

Dr. Mark Hyman

MĂNÂNCĂ GRAS, FII SUPLU

De ce grăsimile sunt secretul pentru
scăderea în greutate și o sănătate de fier

Traducere din limba engleză de
Romică Lixandru

 ACT și Politon

2019

Cuprins

Introducere	11
-------------	----

PARTEA I

CUM AM AJUNS ÎN DEZASTRUL ACESTA DE PROPORȚII COLOSALE?

1. Demonizarea grăsimilor	25
2. Să analizăm teama de grăsimi	41

PARTEA A II-A

SĂ SEPARĂM GRĂSIMILE DE MINCIUNĂ

3. Grăsimile <i>nu</i> te îngrașă!	81
4. Grăsimile fără perdea	99
5. Adevărul surprinzător despre grăsimi și bolile de inimă	126
6. Uleiurile vegetale – un subiect alunecos	165
7. Carnea – nu provoacă boli de inimă și diabet de tip 2?	178
8. Alimente controversate – ce este bun și ce este rău?	200
9. Beneficiile bonus – grăsimile te fac inteligent, sexy și fericit	223

PARTEA A III-A

PLANUL MĂNÂNCĂ GRAS, FII SUPLU

10. Ce ar trebui să mănânc?	239
11. Despre program	256
12. Etapa 1: Pune bazele	260
13. Etapa a 2-a: Planul <i>Mănâncă gras, fii suplu</i>	292
14. Etapa a 3-a: Planul de tranziție	324

PARTEA A IV-A

PREPARARE ȘI REȚETE

15. Curs introductiv de gătit simplu și sănătos	341
16. Rețete	358
Mulțumiri	449
Resurse	453
Note	461

Introducere

Care este cel mai bun lucru pe care l-ai putea face pentru sănătatea, greutatea și longevitatea ta?

Să mănânci mai multe grăsimi!

Exact. Mănâncă mai multe grăsimi ca să pierzi în greutate; ca să te simți bine; ca să previi bolile cardiovasculare, diabetul, demența și cancerul; și ca să trăiești mai mult.

Cum poate fi adevărat? Nu ne-au spus toți specialiștii din domeniul medical și nutriționiștii, asociațiile medicale și guvernul să mâncăm mai puține grăsimi pentru că ne fac să luăm în greutate și provoacă boli cardiovasculare? Am respectat cu strictețe această recomandare în America ultimilor 50 de ani și, cu toate acestea, suntem mai grași și mai bolnavi ca niciodată.

Este *adevărat* că grăsimea corporală ne îmbolnăvește și ne face să murim prematur. Dar deducția aparent logică care ne spune că grăsimile din alimentație duc la grăsime corporală și la înfundarea arterelor este greșită.

E o greșeală de înțeles. Ideea că grăsimile consumate se transformă în grăsime corporală este logică. Grăsimile echivalează cu grăsimea, nu-i așa? Este același cuvânt. Arată și par să fie la fel. Nutriționiștii ne-au avertizat că grăsimile conțin de două ori mai multe calorii (9 calorii pe gram) decât carbohidrații și proteinele (4 calorii pe gram), așa că, dacă mănânci mai puține, vei pierde în greutate și te vei simți mai bine. Este de bun-simț. Cu o singură excepție.

Toată povestea aceasta, pe care am acceptat-o întru totul, este neadevărată din punct de vedere științific. De fapt, știința demonstrează exact opusul. Atunci când sunt analizate minuțios, datele susțin ideea că dacă *mănânci grăsimi, pierzi în greutate* (și oprești evoluția bolilor cardiovasculare, al diabetului de tip 2, previi demența, cancerul și alte procese patologice). În realitate, cu cât mănânci mai multe grăsimi, cu atât pierzi mai multă grăsime și cu atât mai bine va funcționa corpul. Începând cu anii 1980, US Dietary Guidelines (Regulile Generale de Alimentație ale Statelor Unite)* ne-au avertizat în legătură cu pericolele consumului de grăsimi și ne-au recomandat să mâncăm mai puține. Dar această dogmă susținută multă vreme a fost răsturnată în mod șocant atunci când Consiliul Consultativ care se ocupa de ediția din 2015 a Regulilor Generale de Alimentație a absolvit colesterolul de orice vină și a eliminat toate recomandările de a-l limita în alimentație și de a reduce grăsimile totale, cu excepția grăsimilor saturate (gălbenușul de ou revine în meniu!).¹

