

LEBRIS

We know

DR. DAVID PERLMUTTER

KRISTIN LOBERG

ALIMENTAȚIA PENTRU UN CREIER SĂNĂȚOS

**CUM SĂ AVEȚI
O FLORĂ INTESTINALĂ SĂNĂȚOASĂ**

pentru a vă proteja de
demență, ADHD, autism, cancer,
diabet și alte afecțiuni grave

Traducere din limba engleză
ANDREEA ROSEMARIE LUTIC

LITERA

București

Introducere. Atenție, microbi! Nu sunteți singur	7
O evaluare a sistemului digestiv. Care sunt factorii dumneavoastră de risc?.....	23
Partea I	
Capitolul 1. Bun-venit la bord. Prietenii dumneavoastră microbieni de la naștere până la moarte	29
Capitolul 2. Cu intestinele și creierul în flăcări. Noua știință a inflamației.....	55
Capitolul 3. Abdomenul dumneavoastră este deprimat? De ce furia intestinală conduce la instabilitate emoțională	89
Capitolul 4. De ce flora intestinală poate cauza îngrășare și probleme cerebrale. Legăturile surprinzătoare dintre bacteriile intestinale și apetit, obezitate și creier	120
Capitolul 5. Autismul și intestinele. La frontierele medicinii creierului	145

Partea a II-a

Capitolul 6. O lovitură în abdomen. Adevărul despre fructoză și gluten	177
Capitolul 7. Atac la intestine. Substanțe care afectează calitatea microbiomului.....	191

Partea a III-a

Capitolul 8. Hrană pentru microbiom. Șase metode-cheie de a vă stimula creierul prin stimularea intestinelor	219
Capitolul 9. Luați probiotice. Ghidul suplimentelor alimentare	247
Capitolul 10. Meniu pentru șapte zile. Alimente pentru sănătatea creierului.....	265
Rețete.....	274
Epilog. Ce ne rezervă viitorul.....	317
Mulțumiri	333
Note	335
Indice.....	367

Care sunt factorii dumneavoastră de risc?

Deși în prezent nu există un test anume care să evalueze cu precizie starea microbiomului, puteți obține o serie de indicii răspunzând la câteva întrebări simple. Acestea vă vor ajuta și să înțelegeți ce experiențe din viața dumneavoastră – de la naștere până astăzi – și-au pus amprenta asupra sănătății intestinelor.

Notă: Deși au început să apară pe piață kituri pentru testarea microbiomului, nu cred că deocamdată avem posibilitatea să știm care este semnificația reală a rezultatelor (microbiom sănătos sau nesănătos) și care sunt factorii de risc în cazul dumneavoastră. Nu am nici o îndoială că în viitor vom putea defini parametri bazați pe dovezi și corelații clare între anumite amprente microbiene și anumite probleme de sănătate. Dar pentru moment suntem pe un teren alunecos; încă nu se știe dacă anumite tipare din microbiomul uman care sunt asociate cu boala X sau problema Y au legătură cu cauza sau cu efectul acestor afecțiuni. Acestea fiind spuse, kiturile menționate pot fi utile pentru a evalua diversitatea și compoziția generală a microbiomului. Însă chiar și în aceste condiții poate fi greu de spus că o anumită compoziție microbială vă definește ca fiind „sănătos”. Și nu vă recomand să încercați să înțelegeți singur rezultatele acestor teste, fără ajutorul unor cadre medicale specializate, cu experiență în domeniu. De aceea, pentru moment,

nu aș vorbi despre asemenea kituri. Întrebările de mai jos vă vor oferi o mulțime de date personale care vă vor ajuta să vă faceți o idee despre factorii dumneavoastră de risc.

Nu intrați în panică dacă răspundeți afirmativ la majoritatea întrebărilor. Cu cât răspundeți mai des cu „da”, cu atât e mai mare riscul de a avea un microbiom bolnav sau disfuncțional, care vă poate afecta sănătatea mentală, dar asta nu înseamnă că sunteți un caz fără speranță. Motivul pentru care am scris această carte este să vă ajut să vă asumați responsabilitatea pentru sănătatea propriului sistem digestiv și, prin urmare, pentru sănătatea creierului dumneavoastră.

Dacă nu știți răspunsul la o întrebare, săriți peste ea. Iar dacă vreuna dintre ele vă îngrijorează sau vă determină să vă puneți și alte întrebări, aveți încredere că vă voi răspunde la ele în capitolele ce urmează. Pentru moment, faceți tot posibilul pentru a da răspunsurile corecte.

