

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

AZADI, BEN

**Sănătatea metabolică : programul de 30 de zile
pentru resetarea metabolismului, echilibru hormonal
și arderea grăsimilor / Ben Azadi ; trad. din lb. engleză:**

Cosmin Nedelcu. - București : Bookzone, 2026

ISBN 978-630-305-668-5

I. Nedelcu, Cosmin (trad.)

61

BEN AZADI

**SĂNĂTATEA
METABOLICĂ**

**Programul de 30 de zile pentru
RESETAREA METABOLISMULUI, ECHILIBRU
HORMONAL și ARDEREA GRĂSIMILOR**

Traducere din limba engleză de Cosmin Nedelcu

Redactor: **Alexandra Fusoi**

Grafician copertă: **Alexandru Coțofană**

Tehnoredactor: **Anca Marisac**

METABOLIC FREEDOM

Copyright © 2025 by Ben Azadi

Originally published in 2025 by Hay House LLC

All rights reserved.

© Bookzone 2026, pentru prezenta ediție

Toate drepturile rezervate pentru limba română.

Nicio parte a acestei lucrări nu poate fi stocată

sau reprodusă fără acordul editurii.

Editura Bookzone

Șoseaua Berceni nr. 104, sector 4, București

Comenzi și informații:

Telefon: 031-433.50.68

E-mail: office@bookzone.ro

www.bookzone.ro

Bookzone
BUCUREȘTI, 2026

CUPRINS

<i>Cuvânt-înainte de Mindy Pelz</i>	9
<i>Introducere</i>	13
Partea I Problemele	
Capitolul 1 Avem nevoie de o paradigmă nouă pentru eliminarea grăsimii	31
Capitolul 2 Concepții greșite despre funcționarea metabolismului tău	55
Capitolul 3 Arzătorul de zahăr	79
Capitolul 4 Alimentele procesate	93
Capitolul 5 Toxinele din mediul înconjurător te îmbolnăvesc și provoacă inflamație	105
Capitolul 6 Lipsa somnului de calitate	117
Partea a II-a Soluțiile	
Capitolul 7 De ce dieta keto este răspunsul pentru libertatea metabolică	135
Capitolul 8 Metoda postului pentru a accesa grăsimile acumulate în corp	153
Capitolul 9 Alimente care îți susțin metabolismul	173
Capitolul 10 Cum îți influențează gândurile pierderea în greutate și sănătatea	215

Capitolul 11 Trucuri biologice de ultimă oră pentru a atinge un nivel nou al sănătății	235
Capitolul 12 Programul tău de Resetare de 30 de zile pentru libertate metabolică	279
<i>Rețete</i>	329
<i>Postfață</i>	387
<i>Anexa A</i>	391
<i>Note</i>	397
<i>Mulțumiri</i>	427
<i>Despre autor</i>	431

CUVÂNT-ÎNAINTE

În vremurile noastre, sănătatea metabolică este cel mai important subiect de conversație din domeniul wellnessului. Toate bolile cronice își au rădăcinile în sănătatea metabolică deficitară. Provocările din ce în ce mai mari legate de sănătatea mintală sunt exacerbate de un sistem metabolic suprasolicitat. Chiar și sistemul imunitar al lumii a fost periclitat de un sistem metabolic care merge anapoda. La nivel cultural, ne găsim într-o harababură metabolică.

Pentru majoritatea oamenilor, din păcate, sănătatea metabolică deficitară a devenit de-acum regula, nu excepția. În anul 2022, 93% dintre americani aveau un metabolism nesănătos, iar aproximativ 2,5 miliarde de adulți din întreaga lume erau încadrați în categoria supraponderalilor, peste 890 de milioane dintre aceștia suferind de obezitate. Asta înseamnă că 43% dintre adulții cu vârsta de peste 18 ani sunt supraponderali și 16% sunt obezi. Iar aceasta nu este o problemă exclusiv americană; ea afectează milioane de oameni de pe tot cuprinsul globului. Potrivit Organizației Mondiale a Sănătății, numărul cazurilor de obezitate din întreaga lume a crescut de peste două ori între 1990 și 2022, iar dacă tendințele actuale se mențin, se preconizează că mai mult de jumătate din populația globală – mai bine de 4 miliarde de oameni – va fi supraponderală sau va suferi de obezitate până în anul 2035. Impactul financiar în sine al acestui lucru este cutremurător. Se estimează că impactul economic global al surplusului de greutate