Dacă ești derutat, nu este greu de înțeles de ce. Și eu am fost la fel, și ani de zile le-am recomandat pacienților mei o alimentație cu puține grăsimi. Timp de decenii, aproape toți doctorii, nutriționiștii, asociațiile profesionale și agențiile guvernamentale recomandau să mâncăm mai puține grăsimi pentru a pierde în greutate și a preveni bolile. Dar această recomandare nu doar că nu funcționează – ba chiar ne face rău. Se pare că un consum redus de grăsimi duce la și *mai multă* obezitate și boli.

Față de 1970, am redus grăsimile din alimentație de la 43% la 33%, iar pe cele saturate chiar și mai mult. Cu toate acestea, suntem mai bolnavi ca niciodată, având un procent

* Acestea sunt elaborate și publicate de Departamentul american pentru Sănătate și Departamentul american pentru Agricultură începând cu 1980 și revizuite la fiecare cinci ani. (n.tr.)

în creștere al persoanelor care suferă de afecțiuni cardiovasculare (deși mor mai puțini oameni din cauza lor pentru că avem tratamente mai bune). Rata diabetului de tip 2 și a obezității explodează în întreaga lume. În 1960, doar 1 din 100 de oameni din America suferea de diabet de tip 2; în ziua de azi, raportul a ajuns să fie 1 din 10, o creștere de zece ori mai mare. Începând cu anii '80, rata diabetului de tip 2 a crescut cu 700%. În 1960 doar 1 din 7 americani era obez; acum am ajuns la 1 din 3 și se preconizează că vom ajunge la 1 din 2 americani până în 2050. În 1980 aproape că nu existau cazuri de diabet de tip 2 la copii. Până în anul 2000, aproape 1 din 10 copii avea prediabet sau suferea deja de diabet de tip 2. În 2008, aproape 1 din 4 adolescenți avea prediabet sau diabet de tip 2.² Unde vom ajunge?

Din păcate, nu este o problemă cu care se confruntă numai statele dezvoltate. 80% din numărul total al celor care suferă de diabet de tip 2 trăiesc în state în curs de dezvoltare. Cea mai mare problemă de sănătate cu care ne confruntăm la nivel global este dezastrul metabolic care a dus la o epidemie globală de obezitate, diabet de tip 2 și boli cardiovasculare. Numărul persoanelor supraponderale este de două ori și ceva mai mare (circa 2,5 miliarde) decât al celor care merg la culcare înfometate. Iar asta nu ne afectează doar sănătatea. Ne afectează la fel de mult supraviețuirea economică globală. Bolile cronice care ar putea fi prevenite ne vor costa 47 de trilioane de dolari în următorii 20 de ani.³ Asta înseamnă mai mult decât produsele interne brute anuale însumate ale celor mai mari șase economii la nivel mondial. În America, datoria nefinanțată a Medicare și a Medicaid depășește cu mult toate celelalte cheltuieli federale; în cazul în care costurile serviciilor noastre de sănătate vor continua să crească, vor ajunge să consume toate veniturile din impozite până în 2040, nelăsând niciun ban pentru armată, educație, justiție sau altceva.

Este un lucru profund îngrijorător și trebuie să abordăm la nivel colectiv problemele umane, sociale și economice provocate de regimul nostru alimentar și de bolile declanșate de ceea ce mâncăm. Dar, înainte de toate, să începem cu tine și cu sănătatea și greutatea ta. Majoritatea oamenilor vor să afle ceva foarte simplu: ce trebuie să fac ca să-mi păstrez sănătatea, să pierd în greutate și să opresc evoluția unei boli cronice?

