LIBRIS | We know books

Dr. Doru Negru

POȚI MÂNCA ORICE

Adevărul incomod despre excesul pe care-l numim normal

LIBRIS | We know books

CUPRINS

INTRODUCERE: Copilul cuminte papă tot. Adultul cu minte, nu. 7

Partea întâi NORMALITATEA UITATĂ 15

CAPITOLUL 1 Foamea 17

CAPITOLUL 2 Efortul 29

CAPITOLUL 3 Refacerea 43

CAPITOLUL 4 Bucuriile vieții 53

Partea a doua CÂND MÂNCAREA DEVINE NOCIVĂ 65

CAPITOLUL 5 Când excesul devine normalitate 67

CAPITOLUL 6 Când mâncarea devine dependență 85

Partea a treia OBEZITATEA – BOALĂ CRONICĂ RECIDIVANTĂ CU RĂSPÂNDIRE PANDEMICĂ 107

CAPITOLUL 7 Intoxicația cronică voluntară cu mâncare a omului sedentar 111

CAPITOLUL 8 Bolile care nu se văd 127

CAPITOLUL 9 Obezitatea nu stă pe loc 145

LIBRIS | We know books

Partea a patra ALEGE SĂ TRĂIEŞTI SĂNĂTOS! SLĂBEŞTE CU BUN-SIMŢ! 161

CAPITOLUL 10 Nu așa slăbim. Promisiuni, greșeli, mituri 165

CAPITOLUL 11 Ce funcționează și pentru cine 181

CAPITOLUL 12 Ce poate face medicina pentru noi 203

Concluzie? Nu. Partea următoare se scrie la fiecare masă. 215

Bibliografie 219

INTRODUCERE

Copilul cuminte papă tot. Adultul cu minte, nu.

Ca să trăiești mult, mănâncă puțin.

— BENJAMIN FRANKLIN

Când aţi mâncat ultima dată de foame? Gândiţi-vă puţin. Şi când aţi mâncat ultima dată prea mult?

La a doua întrebare ne vine mai uşor să răspundem. Ne amintim masa, ocazia, eventual şi ce ne-a făcut rău. Am mâncat prea mult de Crăciun, la o nuntă, duminică la părinţi, într-o vizită. Ne-am ridicat greu de la masă, am desfăcut un nasture şi ne-am spus că nu ne mai trebuie nimic până a doua zi. După care a venit desertul.

Excesul acesta se vede. Îl recunoaştem fiindcă ne încurcă. Mai greu îl observăm pe cel care încape fără probleme într-o zi obişnuită: puţin în timp ce pregătim masa, ceva cât aşteptăm să fie gata, încă o felie pentru că a rămas pe platou. Nu ni s-a făcut rău. Nici măcar nu ni se pare că am mâncat mult.

Ştim destul de bine când „nu mai putem". Cu „mi-a ajuns" sau „nu-mi trebuie acum" avem însă de lucru.

Nu vă închipuiţi că vă vorbesc de undeva deasupra problemei. Şi eu trăiesc în lumea aceasta. Mă trimite soţia să iau ceva de sus, din cămară, că nu ajunge. Mă duc după

LIBRIS | We know books

lucrul cerut și ies mestecând. Nu pentru asta intrasem acolo. Dar mâna și-a făcut treaba înainte să mă întreb eu ce fac.

Dacă mă întrebați seara ce am mâncat în ziua respectivă, vă spun mesele. De bucățica luată în grabă din cămară am uitat și n-o mai pun la socoteală. Organismul, însă, o socotește.

De aici aș vrea să pornim. De la gesturi atât de obișnuite, încât nici nu le mai observăm, și de la cuvinte care ni se par atât de firești, încât nu ne mai întrebăm cum le-am deprins înțelesul. Ce înseamnă pentru noi „foame"? Ce înseamnă „exces" sau „puțin"? Și cine a stabilit măsura?

Avem de răspuns, înainte de toate, la întrebarea aceasta, pe care o ocolim de obicei cu multă îndemânare: *Cât* din ceea ce mâncăm ne trebuie pentru viața pe care o ducem?

Cea mai mare parte a istoriei noastre ca specie a fost marcată de dificultatea de a ne obține hrana. Căutarea, vânătoarea, culesul sau, mai apoi, cultivarea, recoltarea și păstrarea necesitau un efort fizic considerabil, iar strămoșii noștri nu știau întotdeauna ce sau dacă vor mânca a doua zi. Capacitatea organismului de a acumula rapid energie pentru mai târziu avea rostul ei.