1. Mama dumneavoastră a luat antibiotice când era însărcinată cu dumneavoastră?
2. Mama dumneavoastră a luat steroizi, cum ar fi prednison, când era însărcinată cu dumneavoastră?
3. V-ați născut prin cezariană?
4. Ați fost alăptat mai puțin de o lună?
5. În copilărie ați suferit frecvent de infecții ale urechilor și/sau ale gâtului?
6. Ați avut nevoie de tuburi de ventilație pentru urechi în copilărie?
7. Vi s-au scos amigdalele?
8. Ați avut vreodată nevoie de medicamente cu steroizi mai mult de o săptămână, inclusiv pe cale nazală (administrați prin inhalare)?
9. Luați antibiotice cel puțin o dată la doi-trei ani?

10. Luați medicamente care blochează producția de acid gastric (pentru probleme digestive sau reflux esofagian)?
11. Sunteți sensibil la gluten?
12. Aveți alergii alimentare?
13. Sunteți peste măsură de sensibil la chimicalele prezente în produsele și articolele de zi cu zi?
14. Ați fost diagnosticat cu o boală autoimună?
15. Aveți diabet de tip 2?
16. Aveți mai mult de 10 kg peste greutatea normală?
17. Suferiți de sindromul intestinului iritabil?
18. Aveți diaree sau scaune moi cel puțin o dată pe lună?
19. Aveți nevoie de un laxativ cel puțin o dată pe lună?
20. Suferiți de depresie?

Pun pariu că sunteți curios ce înseamnă toate acestea. Cartea de față vă va spune tot ce vreți – și trebuie – să știți, și multe altele.

Faceți cunoștință cu cele o sută de bilioane de prieteni ai dumneavoastră

Nu au ochi, urechi, nas sau dinți. Nu au membre, inimă, ficat, plămâni sau creier. Nu respiră și nu mănâncă la fel ca noi. Nici măcar nu sunt vizibile cu ochiul liber. Dar nu e cazul să le subestimați. Pe de-o parte, bacteriile sunt uluitor de simple, fiecare constând dintr-o singură celulă. Pe de altă parte, sunt extraordinar de complexe, chiar sofisticate în multe privințe, și constituie un grup fascinant de creaturi. Nu vă lăsați indus în eroare de dimensiunea lor infinitezimală. Unele bacterii pot trăi la temperaturi care nouă ne-ar face sângele să fiarbă, iar altele prosperă în locuri cu temperaturi sub limita înghețului. O specie chiar suportă niveluri de radiații de mii de ori mai mari decât suportăm noi. Aceste celule vii microscopice se hrănesc cu cele mai diverse lucruri, de la zahăr și amidon la sulf și lumina solară. Bacteriile reprezintă fundamentul vieții pe Pământ. Ele sunt formele de viață primordiale de pe planetă – și probabil vor fi și ultimele. De ce?

Deoarece nici o ființă vie nu poate exista în absența lor, nici măcar dumneavoastră.

Deși probabil știți că anumite bacterii pot să vă îmbolnăvească și chiar să văucidă, s-ar putea să nu fiți la curent cu cealaltă parte a poveștii – aceea că fiecare bătaie de inimă, fiecare expirație și fiecare conexiune neuronală ajută bacteriile să susțină viața umană. Aceste bacterii nu doar coexistă cu noi, învăluindu-ne în interior și în exterior, ci totodată ajută organismul uman să îndeplinească o gamă uluitoare de funcții necesare supraviețuirii.

În partea I vom explora microbiomul uman – ce este acesta, cum funcționează și relația incredibilă dintre comunitatea microbiană intestinală și creierul nostru. Veți învăța că afecțiuni extrem de diverse precum autismul, depresia, demența și chiar cancerul au multe în comun, datorită bacteriilor intestinale. De asemenea, vom examina factorii care joacă un rol esențial în dezvoltarea unui microbiom sănătos, precum și cei care îl pot compromite. În curând veți începe să înțelegeți că multe afecțiuni „moderne”, de la obezitate la boala Alzheimer, sunt probabil cauzate de un microbiom bolnav, disfuncțional. La sfârșitul acestei prime părți, veți avea o nouă perspectivă asupra bacteriilor intestinale și veți ști că sănătatea vă este în propriile mâini.

