

LIBRIS

DR. DAVID PERLMUTTER
KRISTIN LOBERG

ALIMENTE
CARE UCID
CREIERUL

CEREALELE, ZAHĂRUL
ȘI ALȚI CARBOHIDRAȚI





CUPRINS

Introducere. Pledoarie împotriva cerealelor	9
Autoevaluare. Care sunt factorii tăi de risc?.....	23

PARTEA ÎNTÂI

Adevărul integral despre... cerealele integrale

Capitolul 1. Temelia afecțiunilor cerebrale	31
Capitolul 2. Proteina lipicioasă.....	57
Capitolul 3. Atenție, împătimiți ai carbohidraților și fobici ai grăsimilor.....	88
Capitolul 4. Nu este o cooperare fructuoasă.....	129
Capitolul 5. Darul neurogenezei și controlul principalelor pârgii	157
Capitolul 6. Epuizarea creierului.....	184

PARTEA A DOUA

Reabilitarea creierului hrănit cu gluten

Capitolul 7. Obiceiuri alimentare pentru creierul ideal	221
Capitolul 8. Medicină genetică.....	236
Capitolul 9. Noapte bună, creierule!	249



PARTEA A TREIA

Ia-ți adio de la creierul hrănit cu gluten

Capitolul 10. Un nou mod de viață	265
Capitolul 11. Alimentația, calea către un creier sănătos....	293
Rețete.....	300
Epilog. „Mesmerizatul“ adevăr.....	335
Mulțumiri.....	340
Credite imagini	342
Note	343
Index	366



PARTEA ÎNTÂI

Adevărul integral despre... cerealele integrale

Dacă gândul la suferința creierului tău pentru o porție de paste delicioase sau o farfurie cu friganele dulci pare o exagerare, întărește-te. Știai deja, probabil, că zahărul rafinat și carbohidrații nu sunt foarte benefici pentru tine, mai ales consumați în exces, dar așa-numiții carbohidrați sănătoși, precum cerealele integrale și zahărul natural? Bun venit în lumea adevărului despre cerealele integrale! În această parte, vom explora ce se întâmplă când creierul este bombardat cu carbohidrați, dintre care mulți sunt plini de ingrediente inflamatorii, cum este glutenul, care îți pot irita sistemul nervos. Degradarea poate debuta cu neplăceri zilnice, precum dureri de cap și anxietate inexplicabilă, și poate continua cu tulburări mai grave, precum depresia și demența.

Vom analiza și rolul pe care îl joacă unele provocări metabolice comune, ca rezistența la insulină și diabetul, în disfuncția



neurologică și vom vedea cum epidemia de obezitate și de Alzheimer este cauzată probabil de plăcerea noastră insașiabilă pentru carbohidrați și de disprețul total față de grăsimi și colesterol.

Până la finalul acestei părți, pe baza informațiilor accesate, vei privi într-o lumină favorabilă grăsimea din alimente și vei dobândi o teamă de majoritatea carbohidraților. De asemenea, vei învăța că poți face ceva pentru a stimula regenerarea celulelor cerebrale, pentru a prelua controlul asupra propriului destin genetic și a-ți proteja facultățile mintale.



CAPITOLUL 1

Temelia afecțiunilor cerebrale

Ceea ce nu știi despre inflamație

Principala funcție a organismului este să poarte creierul peste tot.

Thomas A. Edison

Închipuie-ți că ești transportat în trecut, în Epoca Paleolitică a primilor oameni care locuiau în peșteri și umblau prin savane, în urmă cu zeci de mii de ani. Închipuie-ți o clipă că limba nu este o barieră și poți comunica ușor. Ai ocazia de a le spune cum arată viitorul. Cocoșat pe o stinghie, deasupra unei podele din pământ, în fața unui foc bun, începi să descrii minunile tehnologiei de vârf ale lumii noastre, cu avioanele, trenurile și automobilele ei, cu zgârie-nori, calculatoare, televizoare, smartphone-uri și autostrada informațiilor care este internetul. Oamenii au călătorit deja pe Lună și înapoi. La un moment dat, conversația urmează alte teme despre stilul de viață și cum este să trăiești cu adevărat în secolul al XXI-lea. Începi să descrii cu patos medicina modernă, cu uluitoarea multitudine de medicamente pentru tratarea afecțiunilor și combaterea bolilor și a microbilor. Amenințările grave asupra supraviețuirii sunt extrem de rare. Nu sunt mulți aceia care trebuie să-și facă griji din cauza tigrilor care stau la pândă, a foametei și a molimelor. Explici cum este să-ți faci cumpărăturile la băcănie sau la supermarket, un concept total străin acestor

oameni. Hrana se găsește din belșug și enumeri preparate ca, de exemplu, cheeseburgeri, cartofi prăjiți, băuturi răcoritoare, pizza, covrigi, pâine, rulouri cu scorțișoară, clătite, biscuiți, paste, prăjituri, chipsuri, cereale, înghețată și bomboane. Poți mânca fructe tot anul și ai acces la orice fel de alimente, apăsând doar pe un un buton sau mergând puțin cu mașina. Apa și sucul sunt în sticle, pentru a fi mai ușor transportate. Deși ai vrea să eviți numele de branduri, e greu să rezisti, pentru că au ajuns să facă parte din viața ta – Starbucks, Domino's, Subway, McDonald's, Häagen-Dazs, Coke.

