei preferate sunt atât de triviale, încât nu pot să le aștern pe hârtie, nici măcar aici. Dar pot să vă spun că, într-o zi, una dintre chelnerițele de la Filling Station a râs atât de tare

la o glumă obscenă de-ale ei, încât a vărsat un milkshake de banane pe mine.

Într-o seară, un actor american ne-a povestit de un loc despre care nu mai auziserăm niciodată. Ne-a spus că în Las Vegas există un restaurant numit Heart Attack Grill*. La intrare se află un set uriaș de cântare pentru vite, iar dacă ai peste 160 de kilograme, mănânci gratuit. De îndată ce intri pe ușă, trebuie să semnezi o declarație prin care consimți că, dacă mâncarea de acolo îți provoacă un atac de cord, răspunderea este doar a ta. După aceea te îmbraci cu un halat de spital și ești servit de chelnerițe deghizate în asistente medicale. Dacă nu termini toate porțiile de mâncare, acestea te plesnesc peste fund cu o paletă. Ne-am promis imediat că aveam să mergem acolo într-o bună zi și să închinăm un pahar de milkshake în cinstea prieteniei noastre.

Hannah avea obiceiul să discute în locuri publice cu bărbații în moduri surprinzător și explicit de sexuale. Îi plăcea să vadă expresia șocată de pe chipurile oamenilor, de parcă refuza să-i fie rușine cu greutatea și corpul ei, așa că provoca lumea să o accepte așa cum era. Vocea ei avea un ton calm și mios, care contrasta adeseori cu lucrurile pe care le spunea — mi-a spus cândva că voia ca oamenii care o auzeau să aibă impresia că ascultă gazda unei emisiuni pentru copii citind liniștit cuvintele lui Charles Manson.

Totuși, pe lângă acest spirit ludic și vesel, dădea uneori dovadă de ieșiri bruște de frică teribilă. Avea atacuri de panică, iscate parcă din senin. Detesta să meargă cu mijloacele de transport public. Lua o doză foarte mare de antidepressive. Era convinsă că politica se poate schimba în rău foarte repede, că stabilitatea în care trăiam se va dovedi a fi o iluzie, iar lumea o casă mortuară, așa că treaba noastră era să ne amuzăm cât puteam de bine înainte să ne consume cu totul. (Pe 7 iulie 2005, după un atac terorist în metrourul din Londra, mi-a trimis imediat un mesaj: „Acum înțelegi de ce prefer să iau taxiul“.) Avea un nivel de frică normal pentru supraviețuitorii Holocaustului de la centrul unde se oferea voluntară, nu pentru o persoană care crescuse în anii 1980 și 1990 în Marea Britanie. Avea întotdeauna vigilența unei persoane pregătite să o ia la fugă.

Nu vorbeam niciodată despre motivul pentru care mânca atât de mult, decât prin tachinările noastre obsesive. Nu am auzit-o niciodată

* Grătarul Atac de Cord. (N.t.)

exprimându-și îngrijorarea față de propria greutate. Ne-am uitat odată la un documentar despre o persoană atât de obeză, încât a trebuit să-i fie demontată o parte din casă pentru a primi tratamente medicale. Hannah a spus: „Am un nou țel în viață“.

Prietenia noastră a devenit o succesiune de glume comune și obsesii împărtășite. Ne plăceau musicalurile lui Stephen Sondheim și ne mândream cu faptul că preferatul nostru era, la momentul acela, cel mai obscur: *Merrily We Roll Along*. Este povestea a trei prieteni, spusă invers: începe cu personajele principale, care au patruzeci de ani și sunt blazate, ursuze și alcoolice, apoi se derulează anii înapoi, scenă după scenă, până ce sunt tinere, naive și optimiste, aflate abia la începutul relației. O anumită melodie — „Old Friends“ — vorbește despre faptul că, deși te mai cerți cu vechii tăi prieteni, ei sunt întotdeauna acolo, ca niște stele călăuzitoare în viață. Îl consideram cântecul perfect pentru mine și Hannah.

Dar apoi s-a întâmplat ceva. De fiecare dată când mă întâlneam cu ea, îmi dădeam seama din nou că era una dintre cele mai inteligente persoane pe care le cunoscusem vreodată și îi veneau idei geniale din senin. De exemplu, în ziua când Statele Unite au invadat Afganistanul, a început să improvizeze, la cină, un roman despre o agentă americană aflată sub acoperire în Kabul, scris în stilul lui Raymond Chandler. Încă îmi aduc aminte prima propoziție: „Avea burka grea pe ea, dar moravurile ușoare“. Am îndemnat-o să noteze totul și să-și aștearnă sclipirile de geniu pe hârtie. Eu începeam să am succes ca jurnalist, dar ea stătea acasă în majoritatea timpului, anxioasă, fără să muncească. Mi se părea că Hannah alesese să stea ascunsă. Am tot insistat să facă mai multe, dar pe măsură ce puneam presiune pe ea, se retrăgea. Am început să ne certăm. Eu insistam să devină tot ce credeam eu că poate să fie. Acum, că mă gândesc la acest lucru, probabil credea că o judec și o condamn.

Pe măsură ce ne certam, eu deveneam din ce în ce mai frustrat. Fiecare sclipire de geniu pe care o vedeam în ea părea să fie irosită în zadar. De ce să o împărtășească doar cu mine și cu grupul ei restrâns de prieteni? De ce să o risipească?