CAPITOLUL 1

AVEM NEVOIE DE O
PARADIGMĂ NOUĂ PENTRU
ELIMINAREA GRĂSIMII

În 2008, la începutul călătoriei mele către pierderea în greutate, credeam că obținerea rezultatului dorit este ceva simplu, cum ar fi să ard mai multe calorii decât consum. Pentru a mă însănătoși, m-am concentrat asupra pierderii în greutate. M-am apucat să fac mai multă mișcare și să mănânc mai puțin, iar kilogramele au început să dispară. Însă apoi s-a întâmplat ceva. După câteva săptămâni, am descoperit că sunt mai înfomețat și că trebuie să mă bazez pe o voință mai puternică și pe o disciplină desăvârșită ca să trec peste fiecare zi în parte. În cele din urmă, ritmul slăbirii a încetinit, iar după aceea am intrat într-o fază de platou. Primul lucru la care m-am gândit a fost să reduc și mai mult caloriele din alimentație și să ard și mai multe calorii prin exerciții fizice. A funcționat! Cel puțin câteva săptămâni... până când a reapărut aceeași problemă.

În cele din urmă, am descoperit că *faptul că eram supraponderal nu era problema mea – era simptomul*. Concentrându-mă asupra pierderii în greutate și a restricționării kaloriilor, tratam simptomul, însă nu ajungeam niciodată la *cauză*. A fost una dintre cele

mai mari revelații ale mele, pentru că acel moment m-a făcut să descopăr că nimeni nu avusese niciodată vreă problemă cu greutatea. Chiar și când eram obez, nu avusesem nicicând o problemă cu greutatea. Greutatea era un simptom! Când mi-am îndreptat atenția asupra hormonilor și a inflamației celulare, simptomele au dispărut automat. Mulți oameni se concentrează asupra simptomelor lor, însă nu se apleacă niciodată cu adevărat asupra cauzei, care se găsește la nivelul celulelor.

În acest capitol, îți voi dezvălui principalul motiv pentru care te-ai îngrășat și pentru care ai dificultăți să scapi de kilogramele în plus. De asemenea, voi desființa vechea teorie conform căreia genele îți determină destinul. Vom explora motivul pentru care celulele noastre sunt esențiale pentru arderea grăsimilor și modul în care inflamația cronică poate să interfereze cu capacitatea lor de funcționare, provocând simptome fizice inconfortabile. Voi împărtăși totodată ceea ce eu numesc „cele cinci erori în privința eliminării grăsimii” și motivele științifice pentru care aceste abordări nu dau rezultate.

Celulele tale te ajută să arzi grăsimi

Corpul tău are un sistem de comunicare integrat, guvernat de celulele tale, care garantează că arderea metabolică a grăsimilor se produce fără efort. Gândește-te la această inteligență ca la un controlor de trafic aerian. Așa cum acesta este responsabil pentru siguranța decolării și aterizării a sute de zboruri în fiecare zi, fiecare celulă din corpul tău funcționează într-un mod similar, comunicând cu hormonii, ca să poți arde grăsimi și să produci energie.

Cât de mulți controlori de trafic aerian ai în corp? Potrivit unei estimări publicate în 2013 în *Annals of Human Biology* de către o echipă internațională de

cercetători, intitulată adecvat „O estimare a numărului de celule din corpul omenesc”, pozezi aproximativ 37,2 trilioane de celule. Dacă le-ai înșirui, celulele tale ar înconjura Pământul de 2 milioane de ori. Înseamnă o grămadă de zboruri!¹

Mediul nostru intern și extern ne afectează fiecare celulă. ADN-ul din ele este alterat pe parcursul zilei și trebuie să ne reparăm genomul (setul complet de gene din interiorul unei celule) de mai multe ori pe zi. Cu cele 20 000 de gene pe care le avem, putem să clădim 4 milioane de variante diferite ale noastre!