Astăzi, pentru mulți dintre noi, mâncarea se găsește aproape peste tot, la orice oră, și poate veni până la ușă. Am redus enorm efortul necesar pentru a o procura și ne mișcăm mai puțin în restul zilei, fără să fi micșorat în aceeași măsură porțiile sau numărul ocaziilor de a mânca, ba chiar crescându-le.

Abundența în sine este, fără îndoială, un progres extraordinar. Nimeni nu trebuie să regrete foametea. Numai că am făcut hrana nu doar mult mai ușor de procurat, ci și mult mai greu de ignorat.

Nu propun să ne întoarcem la lipsuri și nici să socotim fiecare plăcere în kilometri de alergare. Propun să privim împreună două lucruri la care ne gândim de obicei în ordinea greșită: cât mâncăm și cât ne mișcăm. Ne-am obișnuit să mâncăm ca să ne mișcăm, deși, timp de milioane de ani, procurarea hranei a presupus ea însăși multă mișcare.

Am fost învățați de mici că mâncarea ne face bine, ceea ce, până la un punct, este adevărat. Problema apare când, din grijă pentru copil, uităm să ne întrebăm: *cât* îi trebuie?

Copilul ar prefera să se joace, uneori chiar și cu mâncarea, și ar pleca de la masă ca să continue alergarea din care l-am întrerupt. Dar noi mai avem de negociat cu el. „Mai ia puțin, încă una pentru bunica." „N-ai mâncat nimic, n-o să te mai faci mare." „Copilul cuminte termină tot." Intenția este bună, însă astfel reperul pe care îl învață devine farfuria goală, în locul senzației că i-a ajuns.

„Domnule doctor, ce am voie să mănânc?"

Aud mereu această întrebare de la cei care, în copilărie, au fost cuminți și au păpat tot. Omul ar vrea să știe ce să scoată din farfurie și ce poate pune în loc, de preferat fără să mai fie nevoit să se gândească la cantitate. Dacă am găsi alimentul potrivit, am putea, în sfârșit, să mâncăm „liniștiți".

Numai că putem mânca prea mult și din ceea ce este considerat sănătos. Putem elimina zahărul adăugat, dar continua excesul cu struguri. Putem renunța la cartofi prăjiți și ne putem îndopa cu făinoase integrale. Putem consuma doar produse dietetice, însă fără pauză, și putem considera că nu se pun la socoteală.

O conversație tipică în cabinet: „Dar, domnule doctor, este natural." „Am înțeles. *Cât* ați mâncat?" „Vă spun,

LIBRIS | We know books

chiar nu are zahăr adăugat." „Bine, bine, dar *cât* ați mâncat?"

Calitatea contează. E bine să știm ce nutrienți aduce un aliment, cât de ușor îl asimilăm și cât de eficient ne satură. Trebuie să fim atenți și la ce alegem. Dar o „etichetă curată" nu ne dă voie să uităm de măsură.

Ce-i drept, aici ne încurcă și sfaturile care par limpezi până când încercăm să le aplicăm. „Evitați excesul." Foarte bine. *Cât* înseamnă exces? De unde începe? Dacă porția pe care o mănânc de douăzeci de ani mi se pare normală, simplul îndemn de a nu exagera nu-mi schimbă reperul.

Avem nevoie să trecem de la principii generale la ceea ce se întâmplă, concret, la masă. Cât pun în farfurie? De câte ori mai pun? Cât mănânc între mese și uit să număr? Cât zahăr beau sub formă de suc de fructe? Cât de des se repetă ceea ce numesc „excepție"?

Nu trebuie să trăim cu calculatorul lângă farfurie. Dar trebuie să știm despre ce vorbim când spunem că mâncăm „puțin". De cele mai multe ori, exact așa, puțin câte puțin, am ajuns să ne punem în pericol viața, intoxicându-ne cronic cu ceea ce e menit să ne țină în viață.

Folosesc adesea formula „intoxicație cronică voluntară cu mâncare a omului sedentar". Este o formulă provocatoare, nu denumirea medicală a tuturor formelor de obezitate. Ea atrage însă atenția asupra unui exces repetat, pe care îl socotim cu ușurință inofensiv.

Obezitatea nu e o boală obișnuită. La apariția ei contribuie și o capacitate pe care evoluția a selectat-o tocmai pentru avantajul pe care îl oferea în perioadele de lipsă: aceea de a stoca ușor surplusul de energie sub formă de grăsime care apoi e greu de pierdut.