Exact acesta este subiectul pe care îl va aborda în cartea de față – și totul începe cu punerea sub semnul întrebării a ceea ce crezi tu că este adevărat despre grăsimi. Această carte examinează cu obiectivitate dovezile și desființează concepțiile convenționale despre grăsimi – atât despre grăsimea corporală, cât și despre grăsimile pe care le mâncăm.

DESPRE PROGRAM

Mănâncă gras, fii suplu este organizată în patru părți. În partea întâi îți voi spune povestea fascinantă (și, pe alocuri, incredibilă) a felului în care noi, americanii, am ajuns la dezastul acesta de proporții colosale. Vei afla adevărul despre felul în care grăsimile din alimentație au ajuns să fie incorect și pe nedrept demonizate, despre modul în care li se face în cele din urmă dreptate, precum și motivele respective.

În partea a doua te voi ajuta să înțelegi lumea de multe ori derutantă a grăsimilor. Ce sunt grăsimile mononesaturate? De ce grăsimile trans sunt atât de periculoase? Grăsimile saturate nu provoacă boli cardiovasculare, așa cum ni s-a spus mereu? (Și dacă nu, atunci ce anume le provoacă?) Care este povestea colesterolului? Este într-adevăr cauza bolilor cardiovasculare? Voi clarifica unele dintre cele mai răspândite concepții eronate despre uleiurile vegetale, carnea roșie, ouă, unt, nuci, semințe și altele. Îți voi explica în detaliu de ce

consumul de grăsimi este benefic. Dar, cel mai mult, voi despică în patru cel mai mare mit dintre toate în materie de grăsimi, și anume, cel conform căruia consumul lor te face să iei în greutate.

Partea a treia descrie în amănunt cele 21 de zile ale planului *Mănâncă gras, fii suplu*. Acest plan reprezintă o resetare completă a organismului la toate nivelurile. Hrana este cel mai puternic medicament dintre toate câte există și, dacă vei schimba felul în care îți alimentezi corpul timp de 21 de zile, vei reuși să oprești hormonul care stochează grăsimile, să-ți reprogramezi genele ca să pierzi în greutate și să fii sănătos, să-ți blochezi poftele din fașă și să arăți și să te simți mai bine ca oricând. Vei scăpa de kilogramele nedorite, vei ameliora sau chiar elimina complet problemele de sănătate și vei opri evoluția bolilor. Vei avea o piele radioasă, o minte limpede și ascuțită și vei fi plin de energie. Te vei simți satisfăcut, fericit și – mai presus de toate – eliberat de teama de grăsime!

LA CE SĂ TE AȘTEPȚI

Înainte să lansez un program, îl testez – nu doar pe pacienții mei, lucru pe care l-am făcut decenii întregi (pe mai bine de 20.000 de pacienți), ci și pe oameni de pe tot cuprinsul țării. Creez un „program beta” pe care oamenii îl pot urma acasă, astfel încât să am posibilitatea să monitorizez rezultatele și să perfecționez planul în funcție de ce aflu. Am avut peste 1.000 de oameni care au urmat versiunea beta a programului *Mănâncă gras, fii suplu*, iar rezultatele și poveștile lor au fost uluitoare. În această carte vei putea să citești mărturiile participanților și să afli atât despre pierderea lor în greutate, cât și despre schimbările radicale în starea lor de sănătate.