De ce încep un capitol despre pierderea grăsimii aducând în discuție genetica? Pentru că atunci când suntem diagnosticați cu obezitate – sau cu afecțiuni grave precum cancerul sau bolile cardiovasculare –, ni se spune adesea că afecțiunea respectivă se găsea în genele noastre. Nu suntem noi de vină; am avut pur și simplu ghinion. Acest mesaj este perimat, după cum vei constata pe parcursul cărții de față. Cu schimbările de stil de viață pe care ești pe cale să le adopți, capeți puterea de a-ți influența pozitiv expresia genetică, transformându-ți sănătatea la cel mai profund nivel.

Și dacă ai vrea să-ți construiești un corp nou? Ghici ce: poți s-o faci!

Am văzut întâmplându-se de multe ori până acum. Când dai peste un vechi prieten care dintr-odată arată cu totul altfel – ei bine, și-a construit un trup diferit. De fapt, poți să îți construiești un corp nou cu celule pline de vigoare în câteva zile, odată ce îi oferi metabolismului tău elementele de bază de care are nevoie pentru a fi înfloritor. De asemenea, poți înmulți celulele bolnave atunci când îi dai metabolismului alimente procesate inflamatoare, care există din belșug în lanțurile noastre de aprovizionare. Alegerea îți aparține.

Durata vieții unei celule variază în funcție de tipul ei. Următorul tabel prezintă durata de viață a diferitelor celule.

DURATA DE VIAȚĂ A CELULELOR

Tip de celulă	Longevitate
Globule albe	Aproximativ 13 zile
Celule cutanate	Circa 30 zile
Globule roșii	În jur de 120 zile
Celule hepatice	Se reinnoiesc la fiecare 150-500 de zile
	Se pot reface chiar și după o extirpare de până la 90%
Celule foliculare	6 ani (femei), 3 ani (bărbați)
Celule stomacale/ intestinale	Până la 5 zile
Oase	Osteocite: până la 25 de ani
	Ciclu complet de regenerare: 10 ani
Celule cardiace	Celule noi generate pe durata întregii vieți
	Jumătate dintre celulele din momentul nașterii continuă să fie prezente la vârsta de 50 de ani
	Înlocuirea încetinește odată cu vârsta: 1% la 25 de ani, 0,5% la 75 de ani
Celule cerebrale	Neuronii din cortexul cerebral pot să supraviețuiască întreaga viață
	Regenerarea celulelor deteriorate este posibilă (neurogeneză)

Cum interferează inflamația cu celulele noastre

Când stai o clipă să observi că organismul uman este magnific, o să rămâi cu gura căscată. În timp ce citești această frază, vreau să îți așezi mâna dreaptă pe urechea dreaptă și să o ții acolo câtă vreme îți împărtășesc următorul lucru.

Ești gata? OK.

Ești o operă de artă desăvârșită, pentru că ești o fărâamă din Creator. *Trupul tău nu este stricat.* Trupul tău este un recipient pentru sufletul tău minunat. Ai fost conceput ca să înflorești, bucurându-te în timpul ăsta de vitalitate, energie și efervescență maximă.

În regulă, acum poți să dai mâna la o parte. Probabil că te întrebi de ce ți-am cerut să-ți duci mâna la ureche. Nu voiam ca mesajul ăsta să-ți intre pe-o ureche și să-ți iasă pe cealaltă!