În mediul de astăzi suntem însă nevoiți să contracarăm prin deciziile de zi cu zi un mecanism care, altădată,

ne ajuta să supraviețuim. Cea mai sigură cale de a slăbi e să nu ne îngrășăm, iar asta nu se poate decât dacă nu uităm să ne întrebăm înainte de fiecare masă: „Cât m-am mișcat de la ultima îmbucătură?"

„Eu sunt slab. Pe mine de ce m-ar interesa o carte despre obezitate?"

Pentru că oglinda nu ține locul analizelor.

Greutatea spune ceva despre noi, dar nu spune totul. Contează și câtă masă musculară avem, cât de sedentari suntem și cum funcționează metabolismul nostru. Unele probleme rămân multă vreme ascunse și nu ne afectează, deocamdată, viața de zi cu zi. Tocmai acest „deocamdată" ne dă curaj să amânăm. Ne simțim bine, ne facem treaba, n-avem timp de investigații.

Doi oameni cu aceeași greutate nu au neapărat aceeași stare de sănătate. Modificările metabolice pot evolua înaintea simptomelor și sunt descoperite abia la un control de rutină. De aceea, riscul trebuie evaluat prin investigații, nu estimat după înfățișare.

Nu suntem afectați în aceeași măsură, dar nici nu putem ști dinainte cât de vulnerabili suntem. De aceea, nu putem considera că doar oamenii care se îngrașă vizibil trebuie să caute sprijin medical. În același timp, o persoană care suferă de exces ponderal are nevoie de îngrijire, nu de un verdict despre caracterul ei. Avem, în grade diferite, o predispoziție biologică la creșterea în greutate, moștenită din vremuri în care hrana nu era atât de ușor accesibilă. În mediul actual, care favorizează consumul excesiv, această predispoziție poate deveni o problemă. Nimeni nu e vinovat, însă fiecare poate deveni mai responsabil. Iar responsabilitatea nu se încheie odată cu scăderea în greutate.

După ce slăbim, ce facem? Ne gândim adesea la slăbit ca la o treabă pe care trebuie s-o terminăm. Adevărul e

LIBRIS We know books

însă că „tratamentul" trebuie să continue și după scăderea în greutate. Trebuie să vedem nu doar cum putem depăși dificultățile scăderii în greutate, ci și de ce avem nevoie pentru a menține rezultatul.

Scopul este să trăim mai bine: să ne putem mișca, să ne păstrăm puterea, să dormim, să ne bucurăm de lucruri și de oameni. Scăderea în greutate poate avea un rol important pe acest drum, dar nu trebuie grăbită cu orice preț și nici viața amânată până la atingerea unei cifre.

Mesajul e ușor de formulat și chiar de înțeles. Capacitatea de a găsi și de a produce tot mai multă hrană ne-a ajutat nu doar să supraviețuim, ci și să stăpânim planeta. În mediul abundenței pe care ni l-am creat, trebuie însă să învățăm să ne temperăm consumul.

Ușor de zis, extraordinar de greu de făcut. De aceea, vă propun să vedem împreună cum putem transforma înțelegerea în practică.

În prima parte vom vorbi despre normalitatea foamei și a efortului, despre ce presupune cu adevărat refacerea și despre ce se întâmplă când cerem mâncării să țină locul celorlalte bucurii ale vieții.

În partea a doua vom vedea cum am ajuns să ne intoxicăm cronic cu mâncare: ce am învățat acasă, ce ne încurajează mediul să facem și cum se poate transforma plăcerea în pierdere a controlului. Inevitabil, vom discuta despre zahăr și despre produsele care ne îndeamnă să continuăm să mâncăm mult după ce corpul nu mai are propriu-zis nevoie.

Partea a treia privește obezitatea ca boală cronică recidivantă, cu răspândire pandemică. Vom urmări cum ne îngrășăm, rolul predispoziției genetice și al insulinei, schimbările care pot rămâne invizibile, sindromul metabolic, diabetul și complicațiile lui. Vom vedea de ce cântarul este util, dar insuficient.

În ultima parte vom vedea ce funcționează, ce putem face greșit și ce facem pur și simplu degeaba. Vom vorbi despre promisiunile înșelătoare, neînțelegerile frecvente, alimentația de fiecare zi, mișcare și sprijinul medical de care am putea avea nevoie pentru a continua.

O recomandare trebuie să fie bine întemeiată științific, dar trebuie să poată fi și aplicată în situația concretă a fiecărui pacient. Altfel, rămâne încă un lucru pe care îl știm și nu-l facem.