Pe parcurs, dinamica aceasta ne-a făcut să ne îndepărtăm unul de celălalt. Ultima seară în care țin minte că am văzut-o a fost în 2008, când am urmărit victoria lui Barack Obama în timpul unei petreceri mari la mine în apartament. Dar, deși prăpastia dintre noi creștea din ce în ce mai mult, eram sigur că ne vom reîntâlni cândva în viitor. Consideram

că împărtășeam prea multe glume ca relația noastră să se destrame pur și simplu. Auzeam adesea ceva amuzant și mă gândeam: trebuie să o sun pe Hannah să-i povestesc despre acest lucru. În mintea mea, era undeva, făcând semn unui taxi, cu un milkshake în mână, râzând, întotdeauna râzând.

Apoi, într-o dimineață, la începutul anului 2021, am primit un telefon. Familia lui Hannah postase pe Facebook că aceasta murise. În zilele care au urmat, i-am sunat pe prietenii noștri comuni care mai țineau legătura cu ea. Mi-au spus tot ce știau. Cu câțiva ani în urmă, începuse să aibă dureri de spate severe și să ia calmante pe bază de opioide. A devenit dependentă de ele și îi era greu să renunțe, dar în cele din urmă a reușit. Apoi a fost diagnosticată cu diabet de tip 2. După aceea a făcut cancer și a crezut că, dacă ar lua opioide, ar fi ca și cum ar cădea din nou în patima lor, așa că a suportat tratamentul chinuitor în agonie. Cancerul a slăbit-o, dar a supraviețuit. Apoi s-a îmbolnăvit de Covid, a devenit și mai slăbită, dar a supraviețuit din nou. Apoi, într-o noapte, a început să se înece în timp ce mânca și a făcut stop cardiac.

Nu-mi venea să cred că o persoană care se bucura atât de mult de viață putea să moară la patruzeci și ceva de ani. Am început să rememorez glumele ei, notând cât mai multe dintre ele, de parcă urmau să-mi scape printre degete. Am fost incredibil de trist fiindcă nu m-a contactat când s-a îmbolnăvit. Probabil credea că o voi judeca sau că nu o să-mi pese.

Esența simțului nostru comun al umorului consta în dragostea noastră față de mâncarea proastă și angajamentul de a o consuma în cantități epice. Îmi era greață când mă gândeam la acest lucru acum. Se poate ca oricine, indiferent de greutate, să se înece și să îi cedeze inima brusc. Dar părea foarte probabil ca obezitatea să îi fi provocat moartea. Era slăbită de o serie de boli, iar obezitatea te predispune la cancer, la îmbolnăvirea de Covid și la cedarea inimii atunci când te confrunți cu un eveniment stresant. De asemenea, bănuiesc că felul compulsiv în care mânca și își îndesa cantități uriașe de mâncare în gură a contribuit la înecarea ei.

M-am uitat la glumele pe care mi le amintisem și pe care le notașem, vrând să mai râd o dată la auzul lor, dar s-au transformat în praf în gura mea.

La scurt timp după aceea, mă aflam în Las Vegas și făceam cercetări pentru o altă carte. Am hotărât să îmi țin promisiunea față de ea și să

mă duc la Heart Attack Grill, să închin un pahar de milkshake de banane în cinstea prieteniei noastre. Am ajuns la intrare și m-am uitat la oamenii care stăteau pe cântarele pentru vite și sperau să aibă peste 160 de kilograme, ca să mănânce gratuit. Le-am văzut pe chelnerițele îmbrăcate în asistente medicale, care plesneau oamenii ce nu își terminau porțiile uriașe de cartofi prăjiți. Mi-am aruncat privirea la oamenii care înfulecau burgeri enormi, găleți întregi de milkshake și inele de ceapă de mărimea unei farfurii.

Nu am putut să-mi fac curaj să intru. Mi s-a părut că subiectul glu-meii eram, de fapt, noi.



Potrivit părerii generale, Joseph Stalin a spus cândva că o singură moarte reprezintă o tragedie, în timp ce un milion de morți reprezintă o statistică. Cred că știam încă din adolescență că principalele institute de știință din lume ne avertizează că obezitatea omoară numere impresionante de oameni în fiecare an — dar când aveam douăzeci sau treizeci și ceva de ani, cuvintele lor mi se păreau abstracte. Acum, Hannah îmi lăsase un gol în viață. Sunt sigur că nimeni nu va putea să mă mai aducă vreodată la râsetele isterice și nestăvilite ale copilăriei, așa cum făcea ea.

Moartea lui Hannah ar fi trebuit să reprezinte un semnal de alarmă pentru mine. În copilărie, mâncam doar junk-food* și alimente procesate, dar am început să mă îngraș abia spre sfârșitul adolescenței, când am început să iau pastile antidepresive. De atunci, greutatea mea fluctua între ușor subponderal și destul de obez, cu o talie care varia între 75 și 100 cm.

Pe măsură ce dispărea pandemia, eu reintram încet în zona de pericol. Am o înălțime de 1,72 centimetri și cântăream 92 de kilograme — un IMC** de peste 30, ceea ce era rău, dar ceilalți indicatori erau și mai groaznici. Când m-a testat antrenorul de la sala de sport ca să afle ce procentaj de grăsime am în corp, s-a strâmbat văzându-mi scorul: 32%. „Dacă aș fi un sendviș, nu ai vrea să mă mănânci“, am spus eu, zâmbind amar. Mai târziu am intrat pe Google și am aflat că cel mai gras mamifer din regatul animalelor, balena, are 35% grăsime corporală.

* Hrană inferioară din punct de vedere nutritiv, dar foarte bogată în calorii. (N. r.)

** Indicele masei corporale. (N. t.)