



## Cuprins

<b>Introducere</b> .....	13
<b>Capitolul 1. Renunță la cartofii prăjiți și nimeni n-o să aibă de suferit</b> .....	22
1. Sunt dietele calea cea mai bună pentru a slăbi?.....	25
2. Dacă voi mânca șase mese mai mici pe zi în loc de trei mai mari, o să slăbesc?.....	33
3. Sunt posturile cu sucuri bune pentru mine?.....	37
4. Este posibil ca un consum excesiv de zahăr să provoace diabet?.....	40
5. Trebuie să beau opt pahare de apă pe zi?.....	44
6. Dacă sar peste micul dejun, slăbesc? .....	48
7. Este apa îmbuteliată mai bună decât apa de la robinet?.....	51
8. Consumul de ouă crește colesterolul? .....	55
9. E nevoie să spăl mixurile de salată prespălate? .....	58
10. E bine să spăl puiul înainte de a-l găti? .....	63
11. Excesul de sare crește tensiunea arterială? .....	67
12. Somnul îngrașă? .....	72
13. Băuturile carbogazoase îngrașă? .....	75

14. Cei mai mulți studenți din anul întâi de colegiu cresc în greutate șapte kilograme? .....	78
<b>Capitolul 2. Pe locuri, fiți gata, start!</b> .....	82
15. Pot să fiu gras și în formă? .....	84
16. Este indicat să mă forțez atunci când fac exerciții fizice? .....	88
17. Dacă fac exerciții, trebuie să beau băuturi pentru sportivi? .....	93
18. Am nevoie de 30 de minute de exerciții fizice pe zi ca să rămân sănătos? .....	96
19. Pentru scăderea în greutate, exercițiile fizice sunt mai importante decât dieta? .....	99
20. Este dimineața momentul cel mai bun pentru exerciții fizice? .....	103
21. E bine să fac întinderi înainte de a începe exercițiile fizice? .....	106
22. Dacă port bijuterii magnetice sau cu ioni, voi obține performanțe sportive? .....	109
<b>Capitolul 3. Oh, domnule doctor, încă ceva!</b> .....	113
23. Număratul oilor îmi va vindeca insomnia? .....	115
24. Pot să recuperez minusul de somn din timpul săptămânii dormind până mai târziu în weekend? ....	119
25. Animalele de companie sunt benefice pentru sănătate? .....	122
26. Cina luată în familie ne va face mai sănătoși? .....	126
27. Rezolvarea de cuvinte încruciate previne boala Alzheimer? .....	130

28. Folosirea prezervativelor mă va feri de bolile cu transmitere sexuală (BTS)? .....	133
29. Folosirea iPod-ului îmi poate afecta auzul? .....	138
30. Folosirea unei creme de protecție solară cu o gradăție mai mare mă va proteja de arsuri? .....	141
31. Pot să răcesc dacă stau într-o ploaie rece? .....	147
32. Este bună religia pentru sănătate? .....	152
33. Este săpunul antibacterian mai bun decât cel simplu? .....	156
34. Cum să mă protejiez de microbi? .....	160
35. Un pahar sau două de băutură pe zi îmi fac bine? .....	164
36. Au nevoie adulții să se vaccineze? .....	168

<b>Capitolul 4. Dulăpiorul de medicamente, prieten sau dușman?</b> .....	173
37. Trebuie să iau zilnic multivitamine? .....	175
38. Dacă iau vitamina C, previn instalarea răcelii? ...	179
39. Trebuie să iau zilnic o aspirină ca să previn un atac de cord, un accident vascular cerebral sau cancerul? .....	182
40. Sunt medicamentele produse de firme renumite mai bune decât cele generice? .....	187
41. Pot să folosesc un medicament după ce i-a expirat termenul de valabilitate? .....	191
42. Sunt interschimbabile analgezicele care se vând fără rețetă? .....	195
43. Sunt suplimentele pe bază de plante la fel de eficiente ca alte medicamente? .....	199