Cinci întrebări înainte de a începe

Înainte să schimbați ceva, vă propun să observați. Urmăriți câteva zile obișnuite, fără să vă pregătiți special pentru exercițiu și fără să căutați răspunsurile care ar da bine în fața medicului.

Nu vă cer să amânați mesele ca să demonstrați că puteți răbda foamea. Vă cer să vedeți ce se întâmplă deja.

1. Când am mâncat ultima dată de foame?

Gândiți-vă la ultima masă și la ultima gustare. Ce simțeați înainte să începeți? Vă era foame înainte să vedeți mâncarea sau dorința de a mânca a apărut abia când ați văzut-o? Uneori, motivele se amestecă. Observați-le, fără să vă grăbiți să dați un verdict.

2. Unde vreau să ajung cu mâncatul?

Ce aștept de la masa aceasta: să mă hrănesc, să mă bucur de gust, să iau o pauză, să mă liniștesc? Ce sper să obțin de la încă o porție? Cât loc ocupă mâncarea printre satisfacțiile zilei și pentru ce alte bucurii spun mereu că nu am timp?

LIBRIS We know books

3. Cine mă pune să mănânc?

În copilărie, ne puneau părinții. Ca adulți, credem că hotărâm singuri. Dar poate gazda ne mai pune o porție, poate mănâncă toată lumea, poate am deschis un pachet și ni se pare firesc să-l terminăm. Ce anume îmi influențează gestul? Și cât de des repet acest gest fără să mă mai întreb nimic?

4. Cum mănânc?

Repede sau lent? Cât mestec și cât simt gustul? Mănânc așezat sau în trecere? Mă uit la farfurie sau la ecran? Îmi amintesc masa sau doar că, la un moment dat, s-a terminat ce aveam în farfurie?

5. Cât de mult mi se pare că-i puțin?

Cu ce compar porția: cu ceea ce primesc la restaurant, cu farfuria celuilalt, cu ce mănânc de obicei? Ce mă face să spun că mi-a ajuns? Și când încep să fiu atent la cantitate: de la prima îmbucătură sau abia când îmi dau seama că am exagerat?

Reveniți la întrebări câteva zile la rând și încercați să notați și lucrurile mai greu de recunoscut: am mâncat fără să-mi dau seama; m-am oprit, dar am rămas cu gândul la mâncare; mi-a fost greu să mă abțin; de câteva ori, am simțit că am nevoie de ajutor.

Partea întâi

NORMALITATEA UITATĂ

Cel mai bun condiment din lume este foamea.

— Miguel de Cervantes

Când vorbim despre o normalitate uitată, nu idealizăm trecutul. Oamenii de atunci au cunoscut foametea, carențele, alimentele contaminate, munca istovitoare și o nesiguranță la care nu avem niciun motiv să ne dorim să revenim. Nu mâncau întotdeauna bine și nu trăiau într-o armonie garantată cu natura.

Însă între felul în care obțineau hrana și felul în care o consumau exista o legătură pe care viața contemporană ne permite s-o ignorăm. Pentru cei mai mulți, mâncarea avea un loc bine definit: trebuia obținută, pregătită, împărțită și păstrată. Nu însoțea automat fiecare deplasare, fiecare emoție, fiecare pauză și fiecare oră liberă. Disponibilitatea ei avea limite pe care astăzi trebuie să le recreăm zilnic prin propriile alegeri.

Nu putem spera să avem din nou o relație firească cu hrana fără să privim și celelalte schimbări pe care abundența le-a adus în viața

LIBRIS | We know books

noastră. Multe dintre ele s-au strecurat în viața noastră fără să ne dăm seama și aproape că nu le mai observăm. De ce începem să mâncăm și de ce continuăm? Ce înseamnă să ne folosim corpul și energia pe care o avem la dispoziție? Cum ne recuperăm și ce înseamnă să ne bucurăm de viață?

Organismul are nevoie pentru refacere nu doar de hrană potrivită, ci și de odihnă și de un ritm sănătos al efortului și al recuperării. Iar masa are locul ei natural printre bucuriile vieții, dar nu poate înlocui oamenii, tradițiile și momentele care dau sens zilelor.

Nu la lipsurile trecutului trebuie să ne întoarcem. Avem de construit o normalitate în care abundența să ne ajute, fără să ajungă să ne conducă. Să mâncăm ca să trăim, nu să trăim ca să mâncăm.

CAPITOLUL 1

Foamea

Când spunem „mi-e foame"

Ați terminat de mâncat. A fost o masă bună, poate chiar puțin prea îmbelșugată. Gazda vă mai oferă o porție, dar refuzați hotărât: nu mai încape. După câteva minute apare prăjitura și descoperiți că pentru ea se găsește totuși loc.