În interiorul corpului tău se găsește o orchestră minunată de hormoni care circulă prin sânge. Acești mesageri chimici se prind de receptorii celulari, descuie ușa celulei și comunică direct cu celulele propriu-zise. Atunci când acest lucru se petrece așa cum a fost conceput să se petreacă, arzi grăsimi și te simți bine – iar obezitatea devine o chestiune depășită. Și acum vine întrebarea: dacă ai fost creat așa, de ce 93% dintre adulții americani nu au un metabolism sănătos?²

Celulele tale au receptori care se numesc *proteine membranare integrale*. Acești receptori sunt integrați în fiecare celulă și acționează ca niște antene de telefonie mobilă, care recepționează un semnal din mediu și efectuează o sarcină. Receptorii tăi primesc semnale de la hormoni, substanțe nutritive (atât alimente, cât și suplimente), oxigen, ba chiar și de la gânduri. Atunci

când acest sistem de comunicare nu funcționează cum se cuvine, vor apărea simptome. Există un singur motiv principal pentru care sistemul de comunicare ajunge să fie disfuncțional: din cauza inflamației. Probabil că ai mai auzit termenul *inflamație* până acum, dar este important să reținem că există două tipuri și să pricepem diferența dintre ele.

Inflamația acută și inflamația cronică

Inflamația acută nu-i neapărat ceva rău. După cum vei afla din paginile ce urmează, provocarea unui stres pe termen scurt aduce beneficii, căci organismul tău poate să devină mai puternic. Acesta este un principiu numit *hormesis*, pe care îl vom discuta amănunțit mai târziu. Privește inflamația acută ca pe o febră musculară după un antrenament; organismul tău se adaptează la stres, repară eventualele leziuni, iar tu devii mai sănătos și mai viguros. Pe de altă parte, inflamația cronică este baubaul de care vrem să ne ferim.

Fiecare celulă este învelită cu un strat dublu de lipide (grăsimi) denumit membrană celulară și compus din molecule fosfolipide. Membrana celulară are funcția de „epidermă” exterioară a celulei și controlează trecerea substanțelor către și dinspre interiorul celulei. Proteinele din membrana celulară asigură diverse servicii, inclusiv susținere structurală și formarea canalelor pentru transferul substanțelor. Gândește-te la membranele celulare ca la niște gărzi de corp ale celulelor tale.

Oamenii de știință credeau cândva că nucleul ADN-ului juca rolul inteligenței în interiorul celulelor. Însă premisa lor s-a dovedit a fi defectuoasă atunci când pe scenă și-a făcut apariția dr. Bruce Lipton, un biolog celular de renume mondial. El a pus sub semnul îndoielii conceptul că ADN-ul face jocurile, desfășurând experimente în care a eliminat nucleele ADN din celule și

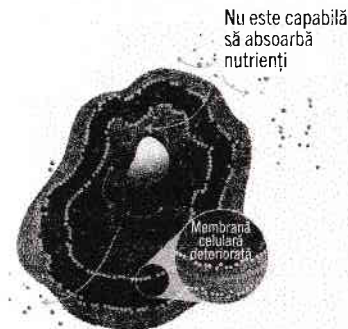
a observat ce se întâmplă în continuare. Spre surprinderea lui, celulele au continuat să funcționeze luni în șir fără niciun fel de probleme. Acest lucru a demonstrat că, în realitate, controlul era deținut de altceva, așa că s-a hotărât să descopere despre ce era vorba. Dr. Lipton a aflat că, atunci când elimini *membrana celulară*, celula moare instantaneu, ceea ce înseamnă că înțelepciunea din interiorul corpurilor noastre este conținută în membrana celulară – locul unde începe și se sfârșește viața.^{3,4}

Ceea ce ne readuce la inflamația cronică. Atunci când membrana ta celulară este inflamată cronic, hormonii, aminoacizii, nutrienții, mineralele, oxigenul ș.a.m.d. nu vor putea să pătrundă în celulă. Figura de mai jos demonstrează cum se manifestă acest lucru la nivel celular.

Figura 1. Comparația dintre o celulă nesănătoasă și una sănătoasă.