44. Care sunt cele mai periculoase medicamente? .....	204
45. Să iau statine ca să previn creșterea colesterolului?.....	210
46. Este indicat să folosesc terapia cu hormoni pentru simptomele legate de menopauză?.....	216
47. Este bine să iau calciu ca să-mi întăresc oasele? .	220
48. Unde trebuie să păstrez medicamentele? .....	224
<b>Capitolul 5. Un dram de prevenție e mai bun decât o tonă de medicamente</b> .....	228
49. Pot să fac aceeași infecție de două ori? .....	230
50. Este repausul lucrul cel mai bun pentru durerile de spate? .....	234
51. Dacă nimeni din familia mea n-a avut cancer la sân, eu pot să-l fac totuși?.....	239
52. Simptomele atacului de cord sunt aceleași la bărbați și femei? .....	244
53. Pot să-mi iau concediu medical pentru o răceală? .....	248
54. Pot să mor pentru că mi s-a frânt inima? .....	253
55. Telefoanele celulare cauzează cancer la creier? .....	255
56. Ce trebuie să fac dacă mi se pare că am un accident vascular cerebral?.....	261
57. Trebuie să-mi fac griji dacă trupul meu are formă de măr? .....	265
<b>Capitolul 6. Preia controlul sănătății tale</b> .....	268

58. Știe oare doctorul ce e mai bine? .....	271
59. Cum să rămân în siguranță în spital? .....	275
60. Contează unde a urmat doctorul Facultatea de medicină? .....	282
61. Trebuie să fac un control medical anual? .....	286
62. Este bine să cer și o a doua opinie? .....	291
63. Dacă doctorii îmi cer o mulțime de analize, înseamnă că sunt mai meticuloși? .....	296
64. Este internetul un loc bun de cules informații medicale? .....	300
65. Sunt eficiente testele genetice?.....	305
66. Poate un test PSA să detecteze un cancer la prostată? .....	311
67. Este bine să-mi fac radiografie dentară în fiecare an? .....	316
68. Sunt spitalele mai periculoase în iulie? .....	320
<i>Concluzie</i> .....	326
<i>Mulțumiri</i> .....	329
<i>Note</i> .....	335

## Renunță la cartofii prăjiți și nimeni n-o să aibă de suferit

### Întrebări despre diete, nutriție și siguranță alimentară

Întrebările pe care le primesc cu privire la diete sunt mai numeroase decât cele privind orice alt subiect. Este ușor de înțeles de ce. Suntem o națiune obsedată de mâncat și, în același timp, de scăderea în greutate. Suntem bombardați cu reclame despre alimente în care apar oameni fericiți, atrăgători și supli care înghit porții uriașe de mâncare. Rezultatul: americanii sunt unii dintre cei mai grași oameni de pe pământ.

Știi că nu e bine pentru sănătatea ta să fii supraponderal. Cei mai mulți doresc să dea jos kilogramele suplimentare și vor să facă acest lucru cât mai rapid și mai puțin dureros. Există o întreagă industrie a scăderii în greutate, fericită să-ți ofere o varietate de produse și metode care se presupune că ar realiza exact acest lucru. Cele mai multe sunt diete „la modă” care impun restricții calorice drastice, cel puțin în faza de început. Procedând astfel, kilogramele s-ar putea să dispară rapid. Totuși, aceste diete nu sunt sustenabile, așa încât, încet-încet, kilogramele revin. Mâncatul în exces urmat de restricții excesive devine un ciclu nesfârșit de care profită cei care câștigă bani vânzând alimente dietetice și planuri de slăbit. Dar este vorba despre o abordare groaznică din perspectiva sănătății.

Este ușor de observat de ce eșecul este atât de răspândit. Mulți americani au o relație complicată cu hrana. Încă din copilărie, mâncarea n-a fost doar un element de susținere. A însemnat liniștire. A însemnat recompensă. A însemnat o modalitate de manifestare a iubirii. O modalitate de pedeapsă era să nu primești anumite alimente. Când nu erai cuminte, nu căpătaai desert. Dacă nu terminai tot ce aveai în farfurie, ți se spunea că „în China sunt copii care suferă de foame”, astfel încât înghițeau până nu mai rămânea nimic. Nu e de mirare că nu suntem împăcați cu gândul că putem să ne bucurăm de mâncare fără să ne îndopăm sau că ne simțim vinovați că încetăm să mai mâncăm când simțim că suntem sătui.