Ce s-a întâmplat? Organismul a consumat între timp prânzul? A apărut o nevoie nouă, pe care nu o avea când ați refuzat încă o porție? Nu. Mai degrabă, s-a schimbat oferta.

Fenomenul are și un nume: saţietate senzorială specifică. Pe măsură ce mâncăm un aliment, fie el și preferat, plăcerea pe care ne-o oferă poate scădea, făcând loc atracției pentru alte alimente, cu gusturi și texturi diferite. Barbara Rolls și colaboratorii ei au studiat acest lucru încă din 1981. Ne putem sătura cu ceea ce tocmai am mâncat, dar, deși corpul n-ar mai cere energie, mintea poate rămâne interesată de altceva. Desertul nu dovedește că stomacul are un compartiment secret, ci ne arată că dorința de a continua să mâncăm nu depinde numai de *câtă* hrană am primit.

De aici merită să pornim. Folosim aceeași expresie – „mi-e foame" – pentru experiențe diferite.

LIBRIS We know books

O spunem când n-am mâncat de mai multe ore sau toată ziua, și ne-am mulțumi cu orice. O spunem când trecem pe lângă o brutărie. Când deschidem frigiderul după o discuție neplăcută. Când am lucrat intens și ne trebuie o pauză. Uneori, o spunem la scurt timp după ce ne-am ridicat de la masă.

Senzația poate fi convingătoare în fiecare dintre aceste situații și tocmai de aceea trebuie să înțelegem ce anume o provoacă.

Dacă numim „foame" orice dorință de a mânca, transformăm fiecare impuls într-o necesitate. „Îmi cere organismul." Iar dacă organismul cere, cum să-l refuzăm?

Numai că și organismul răspunde obiceiurilor pe care ni le-am format. A învățat ore, locuri și mirosuri pe care le asociază cu mâncarea, dar și faptul că aceasta este una dintre plăcerile cel mai ușor de obținut. Nu ne trimite mesaje dintr-o lume neatinsă de educație sau de publicitate. Când începe filmul și ne vine să desfacem ceva de rontăit, în senzația aceea se concentrează toate serile în care am făcut exact același lucru.

Pentru început, putem deosebi patru situații: mănânc fiindcă am nevoie de hrană; mănânc fiindcă îmi place; mănânc fiindcă îmi este greu să mă abțin; mănânc fiindcă îmi este imposibil să mă opresc.

Același om le poate cunoaște pe toate. Nu împărțim oamenii în flămânzi, pofticioși și lipsiți de control. Încercăm să recunoaștem ce ni se întâmplă nouă la o anumită masă.

De multe ori, traducem una dintre celelalte trei situații prin „nevoie de hrană". Se poate întâmpla însă și invers: să ignorăm o stare de malnutriție doar pentru că omul e mâncău sau e deja obez.

Celui care a mâncat insuficient îi spunem să reziste. Celui care caută alinare îi mai oferim o gustare. Iar celui care nu se mai poate opri îi explicăm că ar trebui să se oprească. Asta știa și el.

Foamea nu este întotdeauna indicatorul unui rezervor gol

„Dacă ți-ar fi foame, ai mânca orice."

Poate că ar fi trebuit să auzim mai des această propoziție în copilărie, când făceam mofturi. În schimb, de multe ori eram îmbiați cu ceea ce ne plăcea, chiar și atunci când nu ne era foame. Așa am început să ne obișnuim să mâncăm fără să mai ținem seama de senzația de foame. Și totuși, propoziția are mai mult decât un sâmbure de adevăr: foamea ne poate face mai puțin pretențioși, iar o masă simplă poate deveni foarte atrăgătoare după efort sau după un interval mai lung fără mâncare. Părinții ar trebui să știe că niciun copil sănătos nu alege să sufere de foame. Când va avea nevoie de hrană, va căuta să mănânce.

Există copii pentru care alimentația e o problemă mai complicată, dar, ca și în cazul adultului, îmi propun să lămuresc „normalitatea", nu situațiile specifice, care sunt ușor de identificat și pentru care există direcții clare de diagnostic și tratament. Excesul ponderal a devenit o problemă globală pentru că ne-am obișnuit să considerăm normală întâlnirea dintre un corp adaptat la lipsă și un mediu în care hrana este disponibilă aproape permanent.

Și ce putem schimba? Mediul? Mai greu de unul singur. Corpul? Imposibil. Ne rămâne doar interacțiunea.