Iată media rezultatelor primului grup care a urmat acest program:

- Scădere în greutate: 3,2 kg (unii au pierdut până la 20,8 kg)
- Reducerea circumferinței taliei: 4,8 cm (la câțiva s-a redus și cu 33 cm)
- Reducerea circumferinței șoldurilor: 4,3 cm (la câțiva s-a redus și cu 40,6 cm)
- Reducerea tensiunii arteriale: sistolice (numărul superior) 9 puncte, diastolice (numărul inferior) 4,5 puncte
- Reducerea glicemiei: 23 de puncte

Înainte să participe la program, 49% dintre participanți au raportat că aveau frecvent poftă alimentară; după aceea, numărul a coborât la 1%! Înainte, un procent de 89% raporta că aveau poftă „frecvent sau ocazional”. După aceea, 80% au declarat că au poftă alimentară „rareori sau deloc”.

În plus, programul simplifica și dădea oamenilor lămuriri cu privire la ce ar trebui să mănânce, ca să nu-și mai facă atâtea probleme pentru alegerile alimentare. Înainte de program, 66% își făceau griji din cauza regimului alimentar pentru că le era greu să facă alegeri sănătoase. După program, 75% își făceau griji rareori sau deloc.

Totodată, i-am rugat pe oameni să răspundă la chestionarul MSG (cunoscut și sub numele de „Mă simt groaznic”, care măsoară îmbunătățirile tuturor aspectelor sănătății și greutateii; vei completa și tu acest chestionar în capitolul 1). Rezultatele au fost uluitoare. Scorul mediu a scăzut de la 68 la 21, adică o reducere cu 69% a tuturor simptomelor pentru toate bolile. Este incredibil. Nu există niciun medicament pe această planetă care să poată obține asemenea rezultate. Digestia, energia, starea de spirit, durerile articulare, durerile musculare, problemele cu sinusurile și secrețiile nazale, alergiile, pielea, greutatea, sănătatea mentală, somnul, dorința sexuală a participanților și altele s-au îmbunătățit considerabil. De ce?

Planul *Mănâncă gras, fii suplu* nu se limitează numai la pierderea în greutate. Se referă la a-i oferi corpului informația potrivită (hrana) pentru a se bucura de sănătate. Atunci, ca un efect secundar, simptomele și bolile – precum și kilogramele în plus – dispar. Eu nu le spun niciodată pacienților mei să slăbească. Le spun doar să fie mai sănătoși. Atunci când renunți la alimentele dăunătoare și te hrănești cu cele bune, corpul se poate repara și vindeca cu rezezițiune. Nu durează luni sau ani întregi. Durează câteva zile.

Permite-mi să-ți prezint câteva dintre rezultatele pe care le-au obținut participanții la acest program:

Am încercat nenumărate metode pentru a-mi recâștiga sănătatea după ce deceniile întregi de neglijență m-au făcut să am probleme cu inima, să sufăr de hipertensiune arterială și de apnee în somn, și să fiu diagnosticat cu diabet în urmă cu un an. Programul acesta mi-a salvat cu adevărat viața și mi-a dat puterea să devin stăpân pe destinul meu la vârsta de șaiszeci de ani... să duc o viață de sportiv aventuros, să urc pe munți și să parcurg în întregime Continental Divide Trail... toate acestea fiind visuri de o viață, dar care nu s-ar fi împlinit niciodată fără înțelepciunea și descoperirile dr.-ului Hyman și fără programul Mănâncă gras, fii suplu pe care l-a creat.*

– Randy Davis

Timp de mai bine de 20 de ani (am treizeci și cinci) am avut parte de dureri zilnice. De-a lungul anilor m-am tratat pentru depresie, anxietate, dureri de spate, dureri ale articulațiilor, artrită, tulburare de stres posttraumatic, stenoză spinală, sindromul intestinului iritabil

* Traseu de drumeție de aproape 5.000 de km din Statele Unite care se desfășoară între granița Canadei și cea a Mexicului. (n.ed)

