

CUPRINS:

Introducere ... 1

Capitolul Unu: Știința postului ... 15

Capitolul Doi: Dieta prin Post în practică ... 75

Capitolul Trei: Planuri de meniuri ... 147

Studii de caz ... 171

Mărturii ... 195

Calculator de calorii ... 197

Mulțumiri ... 215

Index ... 217

Despre autori ... 232

Postul de două zile

Una dintre problemele în cazul postului în zile alternative, motiv pentru care nici nu sunt prea entuziasmat de el, este că trebuie să-l ții din două în două zile. Din experiență, pot să spun că acest lucru este atât neconvenabil sub aspect social, cât și solicitant din punct de vedere emoțional. Nu există un model săptămânal constant și celorlalți, prieteni și familie, le este greu să țină minte care sunt zilele tale de post și cele normale.

Spre deosebire de subiecții Kristei, de la bun început eu nu am fost deosebit de supraponderal, așa că mi-am făcut probleme și să nu pierd prea mult în greutate, prea rapid. acesta este motivul pentru care, după ce am încercat PZA pentru scurt timp, am decis să reduc postul la două zile pe săptămână. Dar voi spune mai multe pe acest subiect mai târziu în acest capitol.

Actualmente am propria experiență pe care mă pot baza, precum și experiențele câtorva sute de persoane care mi-au scris pe parcursul ultimelor câtorva luni. Dar care au fost experimentele realizate pe marginea postului de două zile la om?

Doctorul Michelle Harvie, dietetician care lucrează la Centrul Genesis pentru Prevenirea Cancerului de Sân din cadrul Spitalului Wythenshawe din Manchester, Anglia, a realizat mai multe studii de evaluare a efectelor postului de două zile la voluntari femei. În cadrul unui studiu recent, a împărțit 115 femei în trei grupuri. Celor dintr-un grup li s-a cerut să rămână la o dietă mediteraneană de 1.500 de calorii și au fost încurajate să evite alimentele bogate în grăsimi și alcoolul. Femeilor dintr-un alt grup li s-a cerut să mănânce normal cinci zile pe săptămână, dar să aibă o dietă de 650 de calorii și săracă în carbohidrați, în celelalte două zile. Femeilor din ultimul grup li s-a cerut să evite carbohidrații timp de două zile pe săptămână, dar fără alte restricționări calorice.

După trei luni, femeile care țineau postul de două zile slăbiseră în medie 3,98 kilograme, adică aproape de două ori mai mult decât în cazul persoanelor care țin diete permanente, care slăbiseră în medie numai 2,39 kilograme. De asemenea, rezistența la insulină s-a ameliorat semnificativ la grupurile de două zile de dietă.

Obiectivul cercetărilor lui Michelle e să încerce să reducă riscul de apariție a cancerului de sân prin intervenții dietetice. Obezitatea și nivelul ridicat al rezistenței la insulină constituie, ambele, factori de risc. Pe website-ul Genesis (www.genesisuk.org), Michelle subliniază faptul că în cadrul Centrului Genesis pentru Prevenirea Cancerului de Sân de la Spitalul Universitar South Manchester NHS Foundation Trust se studiază de mai bine de șase ani postul intermitent și că cercetările efectuate au arătat că reducerea consumului de calorii timp de două zile pe săptămână asigură aceleași beneficii, posibil și mai multe chiar, ca o dietă normală cu restricții calorice. „Până în acest moment, cercetările noastre au concluzionat că dietele intermitente par să fie o abordare sigură și viabilă a scăderii în greutate și a menținerii unei greutate reduse, în comparație cu dieta cotidiană.”

E vorba doar de calorii?

Dacă mănânci 500 sau 600 de calorii câte două zile pe săptămână și nu le compensezi semnificativ în restul săptămânii, atunci vei pierde în greutate în mod constant.

Dar există vreo dovadă că postul intermitent face mai mult de-atât? Recent am dat peste un studiu deosebit de fascinant care sugerează că aproape la fel de important cum e ce mănânci, e și când mănânci.