Învățând cum să te debarasezi de acest bagaj vei fi capabil să iei decizii mai bune cu privire la alimentele pe care le alegi. Alimentele nu trebuie clasificate în „bune” și „rele”. E limpede că există unele alimente care pot fi folosite zilnic fără probleme și că ar trebui ca altele să fie consumate doar din când în când, dar se pare că ne aflăm în dificultate când ni se spune că anumite alimente nu trebuie consumate niciodată. Tentația poate fi prea mare. Cum obții echilibrul între aceste tipuri de alimente? Aceasta este o temă care va apărea recurent în multe dintre întrebările și răspunsurile din acest capitol.

Totuși, modificările de regim alimentar nu trebuie să aibă în vedere doar scăderea în greutate. Alegerea unor alimente care conțin mai multe fibre și mai puțină grăsime, sare și zahăr ajută la prevenirea bolilor de inimă, a diabetului și a cancerului, iar beneficiile unor alegeri mai sănătoase în privința mâncatului pot ajuta și generațiile viitoare. Una dintre preocupările cel mai des întâlnite la părinții pacienților mei este să-și determine copiii să renunțe la

obișnuința de a consuma *junk food*. Eu îi sfătuiesc să înceapă cu ei înșiși. Stabilirea unui exemplu bun are o importanță maximă pentru succesul copiilor.

Adevărul este ăsta: trebuie să decizi că *vrei* să trăiești o viață mai lungă și mai robustă. Menținerea unei greutate sănătoase este primul pas. Dar nu se poate realiza cu un remediu rapid. Singura cale spre succes este să faci schimbări de lungă durată în privința dietei și a stilului de viață. Nu-ți cer să renunți la nimic. Mâncatul sănătos înseamnă să faci alegeri simple și schimbări simple, cu care să te poți împăca. Urmează principiile enunțate în această secțiune și vei vedea cum trebuie să procedezi. Ține minte, începe cu lucruri mărunte, experimentează succesul și construiește mai departe de acolo! Micile schimbări durabile pe care le faci se acumulează cu timpul, ducând la o scădere importantă a greutății și la o sănătate îmbunătățită.

## 1. Sunt dietele calea cea mai bună pentru a slăbi?

În urmă cu doi ani am realizat un segment al emisiunii *Good Morning America* în care i-am prezentat unui grup de nutriționiști cele mai noi și mai la modă diete ale celebrităților: o dietă cu alimente crude, o dietă bazată pe grupele sanguine, o dietă macrobiotică și una de detoxifiere. Misiunea lor era să-mi spună care era cea mai bună, care era cea mai proastă și care putea să fie realmente periculoasă. Știam care erau răspunsurile corecte, dar voiam să văd dacă și specialiștii în nutriție erau de acord. A reieșit că erau.

Toate dietele aveau drept rezultat o scădere a greutății dintr-un motiv simplu: restricționau consumul de calorii. Unele eliminau categorii întregi de alimente; altele utilizau o „pseudoștiință” ca să-ți spună ce să mănânci. În vreme ce o dietă macrobiotică poate fi o abordare sănătoasă a alimentației dacă este urmată cu atenție, niciuna dintre aceste diete nu reprezenta o abordare sănătoasă în privința scăderii în greutate. Eu văd o dietă ca pe un „remediu rapid” când ai nevoie să slăbești o jumătate de kilogram până la un kilogram după un weekend de dezmăț alimentar sau ca să poți începe sezonul de înot. Ca abordare de lungă durată a scăderii în greutate, dietele pur și simplu nu funcționează. Nu poți să le rămâi fidel mereu, iar cu unele diete ar fi chiar periculos să procedezi astfel.