Celulă nesănătoasă

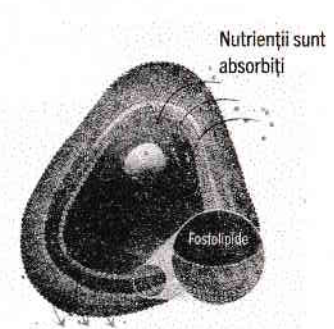
Membrana celulară este dură și rigidă



Nu este capabilă să elimine reziduuri metabolice

Celulă sănătoasă

Membrana celulară este moale și permeabilă



Reziduurile metabolice sunt eliminate

În această situație, apar simptome, care încep sub forma oboselii generale, a ceții mentale și a creșterii în greutate, dar, dacă nu sunt combătute cum se cuvine, pot duce la diabet, boli cardiace, tulburări autoimune și chiar cancer.

Simptomele sunt semnalul de avertizare al organismului tău

Trupul tău este inteligent. Atunci când există interferențe, o să îți comunice. Dacă ai de făcut un drum lung cu mașina și, din senin, s-ar aprinde becul de avarie, ce ai face? L-ai ignora? L-ai acoperi cu niște bandă adezivă și ai conduce mai departe? Dacă ai alege această opțiune, probabil că ai ajunge să-ți distrugi mașina sau, în cel mai rău caz, să faci un accident, ceea ce ți-ar da bătăi de cap serioase. O opțiune mai bună ar fi să tragi pe dreapta sau să mergi până la un mecanic, să deschizi capota și să investighezi interferența. Simptomele sunt indicatorul de avarie al organismului tău – și slavă Domnului că există ca să îți arate când suferi un dezechilibru.

Așadar, când există interferențe, cel mai bun lucru de făcut este să afli de unde provine interferența respectivă. Însă medicina convențională alege să urmărească simptomele în loc să le investigheze sursa. De exemplu, să spunem că ai ieșit într-o seară în oraș și că te-ai ghiftuit. Ai consumat o pizza întreagă, o farfurie plină cu spaghete și chifteluțe, patru beri și două cupe de înghețată.

Te trezești dimineața cu următoarele simptome: o migrenă, gaze, balonare, indigestie și reflux gastroesofagian. Îți programezi o consultație la doctorul tău. Îi descrii numeroasele simptome, iar doctorul îți prescrie o grămadă de medicamente, inclusiv un antiacid și un anti-diuretic.

Acele simptome reprezintă problema sau sunt mecanismele tale de feedback? Ce-ar fi dacă doctorul tău te-ar întreba ce ai mâncat aseară?

Iarăși, simptomele sunt o binecuvântare a inteligenței tale înnăscute. Cele mai comune simptome legate de inflamația membranei celulare sunt creșterea în greutate și rezistența la slăbire. Asta-i motivul pentru care dietele la modă te-au dezamăgit. Majoritatea dietelor rapide acționează împotriva modului în care ai fost conceput la nivel celular, ceea ce face dificil să obții rezultate durabile. În următoarea secțiune, voi explica de ce majoritatea programelor de slăbire dau greș: ele se concentrează asupra tratării simptomelor în loc să abordeze cauzele primare.

Cele cinci erori în privința pierderii grăsimii

Există cinci mituri despre eliminarea grăsimii care te-au făcut să ajungi frustrat din cauza rezultatelor tale. Eu le numesc „cele cinci erori în privința pierderii grăsimii”. Aceste mituri includ idei precum utilizarea gustărilor pentru stimularea metabolismului, credința că carbohidrații sunt esențiali pentru pierderea grăsimii, ideea comparației între calorii consumate și cele arse, recurgerea la voința personală și convingerea că există abordări universal valabile.

Înainte să dezvălui detaliile, vreau să afli că *nu este vina ta că tentativele anterioare de a slăbi s-au soldat cu un eșec*. Pierderea în greutate este o chestiune importantă din patru motive:

1. Mulți oameni vor să slăbească.
2. Se înscriu în programe de slăbire costisitoare.
3. Programele dau greș.
4. Repetă procesul la nesfârșit.