În cadrul acestui studiu, cercetătorii de la Institutul Salk pentru Studii Biologice au luat două grupuri de șobolani și le-au dat o dietă bogată în grăsimi. Toți șobolanii au primit exact aceeași cantitate de alimente, singura deosebire fiind că șobolanilor dintr-un grup li s-a permis să mănânce oricând voiau, ronțâind când aveau chef, cam la fel cum facem și noi, în vreme ce șobolanii din celălalt grup erau obligați să-și consume hrana într-un interval de opt ore. Aceasta înseamnă că existau șaisprezece ore din zi în care, involuntar, posteau.

După o sută de zile, au fost deosebiri cu adevărat spectaculoase între cele două grupuri de șobolani. Șobolani care-și ronțăiau alimentele grase în voie aveau un nivel ridicat al colesterolului și al glucozei și aveau ficatul afectat. Șobolani care fuseseră forțați să postească timp de optsprezece ore pe zi se îngrășaseră mult mai puțin (cu 28 la sută mai puțin) și aveau ficatul mult mai puțin afectat, în ciuda faptului că au consumat aceleași cantități de alimente, de aceeași calitate. De asemenea, prezentau un nivel mai redus de inflamație cronică, sugerând că aveau un risc redus de apariție a mai multor afecțiuni, inclusiv afecțiuni cardiace, cancer, atac cerebral și boala Alzheimer.

Explicația cercetătorilor de la Institutul Salk pentru aceasta este că tot timpul, când mănânci, nivelul insulinei este mărit și organismul rămâne blocat în modul de stocare a grăsimilor (vezi discuția despre insulină de la pag. 51). Abia după câteva ore de post, organismul este capabil să decupleze modul de stocare a grăsimilor și să pornească mecanismele de ardere a grăsimilor. Prin urmare, dacă ești șobolan și ronțai încontinuu, organismul tău va continua să producă și să stocheze grăsimi, ceea ce se concretizează prin obezitate și afectarea ficatului.

Sper că deja ești la fel de convins ca și mine că postul asigură numeroase beneficii pentru sănătate și în plus îți asigură scăderea în greutate. Eram la curent cu unele din aceste afirmații chiar dinainte să încep să fiu cu adevărat interesată de post și, cu toate că inițial am fost sceptică, am fost convertită de greutatea copleșitoare a dovezilor.

Dar un domeniu de studiu a reprezentat o surpriză totală: cercetările care au arătat că postul poate să îmbunătățească starea de spirit, să protejeze creierul de demență și declin cognitiv. Pentru mine, acest fapt a fost absolut nou, neașteptat și extraordinar de incitant.

Postul și creierul

Creierul, cum a spus cândva și Woody Allen, este al doilea organ în ordinea preferințelor mele. Aș putea chiar să-l pun pe locul întâi, pentru că fără el, nimic altceva n-ar mai funcționa. Creierul, în jur de un kilogram și jumătate de materie roz-cenușie cu consistență de tapioca, a fost descris drept cel mai complex obiect din universul cunoscut. El ne permite să construim, să scriem poezii, să dominăm planeta și chiar să ne înțelegem pe noi înșine, lucru pe care nicio altă ființă nu a reușit să îl realizeze.

Este, de asemenea, o foarte eficientă mașină de economisire a energiei, efectuând toate acele procese complicate de gândire și asigurându-se că organismul nostru funcționează adecvat, folosind aceeași cantitate de energie ca un bec de 25 de wați. Faptul că creierul nostru este în condiții normale atât de flexibil și de adaptabil, face și mai tragică situația în care se defectează. Sunt conștient că pe măsură ce am înaintat în vârstă, memoria mea a devenit mai slabă. Am compensat folosind o serie de trucuri de memorie pe care le-am deprins de-a lungul anilor, dar chiar și așa, mă pomenesc că mă străduiesc uneori să-mi amintesc nume și date. Însă și mai gravă de-atât este teama că aș putea, într-o bună zi, să-mi pierd cu totul mințile, poate ajungând să sufăr de o formă oarecare de demență. În mod evident, vreau să-mi mențin creierul într-o formă cât mai bună, cât mai mult timp cu putință. Din fericire, postul pare să asigure o protecție semnificativă.

