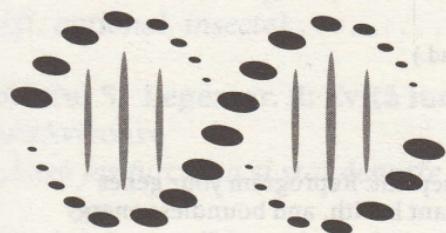


MARK SISSON

Proiectul primar

.....

REPROGRAMEAZĂ-ȚI
GENELE PENTRU A AVEA
O SĂNĂTATE EXCELENȚĂ



Traducere din engleză de
Constantin Dumitru-Palcsu

Lifestyle
PUBLISHING

CITESTE
sanatos

Cuprins

Bun venit din partea lui Mark	9
Introducere. Ce se întâmplă aici?	21
Capitolul 1. Cele zece legi ale Proiectului primar (Cuvântul „porunci“ a fost deja luat)	37
Capitolul 2. Grok și Korg <i>De la indigen la digital:</i> <i>Un pas uriaș (înapoi) pentru omenire</i>	73
Capitolul 3. Filosofia alimentației conform proiectului primar „Genele astea mă fac să arăt gras?“	115
Capitolul 4. Legea nr. 1: Consumă plante și alimente de origine animală (Și, optional, insecte)	189
Capitolul 5. Legea nr. 2: Evită lucrurile otrăvitoare „Lasă jos furculița și stai departe de farfurie!“	255
Capitolul 6. Legile proiectului primar privind antrenamentele Fă mișcare, ridică greutăți și sprintează — Noi exerciții de fitness interesante, de tehnicitate scăzută	281
Capitolul 7. Legile proiectului primar privind stilul de viață Dacă nu ațipești, greșești	329

Capitolul 8. Scăderea în greutate în spiritul proiectului primar

Ne-ntâlnim în zona optimă! 361

Capitolul 9. Concluzie

E timpul să petreci ca un star Grok! 405

Material suplimentar 431

Mulțumiri 471



lărgită în modul să

CAPITOLUL 1



**Cele zece legi ale Proiectului primar
(Cuvântul „porunci“ a fost deja luat)**

În acest capitol

Introduc premsa „reevoluționistă” potrivit căreia trebuie să ne modelăm comportamentele privind alimentația, mișcarea și stilul de viață după strămoșii noștri primitivi de acum 10 000 de ani, adaptându-ne strategic acele comportamente la realitățile vieții moderne supertehnologizate. Progresul tehnologic inexorabil al civilizației ne-a abătut de la obiceiurile nutriționale sănătoase și de la stilurile de viață active, echilibrate în privința stresului, care au permis oamenilor primitivi să triumfe în circumstanțele competitive aspre ale evoluției. Totuși, suntem identici genetic (practic, în toate aspectele relevante pentru sănătate) cu strămoșii noștri vânători-culegători, ca urmare a faptului că evoluția s-a oprit în momentul când principalele presiuni selective foamea și pericolul animalelor de pradă (mănâncă sau vei fi mâncat!) — au fost eliminate.

Genele sunt mai mult decât simple caracteristici moștenite în mare măsură nealteleabile. Ele sunt „poliștiști de circulație” care dirijează funcționarea tuturor celulelor din corpul omenesc, în permanență. Prin urmare, le putem reprograma cu comportamente sănătoase legate de stilul de viață și să facem să devină irelevante chiar și predispoziții genetice puternice la boli, depunerea în exces a grăsimii și altele asemenea.

Cele 10 legi ale proiectului primar sunt:

1. Consumă plante și alimente de origine animală
2. Evită lucrurile otrăvitoare
3. Fă mișcare des și în ritm lent
4. Ridică lucruri grele
5. Din când în când, fă câte un sprint
6. Dormi suficient
7. Joacă-te
8. Bucură-te de lumina soarelui
9. Evită greșelile prostești
10. Folosește-ți creierul



Nimic din biologie nu are sens decât în lumina evoluției.

—Theodosius Dobzhansky

Citatul din Dobzhansky a fost totodată și titlul unui celebru ese din 1973 în care renumitul biolog evoluționist și creștin ortodox rus a recunoscut că, indiferent dacă crezi sau nu în existența unei puteri superioare, nu poți înțelege fie și cele mai simple idei din biologie dacă nu ai înțeles modul în care a contribuit evoluția la modelarea și diferențierea genelor fiecăreia dintre cele câteva milioane de specii de pe planetă.