Bun-venit la bord

Prietenii dumneavoastră microbieni de la naștere până la moarte

Undeva pe o splendidă insulă grecească din Marea Egee, un băiețel se naște acasă, pe cale naturală. Este hrănit la sân vreme de doi ani. În copilărie nu are la dispoziție multe dintre facilitățile moderne ale culturii occidentale. Alimentele tip fast-food, sucul de fructe și băuturile carbogazoase sunt lucruri total neobișnuite pentru el. Mesele lui constau în principal din legume din grădina familiei, iaurt preparat în casă, nuci și semințe, precum și ulei de măsline din belșug. Își petrece zilele învățând la o școală mică și ajutându-și părinții la fermă, unde aceștia cultivă verdețuri, plante medicinale pentru ceai și viță-de-vie pentru vin. Aerul e curat și nu există poluare.

Când se îmbolnăvește, părinții lui îi dau o lingură de miere din producția locală, deoarece nu au mereu la dispoziție antibiotice. Copilul nu va fi diagnosticat niciodată cu autism, astm sau tulburare de hiperactivitate cu deficit de atenție. Rămâne zvelt și în formă fiindcă a face mișcare este ceva normal. Familiile nu stau seara pe canapea; deseori socializează cu vecinii și dansează pe muzică. Băiatul nu va suferi probabil niciodată de tulburări nervoase severe precum boala Alzheimer. De fapt, sunt șanse mari să ajungă la o vârstă înaintată deoarece insula lui, Ikaria, găzduiește cei mai mulți nonagenari de pe

planetă – aproape una din trei persoane ajunge în al zecelea deceniu de viață păstrându-și o stare bună de sănătate fizică și mentală.¹ De asemenea, insula se poate mândri cu circa 20% mai puține cazuri de cancer și o incidență cu 50% mai mică a bolilor cardiace, iar demența este aproape inexistentă.

Acum să mergem într-un oraș oarecare din SUA, unde se naște o fetiță. Vine pe lume printr-o operație de cezariană la cerere și este hrănită exclusiv cu lapte praf. În copilărie se confruntă cu numeroase infecții – de la infecții cronice ale urechilor la infecții ale gâtului și sinusurilor – pentru care i se prescriu antibiotice; i se dau antibiotice chiar și pentru o simplă răceală. Deși are acces la cea mai bună nutriție din lume, alimentația ei abundă în mâncăruri procesate, dulciuri rafinate și grăsimi vegetale nesănătoase. La vârsta de șase ani, este supraponderală și diagnosticată cu prediabet. Devine o utilizatoare pricepută a dispozitivelor electronice și își petrece cea mai mare parte a tinereții la o școală cu un sistem riguros. Deja ia medicamente anti-anxietate, are probleme comportamentale, iar la învățătuță merge din ce în ce mai greu din cauza incapacității de a se concentra. La vârsta adultă, va fi predispusă la afecțiuni cerebrale severe precum tulburări de dispoziție și de anxietate, migrene și afecțiuni autoimune cum este scleroza multiplă. Iar la bătrânețe e posibil să sufere de boala Parkinson sau boala Alzheimer. În SUA, principalele cauze de deces sunt asociate cu bolile cronice, precum demența, rareori întâlnite pe insula grecească despre care vorbeam mai devreme.

Ce se petrece aici? În ultimii câțiva ani, noile cercetări ne-au oferit o înțelegere mult mai profundă a relației dintre lucrurile la care suntem expuși de la o vârstă foarte fragedă și sănătatea noastră pe termen scurt și lung. Oamenii de știință au examinat legăturile dintre starea microbiomului uman și soarta sănătății noastre. Răspunsul la întrebare constă în diferența dintre

experiențele acestor copii din primii ani de viață, iar o parte din aceste experiențe, vorbind în sens general, sunt strâns legate de dezvoltarea microbiomului individual, a comunităților de microbi care trăiesc în corpurile lor încă de la naștere și joacă un rol hotărâtor în ce privește sănătatea și funcționarea creierului pe parcursul vieții.