Omul la care m-am dus să discut despre creierul meu a fost Mark Mattson. Mark, care este șeful Laboratorului de Neuroștiințe al Institutului Național al Îmbătrânirii, este unul dintre cei mai respectați oameni de știință din domeniul său, studiul care se ocupă cu îmbătrânirea creierului. Activitatea lui mi se pare o adevărată sursă de inspirație – sugerând, într-adevăr, că postul poate să ajute la combaterea unor afecțiuni precum boala Alzheimer, demența și pierderea memoriei.

Cu toate că aș fi putut să iau un taxi până la biroul lui, am optat să mă duc pe jos. Sunt un pasionat al mersului pe jos. Nu numai că arde calorii, ci îmbunătățește și starea de spirit și poate de asemenea să ajute la păstrarea memoriei. În mod normal, pe măsură ce îmbătrânim, creierul nostru se contractă, însă un studiu a stabilit că la persoanele care merg în mod regulat pe jos, hipocampusul, regiunea creierului esențială pentru memorie, practic se extinde. Creierul celor care merg pe jos în mod regulat apare, la scanarea RMN, în medie, cu doi ani mai tânăr decât la persoanele sedentare.

Tatăl lui Mark, care studiază boala Alzheimer, a murit suferind de demență. Mi-a spus că deși lucrul acesta nu l-a motivat direct să ajungă la acest domeniu de cercetare – când și-a început cercetările pe tema bolii Alzheimer, tatăl lui nu fusese încă diagnosticat – i-a asigurat o anumită aprofundare a acestei afecțiuni.

Boala Alzheimer afectează în jur de 26 de milioane de oameni în întreaga lume, iar această problemă se va amplifica pe măsura îmbătrânirii populației. Este nevoie disperată de noi abordări, deoarece tragedia bolii Alzheimer și a altor forme de demență este aceea că, odată diagnosticate, e posibil să se întârzie, dar nu să se prevină deteriorarea inevitabilă. Este posibil ca starea de sănătate să se înrăutățească progresiv, până în punctul în care persoana respectivă să aibă nevoie de îngrijiri permanente timp de ani de zile. În cele din urmă, este posibil chiar să nu mai recunoască chipurile celor dragi.

Prin urmare, ce poate să facă postul?

La fel cum a făcut și Valter Longo, și Mark m-a dus să văd niște șobolani. La fel ca șobolanii lui Valter, și aceștia erau modificați genetic, dar șobolanii lui Mark fuseseră modificați pentru a deveni mai vulnerabili la boala Alzheimer. Șobolanii pe care i-am văzut eu se aflau într-un labirint prin care trebuia să se orienteze ca să găsească alimentele. Unii dintre șobolani îndeplineau această sarcină cu o relativă ușurință; alții erau dezorientați și confuzi. Această sarcină și altele asemenea, sunt concepute pentru a dezvălui indiciile că șobolanii se luptă cu probleme de memorie în curs de evoluție; un șobolan care se confruntă cu asemenea probleme, va uita pe care variantă a labirintului a fost deja.

Dacă sunt puși pe o dietă normală, șobolanii modificați genetic care suferă de boala Alzheimer vor ajunge repede la demență. Înainte să împlinescă un an, echivalentul vârstei de mijloc a omului, în mod normal au probleme evidente de învățare și de memorie. Animalele care sunt supuse unui post intermitent, pe care Mark preferă să-l numească „restricție energetică intermitentă,” adeseori ajung până la douăzeci de luni fără să prezinte simptome sesizabile ale demenței. Starea lor de sănătate începe să se deterioreze cu adevărat către sfârșitul vieții. La om, acesta este echivalentul deosebirii dintre apariția simptomelor bolii Alzheimer la vârsta de 50 de ani și la vârsta de 80 de ani. Eu unul știu ce aș prefera.

Fapt tulburător, când primesc o dietă cu mâncare de proastă calitate, acești șobolani intră pe o pantă descendentă mult mai devreme decât șobolanii hrăniți normal. „Le dăm șobolanilor o hrană bogată în grăsimi și fructoză,” a spus Mark, „și acest fapt are un efect spectaculos; animalele prezintă o instalare mai timpurie a problemelor de învățare și de memorie, o acumulare mai importantă de amiloid și au mai multe probleme în orientarea în labirintul test.”