Aceștia sunt copleșiți, abia dacă își pot imagina acest viitor. Multe dintre lucrurile pe care le trâmbițezi sunt imposibil de înțeles; nu au cum să vizualizeze un restaurant fast-food sau o franzelă. Termenul „junk food” (mâncare cu un conținut caloric ridicat, dar cu valori nutriționale reduse) nu poate fi explicat în cuvinte pe care să le priceapă acești oameni. Înainte să apuci să enumeri unele dintre lucrurile importante pe care oamenii au fost nevoiți să le realizeze de-a lungul mileniilor, de exemplu, agricultura și creșterea animalelor, iar mai târziu, fabricarea alimentelor, te întreabă despre provocările cărora trebuie să le facă față omul modern. Epidemia de obezitate, căreia i s-a acordat atât de multă atenție în presă în ultima vreme, îți vine prima în minte. Nu e ușor pentru acești oameni cu trupul zvelt și tonifiat să priceapă acest lucru, și nici ceea ce povestești despre maladiile cronice, care macină societatea – boli de inimă, diabet, depresie, boli autoimune, cancer și demență. Acestea le sunt total străine și, ca atare, pun o mulțime de întrebări. Ce este „boala autoimună”? Din ce cauză apare „diabetul”? Ce este „demență”? Din acest moment, vorbești o altă limbă. De fapt, pe măsură ce le faci o trecere în revistă a ceea ce ucide omenirea în viitor, străduindu-te să definești fiecare boală, ești privit cu suspiciune și uimire.



Ai realizat un tablou frumos, exotic al viitorului în mințile acestor oameni, iar apoi l-ai distrus, înșirând cauze de deces ce par mai înspăimântătoare decât să mori în urma unei infecții sau să fii mâncat de un animal de pradă din partea superioară a lanțului trofic. Gândul de a trăi cu o boală cronică, ce duce încet și dureros la moarte, este îngrozitor. Iar când încerci să-i convingi că boala degenerativă este poate o compensație pentru a trăi mai mult decât ei, strămoșii tăi preistorici nu se lasă păcăliți. Și, în scurt timp, nici tu n-o vei mai face. Ceva nu este în regulă cu acest tablou.

Ca specie, suntem identici din punct de vedere genetic și fiziologic cu acești oameni care au trăit înainte de a exista agricultura. Și suntem produsul unui proiect optimal – formați de natură în cursul a mai multe mii de generații. Nu ne mai putem numi vânători sau culegători, dar organismele noastre în mod cert se comportă astfel din perspectiva biologică. Acum, să presupunem că în cursul călătoriei tale din vremurile străvechi în ziua de azi începi să te gândești la experiența acestor strămoși. E ușor să te minunezi de cât de departe am ajuns, dintr-o perspectivă pur tehnologică, dar în același timp este foarte simplu să te gândești la chinurile pe care milioane dintre contemporanii tăi le îndură în mod inutil. S-ar putea chiar să te simți copleșit de faptul că boli care pot fi prevenite, netransmisibile sunt cauza mai multor decese la nivel mondial decât toate celelalte boli la un loc. E un lucru greu de suportat. Într-adevăr, e posibil să trăim mai mult decât rudele noastre din vechime, dar am putea trăi mult mai bine – bucurându-ne de o viață lipsită de boli –, în special în a doua parte a vieții, când crește riscul de îmbolnăvire. Chiar dacă este adevărat că trăim mai mult decât generațiile anterioare, majoritatea avantajelor noastre se datorează scăderii ratei mortalității infantile și ameliorării sănătății copiilor. Cu alte cuvinte, facem față

mai bine accidentelor și bolilor juvenile. Din nefericire, nu am devenit mai buni la prevenirea și combaterea bolilor care ne lovesc atunci când îmbătrânim. Și chiar dacă putem demonstra că dispunem de tratamente mult mai eficiente astăzi pentru multe boli, acest lucru tot nu anulează faptul că milioane de oameni suferă inutil de afecțiuni care ar fi putut fi evitate. Când elogiem speranța medie de viață din America zilelor noastre, ar trebui să nu trecem cu vederea calitatea vieții.

Când eram la facultatea de medicină, acum câteva decenii, pregătirea mea se concentra asupra diagnosticării bolii și a cunoștințelor necesare în tratarea sau, în unele cazuri, vindecarea fiecărei boli cu un medicament sau alt remediu. Am învățat cum să înțeleg simptomele și să găsesc o soluție potrivită acestora. S-au schimbat multe de atunci, pentru că este mai puțin probabil să găsim boli ușor de tratat și vindecate, dar în același timp suntem și mai capabili de a înțelege multe dintre bolile moderne, cronice, din perspectiva unei denumiri comune: inflamație. Astfel, în loc să depisteze boli infecțioase și să denumească afecțiunile cu termeni acuzatori, ca de exemplu microbi, virusuri sau bacterii, doctorii se confruntă cu miliarde de stări pentru care nu există răspunsuri clare și simple. Nu pot scrie o rețetă care să vindece cancerul, să îndepărteze o durere inexplicabilă, să oprească diabetul sau să refacă un creier spălat de boala Alzheimer. Pot încerca, bineînțeles, să maschez sau să ameliores simptomele și să țin sub control reacțiile organismului, dar există o mare diferență între a trata o boală de la rădăcină și doar a ține simptomele la un nivel acceptabil. Acum, când unul dintre copiii mei este student la facultatea de medicină, pot vedea cum s-au schimbat lucrurile în maniera de predare. Viitorii doctori nu mai învață doar cum să diagnosticheze și să trateze; li se imprimă o concepție care