Problema este că majoritatea programelor – și chiar și medicii, dieteticienii și nutriționiștii – pledează pentru *pierderea în greutate în vederea însănătoșirii*. Nu așa funcționează organismul. Nu slăbim ca să devenim sănătoși; *devenim sănătoși ca să slăbim*.

Abordarea „slăbește ca să devii sănătos” creează un cerc vicios. O persoană se suie pe cântar și spune: „Trebuie să scap de vreo 20 de kilograme.” Se abonează la unul dintre zecile de planuri de dietă. Respectă planul și slăbește puțin. Dar planul este chinuitor și, după o vreme, se dă bătută, revenind la vechile obiceiuri. Kilogramele se întorc. Se suie pe cântar și spune: „Trebuie să scap de vreo 20 de kilograme... iarăși.” Prin urmare, se apucă de alt regim. Se învârte în cerc, ca în filmul *Ziua cârțiței*, însă fără un final fericit.

O parte din problemă este faptul că mecanismele de control al greutății sunt foarte complicate și predispușe la teorii fanteziste. Această lipsă de înțelegere duce la proliferarea unor „soluții” care nu conduc la rezultate pozitive.

De exemplu, dacă o membrană celulară este inflamată, hormonii care ard grăsimile – t3, leptina, testosteronul și hormonul de creștere uman – nu vor fi capabili să pătrundă în celulă ca să îi comunice mesajul de a „arde grăsimi”. Este ca și cum ai participa la o ședință pe Zoom cu colegii tăi, dar ai microfonul oprit. Colegii tăi nu te pot auzi, așa că vorbești tot mai tare, până ajungi să urli; în cele din urmă, devii frustrat (și poate că ești concediat). Asta este ceea ce fac, până la urmă, dietele la modă: pur și simplu te frustrează. Dacă ți s-ar fi spus: „Hei, ai microfonul oprit”, poate că l-ai fi pornit. Această carte te va învăța cum să îți pornești celulele, astfel încât să primească mesajul de ardere a grăsimilor și nimeni nu va trebui să fie dat afară. Mă rog, poate doar Big Pharma și Big Food.

Hai să aruncăm o privire atentă asupra fiecăreia dintre aceste cinci erori în privința pierderii grăsimii.

1. Caloriile consumate și caloriile arse

Majoritatea dietelor tradiționale eșuează pentru că, după ce le închei, pui la loc kilogramele pierdute. Putem afla o mulțime de lucruri despre neajunsurile acestei metode din emisiunea de televiziune *The Biggest Loser*. Concurenții din această populară emisiune TV erau cu toții obezi. Li se repartizau antrenori personali care se concentrau asupra metodei de slăbire „calorii consumate/calorii arse”. Participanții începeau să facă mai mult exercițiu fizic și să reducă aportul caloric. Sună logic, nu-i așa? Conceptul se bazează pe ideea că, atâta vreme cât consumi mai puține calorii decât arzi, n-ai cum să nu slăbești. Problema este că e o abordare mult prea simplistă și că nu ia în considerare condițiile din viața de zi cu zi.

Participanții au obținut rezultate incredibile în timpul emisiunii, scoase în evidență și aplaudate în episodul final. Cu toate acestea, într-un studiu publicat de revista *Obesity în 2016*, dintre cei 14 concurenți pe care i-au urmărit cercetătorii, 13 au pus la loc o parte din kilogramele pe care le pierduseră în timpul concursului, iar de-a lungul următorilor șase ani, cinci dintre ei au depășit greutatea pe care o aveau înainte de concurs. Concurenții care participaseră la studiu recuperaseră în medie 40 de kilograme (70% din greutatea pe care o pierduseră); de asemenea, erau mai înfomețați și aveau un metabolism și mai leneș decât înainte să participe la emisiune! Se pare că nivelul de leptină – un hormon care transmite creierului că ești sătul, așa că poți lăsa furculița jos – se prăbușise după emisiune, fără să se mai redreseze niciodată. Ți-a motivul pentru care n-a