Cu alte cuvinte, alimentele de proastă calitate îi îngrașă pe acești șobolani și îi fac mai proști.

Una dintre schimbările cheie care apar în creierul șobolanilor lui Mark ținute în post este creșterea sintezei unei proteine denumită factor neurotrofic generat de creier. S-a demonstrat că factorul neurotrofic generat de creier stimulează celulele stem să se transforme în noi celule nervoase la nivelul hipocampului. După cum am menționat anterior, aceasta este partea creierului esențială pentru învățarea și memoria normală.

Dar de ce ar trebui ca hipocampul să crească în sensul de răspuns la post? Mark subliniază că, dintr-o perspectivă evoluționistă, este logic. La urma urmelor, perioadele în care trebuie să fii deștept și concentrat sunt acelea în care alimentele nu sunt ușor accesibile. „Dacă se află într-o regiune în care există resurse limitate de alimente, este important ca animalul să fie capabil să își amintească unde sunt alimentele, să-și amintească unde sunt pericolele, prădătorii și așa mai departe. Credem că oamenii din trecut care erau capabili să răspundă la foame cu o abilitate cognitivă sporită aveau un avantaj pentru supraviețuire.”

Nu știm cu siguranță dacă la oameni cresc noi celule nervoase ca răspuns la post; ca să fim absolut

siguri, ar trebui ca cercetătorii să supună voluntari la un post intermitent și apoi să-i omoare, să le scoată creierul și să caute indicii ale creșterii unor noi neuroni. Pare improbabil să se ofere prea mulți voluntari pentru un asemenea proiect. Însă cercetătorii derulează un studiu în cadrul căruia voluntarii țin post și apoi sunt supuși scanării RMN pentru a se vedea dacă mărimea hipocampului lor s-a modificat în decursul timpului.

Cum am menționat mai înainte, aceste tehnici au fost folosite la om pentru a demonstra că exercițiile fizice regulate, cum ar fi mersul, măresc mărimea hipocampului. Sperăm că studii similare vor demonstra că un post intermitent de două zile pe săptămână este bun pentru învățare și memorie. Pe un palier pur anecdotic și folosind un grup de o singură persoană, s-ar părea că există roade. Înainte să încep Dieta prin Post, am făcut un test online sofisticat de memorie. După două luni de la începerea Dietei prin Post am repetat testul și într-adevăr, performanța mea s-a îmbunătățit. Dacă te interesează să faci un lucru similar, atunci îți sugerez să încerci cognitivefun.net/test/2.

Postul și starea de spirit

Unul dintre lucrurile pe care mi le-au spus Valter Longo și alții înainte să încep postul de patru zile a fost că inițial va fi greu, dar că după o vreme o să încep să fiu mai vesel, ceea ce s-a și întâmplat. La fel, am fost surprins să descopăr cât de pozitiv m-am simțit în timpul postului intermitent. Mă așteptam să mă simt obosit și țăfnos în zilele de post, dar n-a fost deloc așa. Și atunci, această stare de spirit îmbunătățită este un simplu efect psihologic – adică oamenii care țin post intermitent pierd în greutate și se simt bine în pielea lor – sau se produc și anumite modificări chimice care influențează starea de spirit?

Potrivit lui Mark Mattson, unul dintre motivele pentru care e posibil ca postul intermitent să li se pară relativ ușor oamenilor se datorează efectelor sale asupra factorului neurotrofic generat de creier. Factorul neurotrofic generat de creier pare nu numai să protejeze creierul împotriva ravagiilor demenței și declinului mintal asociat înaintării în vârstă, ci poate să amelioreze și starea de spirit.

Au fost realizate mai multe studii, pe parcursul anilor, care sugerează că creșterea nivelului factorului neurotrofic generat de creier are un efect antidepresiv; la rozătoare, cel puțin. În cazul unuia dintre studii, cercetătorii au injectat factor neurotrofic generat de creier direct în creierul șobolanilor și au constatat că a avut efecte similare utilizării repetate a unui antidepresiv standard. Un alt studiu a stabilit că terapia prin electroșocuri, cunoscută pentru eficiența la pacienții care suferă de depresii severe, pare să dea rezultate, cel puțin parțiale, deoarece stimulează producerea unor niveluri ridicate de factor neurotrofic generat de creier.