și SPM. Am luat o gamă largă de medicamente. Aveam dureri fizice/emoționale atât de mari, încât timp de mai bine de un deceniu am făcut duș stând jos, nepuțând să mă ridic în picioare. După ce am ajuns pe la jumătatea programului, am reușit să fac duș în picioare în fiecare zi. Chiar dacă somnul îmi este întrerupt de un bebeluș de un an, cantitatea și calitatea lui s-au îmbunătățit. Mă simt mult mai bine în ce privește articulațiile și am mai multă energie. Chiar și la sfârșitul zilei, după ce copiii se duc la culcare, am energia necesară pentru a spăla vasele sau rufele. – Tara Foti*

Am încercat o mulțime de diete și niciuna nu a mers. Cu acest plan am pierdut 6 kg mâncând pe săturate și am scăpat de poftele pentru alimentele nesănătoase. Cel mai important lucru pentru mine este felul în care mă simt. Acum dorm mai bine, am mai multă energie și mă simt uimitor! Toate durerile și disconforturile au dispărut. Gata cu ibuprofenul de dimineață pentru a mă pune în mișcare și gata cu cele trei pahare de vin băute seara pentru a mă relaxa. Vă mulțumesc, dr. Hyman... chiar mi-ați schimbat viața! – Jo Anne Matzuka

Această ocazie a apărut într-un moment în care îmi pierdusem aproape orice speranță că voi mai ajunge vreodată la o greutate normală. Noaptea mergeam la culcare extenuată pentru că trebuia să car după mine 45 de kilograme în plus și epuizată mental pentru că mă gândeam la acest lucru. Am pierdut 6 kg în primele trei săptămâni și acum simt că am motivația și informațiile necesare pentru a continua. Ezit de obicei să

* Sindrom premenstrual. (n.tr.)

merg la doctor deoarece problemele legate de greutate au fost o chestiune spinoasă foarte multă vreme. Totuși, astăzi m-am dus la medic și am fost realmente încântată să-i pot arăta progresele referitoare la greutate și la tensiunea arterială. M-a încurajat foarte mult și acum simt că formăm efectiv un parteneriat. Sper că schimbările pe care le fac vor constitui o dovadă pentru familia și prietenii mei și că voi avea ocazia să le prezint și lor principiile pe care le-am învățat.

– Deborah Stine

Am fost asistentă medicală la terapie intensivă timp de 30 de ani și am urmat aproape toate dietele cunoscute. Am avut mult succes, dar rezultatele nu au durat niciodată prea mult. Acesta este primul plan pe viață care m-a ajutat să scap de poftele care m-au făcut să mă întorc la punctul de plecare. Nu am nici cea mai mică dorință să „trișez” sau să „mă abat”. Datorită păcii și armoniei pe care le simt, pot spune cu mâna pe inimă că merită să mă țin în continuare de program. Știu că sună cam banal, dar nu știu cum altfel să exprim cât de calmă este starea mea sufletească și cât de echilibrat îmi simt corpul. Îmi doresc să fi avut planul acesta la douăzeci de ani; cred că acum, la cincizeci, aș fi fost o persoană diferită!

– Denise Pimintel

Când am început eram fără îndoială în tabăra scepticilor. Dar apoi am început să văd aproape imediat rezultatele. Cântarul afișa în fiecare zi mai puțin decât în ziua precedentă. Marea întrebare era cum îmi va afecta lipidele din sânge? Cu câțiva ani în urmă am suferit un accident vascular ischemic tranzitoriu (un miniatac cerebral) și, în ciuda medicamentelor și a

dietei cu un conținut redus de grăsimi, rezultatele analizelor nu arătau deloc bine. Am făcut teste la două săptămâni după începerea programului și am descoperit că toate rezultatele se îmbunătățiseră considerabil și că trigliceridele aveau, în sfârșit, valori normale. Am devenit susținătoarea lui și am de gând să-mi duc viața respectând principiile acestui plan!