existat niciodată un episod de reuniune pentru *The Biggest Loser!*⁵

Cu toate că acesta este un exemplu extrem, observ variațiuni în cazul multor persoane care încearcă să urmeze diete populare de slăbit. Caloriile contează, însă nu sunt atât de importante. În 2013, când eram proprietarul unei săli de gimnastică în Miami, găzduiam seminare despre știința pierderii în greutate. Îi învățam pe abonați să-și calculeze caloriile pe care le ardeau în fiecare zi, apoi le recomandam un regim cu deficit caloric. A funcționat... la început. Pe termen lung însă a dat greș, ceea ce mi-a confirmat ipoteza că mai importantă decât *cantitatea* caloriilor pe care le consumăm este *calitatea* lor. Mi-am dat seama că urmărirea caloriilor era o distragere colosală a atenției de la ceea ce conta cu adevărat: hormonii și inflamația.

Realitatea este că, din punct de vedere al efectelor asupra organismului uman, nu toate caloriile sunt *procesate* la fel. Ele sunt „împachetate” în alimente diferite, iar felul în care sunt digerate acestea schimbă enorm atât modul în care sunt absorbite caloriile, cât și măsura în care potolesc apetitul. Caloriile provenite din produse zaharoase de tipul prăjiturilor sunt digerate instantaneu, sunt transformate în glucoză și sunt absorbite în fluxul sangvin, determinând o creștere bruscă a nivelului de zahăr din sânge. Creierul tău primește un val uriaș dintr-o substanță chimică numită dopamină, care îți induce o stare de bine. Apoi, când nivelul zahărului din sânge scade, pe măsură ce glucoza este absorbită în celule, este posibil să te simți agitat și anxios – o „prăbușire glicemică”. Consumul prelungit de zahăr a fost asociat cu un risc mai mare de depresie. Te face să fi încătușat din punct de vedere metabolic de următoarea ta masă sau gustare.

Dimpotrivă, când mănânci somon, sistemul tău digestiv trebuie să muncească pentru a elibera caloriile blocate în proteine și în grăsime. Caloriile sunt eliberate și introduse în fluxul sangvin lent, în timp, ceea ce menține stabil nivelul zahărului din sânge, iar grăsimea asigură senzația de saț și de satisfacție.

Nu este sănătos să îți obții majoritatea caloriilor din carbohidrați – dar exact asta este ceea ce fac mult prea mulți americani. În privința aportului caloric de ansamblu, carbohidrații reprezintă aproximativ 55% din dieta americană tipică, variind între 200 și 350 de grame pe zi. Vastul potențial al carbohidraților rafinați de a provoca efecte nocive este uluitor: un consum mai ridicat de alimente bogate în zahăr este asociat cu o creștere de 44% a prevalenței sindromului metabolic și a obezității și cu o creștere de 26% a riscului de a dezvolta diabet zaharat.⁶

Să fie limpede: caloriile joacă un rol, însă este mult mai neînsemnat decât cred oamenii. Caloriile, care sunt unitatea de măsură a energiei potențiale, sunt calculate folosind o zonă-tampon automată într-un mediu controlat foarte strict într-un laborator, fără a lua în considerare sistemul complex al organismului. De exemplu, un carbohidrat are 4 calorii într-un laborator, însă poate avea 3 sau 5 calorii în organism. Este aproape imposibil să numărăm caloriile din timpul meselor odată ce au intrat în sistemul nostru digestiv.