În ultima sută de ani, zeci de mii de antropologi, biologi evoluționiști, paleontologi, geneticieni și alții oameni de știință au lucrat cu sârguință pentru a constitui o interpretare destul de detaliată a factorilor de mediu și comportamentali care ne-au influențat direct dezvoltarea ca specie. Drept rezultat, acum avem o imagine foarte bună a condițiilor în care am apărut ca *Homo sapiens*.

Cu circa șapte milioane de ani în urmă, hominizii (sau strămoșii omului) s-au separat de maimuțe și s-au ramificat în diferite specii și subspecii noi. Apoi, cam cu două milioane de ani în urmă, specia umanoidă *Homo erectus* a început să preia conducerea lanțului trofic, ajutat de creierul de mari dimensiuni, statura verticală, folosirea uneltelor și a focului și cu ajutorul societăților de vânători-culegători organizate. De-a lungul timpului, *Homo erectus* s-a ramificat în diferite specii și subspecii (*Homo neanderthalensis*, *Homo habilis*, *Homo sapiens* și altele). Majoritatea cercetătorilor cred că *Homo sapiens* modern a evoluat în Africa în urmă cu 200 000–100 000 de ani, triumfând asupra tuturor celor din arborele genealogic al lui *Homo erectus*. Apoi, cam cu 60 000 de ani în urmă, un mic număr de oameni moderni au plecat

din Africa și și-au început marea migrație pe întinsul planetei. Descoperirile arheologice recente susțin cu tărie această teorie a „plecării din Africa”¹: faptul că întreaga populație a planetei își regăsește originile, în mod uluitor, într-un mic grup de Homo sapiens întreprinzători din Africa. În acea perioadă, se estimează că existau doar între 2 000 și 5 000 de africani, iar unii oameni de știință cred că doar circa 150 de oameni au traversat Marea Roșie pentru a începe migrația. Ce înseamnă șase grade de separare!

„Oare nu suntem oameni? Suntem Devo!”

(coperta albumului Devo, 1978)

Sper că stai pe scaun acum, ca să poți să asimilezi una dintre tezele cele mai importante — și posibil șocante ale proiectului primar:

După toate probabilitățile, strămoșii noștri erau mai puternici și mai sănătoși decât suntem noi astăzi.

„Cum e posibil aşa ceva?” îți pui întrebarea. Este vorba de supraviețuirea celui mai bine adaptat. Corpul uman este rezultatul miraculos a milioane de ani de creare migăloasă prin evoluție. Prin selecția naturală a nenumărate mutații genetice și adaptări ca reacție la un mediu ostil, strămoșii noștri au fost capabili să învingă condiții și oponenți inimaginabil de dificili și să populeze toate colțurile planetei.

„Dezvoltarea agriculturii și a civilizației a făcut ca oamenii să devină mai mărunți și mai bolnavi, ceea ce a dus la un declin dramatic al speranței de viață.”

Mulți antropologi sugerează că specia umană a atins apogeul evolutiv (în ceea ce privește masa musculară, densitatea



osoasă și dimensiunea creierului) cam cu 10 000 de ani în urmă. După asta, am început să-l săm mai ușor și să ne înmuiem. Declinul nostru fizic a fost o consecință firească a două lucruri. Mai întâi, petrecuserăm deja mii de generații folosindu-ne de funcția noastră cerebrală tot mai competentă pentru a manipula și îmblânzi în avantajul nostru mediu natural (cu unelte, arme, foc și adăpost). Al doilea factor a fost probabil cea mai importantă schimbare de stil de viață din istoria omenirii: apariția treptată a agriculturii. Când oamenii au început să cultive și să recolteze grâul, orezul, porumbul și alte cereale, combinat cu creșterea animalelor domestice (acest lucru s-a întâmplat independent pe glob, devenind proeminent cam cu 7 000 de ani în urmă în Egipt; America de Nord a fost una dintre ultimele zone care au implementat agricultura, cam cu 4 500 de ani în urmă)², capacitatea de a stoca hrana, de a diviza și specializa munca și de a trăi în spații restrânse, civilizate a eliminat principalele presiuni de selecție care au dirijat evoluția omului timp de două milioane de ani — pericolul infometării și cel al animalelor de pradă.