Firește, în acest scenariu ipotetic mi-am permis unele inexactități. Longevitatea unei persoane și riscul ei de a suferi de anumite boli sunt influențate de o constelație de factori. Dar, pentru moment, să ne concentrăm doar asupra faptului că experiențele fetei din fragedă copilărie au creat cu totul alte condiții în ceea ce privește sănătatea creierului decât în cazul băiatului. Și să știți că insula aceea grecească există în realitate. Ikaria se află la circa 48 de kilometri distanță de coasta vestică a Turciei. Este numită și Zona Albastră, ai cărei locuitori duc o viață considerabil mai lungă și mai sănătoasă decât multe persoane din lumea occidentală dezvoltată. În general beau zilnic vin și cafea, rămân activi până cu mult după optzeci de ani și își păstrează acuitatea mentală până la sfârșitul vieții. Un studiu de amploare a descoperit că bărbații de pe insula Ikaria au șanse de aproape patru ori mai mari decât semenii lor americani să ajungă la nouăzeci de ani, adesea într-o stare de sănătate mai bună.² De asemenea, studiul a constatat că la primii, afecțiunile cardiovasculare și cancerul își fac apariția cu aproape un deceniu mai târziu, iar depresia nu este nici pe departe atât de des întâlnită. Incidența demenței la persoanele trecute de optzeci și cinci de ani reprezintă doar o mică fracțiune din incidența demenței la americanii din aceeași grupă de vârstă.

Nu am nici o îndoială că atunci când știința va soluționa cazul acestor două locuri atât de diferite și vom reuși să identificăm cauzele fundamentale ale problemelor de sănătate cu care

ne confruntăm în SUA, microbiomul uman va fi în prim-plan. Vă voi dovedi că este la fel de important pentru sănătatea noastră ca oxigenul și apa. Dar ce au de-a face microbii intestinali cu creierul și bolile acestuia?

Mai mult decât vă imaginați.

Cine este responsabil? Microbii intestinali

Poate că termenul cel mai potrivit pentru microorganismele care trăiesc în intestinalele noastre și contribuie la digestie este acela de *super-eroi*. Deși, conform estimărilor, în intestinalele umane coabitează cel puțin 10 000 de specii distincte, unii experți susțin că numărul lor ar putea depăși 35 000.³ În sfârșit, au început să apară noi tehnologii care-i vor ajuta pe cercetători să identifice toate speciile, dintre care multe nu pot fi cultivate în laborator prin metode tradiționale.

Pentru scopurile acestei discuții, ne vom concentra anume asupra bacteriilor; acestea alcătuiesc majoritatea microbilor din intestine, alături de levuri, virusuri, protozoare și eucariote, care la rândul lor au importante influențe benefice asupra stării de sănătate. În general, bacteriile constituie jucătorii principali ai organismului care colaborează cu procesele fiziologice – în special cu cele neurologice. Greutatea cumulată a bacteriilor din intestine ajunge la circa 1,5–2 kilograme – cam aceeași cu greutatea creierului (jumătate din masa scaunului constă din bacterii eliminate).⁴

Când ați studiat sistemul digestiv la școală, ați învățat că acesta descompune alimentele în nutrienți în vederea absorbției. Ați citit despre acizii și enzimele din stomac, precum și despre hormonii care contribuie la desfășurarea acestui proces.

Probabil că ați memorat etapele pe care le urmează o înghițitură de hrană din gură până la anus. Poate chiar ați înțeles modul în care glucoza – molecula de zahăr – pătrunde în celule pentru a fi folosită ca energie. Dar probabil că n-ați auzit niciodată despre acest veritabil ecosistem care trăiește în interiorul tractului digestiv și care guvernează în bună măsură întregul organism. Nu vi s-au dat teste despre bacteriile din intestine al căror ADN poate avea un impact mai mare asupra sănătății decât propriul dumneavoastră ADN.

Știu, e aproape incredibil. Pare ceva de domeniul științifico-fantasticului. Dar studiile sunt clare: microbii intestinali pot fi considerați un organ în adevăratul sens al cuvântului. Ei joacă un rol la fel de important în ce privește starea de sănătate ca inima, plămânii, ficatul și creierul. Conform celor mai recente cercetări științifice, flora care sălășluiește în pliurile delicate ale pereților intestinali:

- Ajută la digestie și la absorbția nutrienților.
- Creează o barieră fizică în calea potențialilor invadatori precum bacteriile „rele“ (flora patogenă), virusurile nocive și paraziții dăunători. Unele tipuri de bacterii prezintă un fel de firișoare care le permit să înoate; s-a arătat de curând că acești cili, cum sunt numiți, opresc dezvoltarea unui rotavirus letal al stomacului.⁵
- Joacă rolul unui sistem de detoxifiere. Bacteriile intestinale contribuie la prevenirea infecțiilor și servesc drept linie de apărare împotriva a numeroase toxine care ajung în intestine. De fapt, deoarece neutralizează multe toxine din hrană, pot fi considerate un al doilea ficat. Prin urmare, când numărul bacteriilor bune din intestine scade, povara ficatului crește.