Industria dietelor este uriașă, iar americanii cheltuiesc anual miliarde de dolari încercând să scadă în greutate. Din cine știe ce motiv, continuăm să credem că răspunsul la problema eliminării kilogramelor în plus trebuie să fie cea mai recentă carte despre diete sau cel mai recent produs din

această categorie. Când acestea dau greș, le încercăm pe următoarele. Rezultatul este o evoluție oscilatorie sau ciclică a greutateii: slăbești ca urmare a unor restricții calorice severe, nesustenabile, după care kilogramele revin, de obicei la o valoare mai mare decât cea de la care ai pornit.

Țara aceasta se află în toiul unei crize a sănătății. Mai bine de o treime din adulți sunt obezi. O altă treime a adulților sunt supraponderali, dar nu încă obezi. Impactul asupra sănătății este mortal: boli de inimă, accidente vasculare cerebrale, diabet tip 2 și anumite tipuri de cancer, obezitatea contribuind la creșterea incidenței acestora.

Cred cu fermitate că singura cale semnificativă de reducere a greutateii corporale este să faci schimbări de lungă durată ale obișnuințelor alimentare și să introduci mai multă activitate fizică în programul zilnic. Totul începe cu pași mici. Chiar și o scădere modestă a greutateii va produce beneficii importante pentru sănătate. Nu te descuraja dacă e nevoie de timp pentru a vedea rezultate spectaculoase. S-ar putea ca greutatea aceea suplimentară să se fi depus în mai mulți ani. E posibil ca eliminarea lor să dureze la fel de mult.

Există un milion de strategii de scădere a greutateii; le poți găsi pe toate pe internet. Pentru mine, problema se reduce la trei reguli.

- Mănâncă mai puțin.
- Mănâncă diferit.
- Fă mai multă mișcare.

Nu e nimic ciudat sau complicat. Nu e vorba despre o schimbare pe termen scurt, în care mănânci ceva nebunește timp de o săptămână. Nu trebuie să renunți la alimentele care-ți plac sau să te antrenezi ca să devii triatlonist. Este vorba de schimbări mici, cu care să poți trăi și care să devină

obișnuințe. Este în aceeași măsură o adaptare mintală și una fizică.

## Mănâncă mai puțin

Ai nevoie de hrană ca să-ți alimentezi organismul. Hrana îți dă energia ca să faci ceea ce trebuie făcut. Dar un lucru nu poate fi ocolit: s-ar putea să mănânci prea mult. Dimensiunile porțiilor au explodat. Totul este supradimensionat. Ții minte cum arătau o chiflă, o brioadă sau chiar un hamburger de fast-food acum câțiva ani? Astăzi, acestea sunt de două sau chiar de trei ori mai mari. Trebuie să revenim la porțiile sănătoase și la echilibrul corect al alimentelor.

Fă reducerile treptat. Când te servești singur, începe prin a lua doar trei sferturi din cât ai mânca în mod normal. După circa o lună, fă asta din nou. Umple-ți farfuria mai întâi cu legume și cereale integrale, apoi adaugă proteine slabe. Învăță să mănânci doar atunci când ți-e foame. De câte ori n-ai mâncat în exces, ca să-ți spui după aceea: „Chiar aveam nevoie să fac asta?”. Fii conștient cu privire la momentele în care mănânci și învață ce anume îți stârnește pornirea de a mânca în exces — pentru unii, este plictiseala, pentru alții, stresul.

Nu te teme să folosești un semn vizual de aducere aminte. Pune-ți pe frigider un afiș mare pe care să scrie: „Stop. Chiar ți-e foame?”. Sau lipește o fotografie cu tine la o greutate anterioară sau cu o persoană la greutatea căreia vrei să ajungi, pentru inspirație. Poate ți-ai propus un obiectiv. Pune o imagine cu cineva care face o activitate pe care năzuiești s-o faci și tu, un sportiv pe care-l admiri sau o recompensă, cum ar fi o ținută în care-ți propui să te îmbraci. Motivația poate căpăta mai multe forme.