Corpul nu este un sistem liniar, cum sunt legile termodinamicii; este mai degrabă un sistem deschis, cu mai multe variabile. Este un mecanism care funcționează pe baza cererii, nu pe baza ofertei, iar cererea este determinată de nivelurile hormonilor și ale inflamației. *Hormonii au întâietate în fața caloriilor de fiecare dată.* De exemplu, atunci când senzorii energetici – insulina și mTOR (ținta mecanicistă a rapamicinei) – sunt activați de carbohidrați, organismul nostru își activează

starea anabolică, respectiv starea care formează mușchii și depozitează grăsimea. Atunci când consumăm mai multe grăsimi și mai puțini carbohidrați, metabolismul nostru reduce nivelurile de insulină și de mTOR și activează tonusul simpatic (răspunsul sănătos la stres) și autofagia (reciclarea celulară). Acest lucru dă semnalul descompunerii grăsimii corporale și mușchilor, iar corpul intră acum în modul de reparare. Acesta este momentul în care este activată arderea grăsimilor, controlată de hormoni, nu de calorii.

Studii recente au investigat impactul transplantului de microbiotă fecală (FMT) asupra pierderii în greutate, scoțând la lumină constatări surprinzătoare. Un studiu a efectuat un test randomizat controlat în care participanții care sufereau de obezitate au primit FMT de la donatori supli, menținându-și consumul caloric. În pofida faptului că nu s-au înregistrat modificări semnificative ale hormonilor intestinali precum peptida-1 asemănătoare glucagonului (GLP-1), care reglează pofta de mâncare, beneficiarii transplantului au prezentat transformări notabile ale microbiotei lor intestinale. Aceste modificări au fost asociate cu o reducere a acizilor biliari specifici și cu o diversitate microbiană sporită, ceea ce a condus la o pierdere modestă în greutate și la o îmbunătățire a markerilor metabolici, chiar și în lipsa unor schimbări ale dietei sau ale aportului caloric.^{7,8,9}

Conceptul-cheie de reținut, la care vom reveni de multe ori în această carte, este că suntem programați genetic pentru modul în care s-au hrănit strămoșii noștri vreme de mii de ani. Până foarte de curând – de fapt, doar până acum aproximativ 50 de ani –, sistemul digestiv uman era obișnuit cu o dietă cu un conținut ridicat de grăsimi naturale, fibre și proteine și cu un conținut scăzut de carbohidrați. Acesta era amestecul de nutrienți pe care-l utiliza cu succes. Zahărul venea sub forma

fructozei din fructe, care era înglobată în fibre și pentru extragerea căreia era nevoie de mult timp. Desigur, stilul nostru de viață este dramatic de diferit de cel al strămoșilor noștri. Nu ne mai petrecem întreaga zi vânând ca să avem ce mânca la următoarea masă. Totuși, metabolismul nostru nu își dă seama care este diferența între a sări intenționat peste o masă pentru postul intermitent și a suferi de foame.

A venit vremea să nu ne mai distragem atenția concentrându-ne asupra caloriilor pe care le consumăm și a celor pe care le ardem. Dacă l-ai întreba pe Warren Buffet „Cum te îmbogățești?”, iar el ți-ar răspunde „Simplu – cheltuiește mai puțin decât câștigi”, nu ai avea o părere prea bună despre răspunsul lui, nu-i așa? Același lucru este valabil și pentru medicii, dieteticienii și specialiștii în fitness care le spun oamenilor să mănânce mai puțin și să se miște mai mult. Concentrarea asupra caloriilor este opusul libertății metabolice. Te distrage de la ceea ce contează cu adevărat: hormonii și metabolismul celular.

2. Consumă multe gustări mici pe parcursul zilei

După cum vom discuta mai târziu în carte, cât de des mâncăm este la fel de important ca și *ceea ce* mâncăm. În cea mai mare parte a istoriei omenirii, hrana era disponibilă doar intermitent în decursul zilei. Când trudeai pe câmp, nu puteai să faci o pauză pentru o „gustare”. Ți umpleai stomacul când venea ora mesei, munceai nenumărate ore, apoi luai altă masă. Era un lucru obișnuit ca oamenii sănătoși să se lipsească de mâncare vreme de câte 12 ore sau mai mult – de regulă de la cină până la micul-dejun al zilei următoare. Mâncarea trebuia raționalizată, îndeosebi în timpul iernii, când proviziile de hrană se limitau la proteine și grăsimi.