Când oamenii nu s-au mai confruntat cu presiunea constantă a selecției naturale, evoluția s-a oprit, în esență, conjugat cu înflorirea civilizației. În consecință, mulți cercetători afirmă astăzi că, din punct de vedere genetic, suntem identici cu strămoșii noștri, cel puțin în ceea ce privește comportamentele care favorizează sănătatea. Unii pun la îndoială această idee dând exemplele unor recente variații genetice, cum ar fi ratele ridicate de toleranță la lactoză printre cei ai căror strămoși au fost păstori. Clarific confuzia din jurul acestui subiect în suplimentul de *Întrebări și răspunsuri* al *Proiectului primar* de pe site-ul MarksDailyApple.com. Deocamdată, să ne concentrăm pe imaginea de ansamblu:

descoperirea celor mai importante stiluri de viață testate de evoluție care favorizează exprimarea optimă a genelor — și care nu s-au schimbat de 10 000 de ani.

Ideea potrivit căreia ADN-ul uman — „rețeta“ genetică pentru clădirea unor oameni sănătoși, supli și prosperi care se găsește în fiecare dintre cele 60 de trilioane de celule ale noastre — este aproape exact același astăzi ca și în urmă cu 10 000 de ani a fost susținută în special de dr. Boyd Eaton, antropolog principal la Universitatea Emory din Atlanta și autorul cărții *The Paleolithic Prescription (Rețeta paleolitică)*, și de regretatul James V. Neel, fondator al Departamentului de Genetică de la Universitatea din Michigan, fiind susținută de sute de alți antropologi de frunte, biologi evoluționiști și cercetători din domeniul geneticii.

Deși strămoșii noștri primitivi și-au edificat majoritatea genelor (să ne amintim că nu au avut de ales; alternativa era să moară de foame sau să servească drept cină cine știe cărei creațuri!), noi am rămas corigenți la materia asta. Dezvoltarea agriculturii și a civilizației a făcut ca oamenii să devină mai mici (inclusiv în ceea ce privește dimensiunea creierului) și mai bolnavi (initial, ca urmare a bolilor contagioase, dar în ultima vreme mai ales din cauza unor comportamente mult inferioare în ceea ce privește alimentația, mișcarea și stilul de viață).

În urmă cu 10 000 de ani, speranța de viață a oamenilor era de circa 33 de ani. Deși nu e prea impresionantă conform standardelor secolului al XXI-lea, omul primitiv trăia mai mult decât urmașii lui civilizați de până la începutul secolului al XX-lea! Speranța medie de viață a atins un minimum de 18 ani în Epoca Bronzului (cca. 3 300–1 200 î.Hr., Egiptul Antic etc.), a crescut doar ușor până spre 20–30 de ani în epoca clasicei a Greciei Antice (cca. 500–300 î.Hr.),



a Imperiului Roman (cca. 0–500 d. Hr.) și în Evul Mediu (cca. 700–1 500) și a rămas de doar 30–40 de ani până spre începutul secolului al XX-lea. În acea perioadă, progresele din medicină (antibioticele, măsurile de salubrizare din spitale și din mediul comunitar, scăderea ratei de mortalitate infantilă etc.) au dus la creșterea spectaculoasă a valorilor statistice ale speranței de viață.

Dovezile fosile arată că oamenii primitivi care reușeau să se ferească de nenorocirile fatale puteau să trăiască în mod obișnuit șase sau șapte decenii, bucurându-se de o sănătate excelentă, și aveau „o durată maximă observată a vieții“ de până la 94 de ani!³ Printre vânătorii-culegători din zilele noastre (de exemplu, grupurile Ache, Hadza, Hiwi și !Kung — care aproape că nu au nimic din utilitățile și îngrijirea medicală moderne) nu este rar să vezi oameni puternici și sănătoși care trăiesc bine până după 80 de ani. Mai mult de un sfert din populația Ache din Paraguay ajunge la 70 de ani. În plus, 73% dintre adulții Ache mor în urma unor accidente și doar 17% ca urmare a boalilor. Să ne gândim la extraordinarele implicații ale longevității vânătorilor-culegători: fără medicamente și fără niciun fel de îngrijiri medicale, o luptă de o viață pentru găsirea mâncării și a îmbrăcămintei, cu adăposturi complet lipsite de elementele de confort moderne, oamenii primitivi (și cei moderni care trăiesc primitiv) pot totuși să trăiască până la o vârstă pe care până și noi, cei de acum, o asociem cu bătrânețea.

„Trofeul Omul suprem i se acordă lui **Grok**,
poreclă pe care am dat-o prototipului uman
din perioada preagricolă.“

Desigur, declinul speranței de viață determinat de civilizație nu a contat în context pur evoluționist. Dacă oamenii