Mark Mattson crede că în decurs de câteva săptămâni de la începutul regimului de post de două zile pe săptămână, nivelurile factorului neurotrofic generat de creier încep să crească, suprimând anxietatea și ameliorând starea de spirit. Actualmente nu se află în posesia unor date obținute de la om care să-i susțină pe deplin această afirmație, dar efectuează teste pe voluntari de la care, printre altele, echipa lui prelevează în mod regulat probe de lichid cerebrospinal (lichidul care spală creierul și măduva spinării) în scopul măsurării modificărilor care se produc în cursul postului intermitent. Nu este un studiu pentru cei cu probleme cardiace, deoarece impune prelevarea regulată de probe spinale, dar așa cum a subliniat Mark, mulți dintre voluntarii lui manifestă deja simptome de modificări cognitive, astfel încât sunt extrem de motivați.

Mark este foarte dornic să studieze și să promoveze beneficiile postului intermitent, deoarece este sincer îngrijorat de posibilele efecte ale actualei epidemii de obezitate asupra creierului și societății noastre. De asemenea, crede că dacă iei în considerare posibilitatea de a ține post intermitent, e mai bine să începi mai curând decât mai târziu: „Declinul cognitiv asociat cu îmbătrânirea din cadrul bolii Alzheimer, evenimentele care se produc în creier la nivelul celulelor nervoase și al moleculelor din celulele nervoase, toate aceste schimbări se produc foarte timpuriu, probabil cu decenii întregi înainte ca persoana respectivă să înceapă să aibă probleme de învățare și cognitive. De aceea, este

esențial să se înceapă această dietă din timp, când omul este la tinerețe sau la vârsta a doua, ca să poată să încetinească dezvoltarea acestor procese la nivelul creierului și să ajungă la nouăzeci de ani cu creierul într-o stare perfectă de funcționare.”

Ca și Mark, sunt convins de beneficiile pentru creier ale perioadelor scurte de abținere de la consumul de alimente. Este un domeniu de cercetare incitant și în rapidă dezvoltare, pe care mulți îl vor urmări cu un mare interes. În afara creierului însă, postul intermitent are efecte benefice și măsurabile și pentru alte regiuni ale organismului – pentru inimă, sânge, riscul de apariție a cancerului. Și către aceste subiecte ne vom îndrepta atenția acum.

Postul și procesele noastre biochimice

Unul dintre principalele motive pentru care am decis să încerc postul a fost acela că am făcut analize care sugerau că eram pe cale să mă confrunt cu probleme grave ale sistemului cardiovascular. Nu se întâmplase nimic pentru moment, dar semnele de atenționare începuseră deja să sclipească. Analizele au arătat că nivelul colesterolului LDL (lipoproteine cu densitate scăzută – colesterolul nociv) din sânge era amenințător de ridicat, ca și nivelul glicemiei *à jeun*.

Pentru măsurarea glicemiei *à jeun*, trebuie să postești peste noapte, apoi să dai o probă de sânge. Nivelul normal și de dorit este cuprins între 3,9 și 5,8 mmol/l. La mine a fost de 7,3 mmol/l. Încă nu diabetic, dar periculos de mărită. Există numeroase motive pentru care trebuie să faci tot ce poți pentru a evita să ajungi diabetic și nu în ultimul rând pentru faptul că îți mărește foarte mult riscul de a suferi un infarct de miocard sau un atac cerebral.

Glucoza *à jeun* este un parametru important de măsurat, deoarece poate să indice că nivelul insulinei nu este în regulă.

Insulina: hormonul care produce grăsime

Când consumăm alimente, în special alimente bogate în carbohidrați, glicemia crește iar pancreasul, un organ ascuns sub coaste și învecinat cu rinichiul stâng, începe să producă insulină. Glucoza este principalul combustibil pe care îl folosesc celulele noastre pentru obținerea de energie, dar organismului nu-i place să aibă un nivel prea ridicat de insulină în sânge. Rolul insulinei, care este un