– Cheryl Schoenstein

Acest program cuprinde tot ce îți trebuie pentru o stare de bine. Pe mine m-a ajutat să mă bucur de somnul de care am fost lipsită multă vreme. Mi-a îmbunătățit stima de sine și încrederea (începând cu faptul că nu mă mai simt stânjenită când ajung la casa de marcat a magazinului alimentar și până la faptul că mă simt vrednică de o noapte de somn odihnitor). Sunt genul de persoană care își face griji tot timpul și am momente de anxietate, iar acest program mi-a redus semnificativ nivelul de stres. Nu am fost niciodată obsedată de diete, dar aceasta este una la care nu vreau să renunț.

– Roxanne Ward

Pe lângă faptul că am slăbit cinci kilograme, mă simt mai puțin stresată și mai calmă. Aveam palpitații cardiace, furnicături în mâini și picioare și am suferit de dureri de cap înaintea acestui program, dar acum mă simt grozav! Știu că zahărul a făcut ravagii în corpul meu și sunt bucuroasă că am învins această dependență!

– Cindy Victor

Mă simt grozav! Refluxul gastroesofagian de care sufeream a dispărut complet. Nu mă mai dor articulațiile.

Mă pot mișca ușor și fără nicio durere. Am pielea catifelată și bine hidratată și asta mă face să arăt mai tânără. Mă pot apleca până jos pentru că am stomacul mai mic și mai moale. E o diferență de la cer la pământ față de cum eram înainte. Până să încep, simțeam că îmbătrânesc foarte repede, iar acum simt că am renăscut, că sunt plină de energie și din nou tânără. Nu mai am probleme de concentrare, din contră, am o minte ascuțită. Mă simt alt om, ca o persoană care și-a recăpătat pofta de viață. Vă mulțumesc, dr. Mark Hyman, pentru că mi-ați arătat drumul spre o sănătate mai bună și spre o viață de calitate!

– Katalin Vasko

Mănâncă gras, fii suplu este un program minunat! Nu mi-am imaginat niciodată cât de mare va fi schimbarea pe care o voi observa după doar trei săptămâni și cât de mult mi se va îmbunătăți starea. Ieri chiar am refuzat desertul cu ușurință și fără nicio părere de rău! Vă mulțumesc pentru că mi-ați oferit instrumentele cu care să fac schimbările de care aveam nevoie în viața mea și pentru sănătatea mea.

– Pamela Barrett

Chiar dacă planul *Mănâncă gras, fii suplu* se bazează pe principii fundamentale foarte bine documentate, așa cum vom discuta în partea a treia, nu există o soluție universală în materie de sănătate și pierdut în greutate care să funcționeze pentru toată lumea. Această carte te va ajuta să descoperi dieta adecvată pentru tine pe termen lung. Planul *Mănâncă gras, fii suplu* reprezintă resetarea întregului tău sistem. Apoi vei face tranziția spre planul de alimentație sănătoasă cel mai potrivit pentru tine, pentru tot restul vieții. În chestionarul de la paginile 36 și 37, poți afla dacă suferi de intoleranță la

carbohidrați, caz în care trebuie să reduci consumul lor și să-l sporești pe cel de grăsimi, sau dacă îi tolerezi ceva mai mult și, prin urmare, poți avea o dietă ceva mai variată după cele 21 de zile. Dacă ai un punctaj mic, vei avea posibilitatea să incluzi mai mulți carbohidrați, dar dacă punctajul e mare, probabil că alimentele care conțin carbohidrați vor duce la o creștere și mai mare în greutate și la alte probleme, așa că te poți adapta în mod corespunzător.

Alimentația cu un conținut redus de carbohidrați și ridicat de grăsimi funcționează pentru majoritatea oamenilor, dar este adevărat că pentru unii tipul acesta de regim poate să nu fie optim pe termen lung. Unora le poate prii să consume o mulțime de grăsimi saturate, în vreme ce alții nu vor obține aceleași rezultate. La nivelul imaginii de ansamblu, acest lucru face ca recomandările alimentare universale să fie puțin mai complicate. Totuși, bazându-mă pe cercetarea și pe experiența mea practică obținută cu mii de pacienți, cred cu tărie că *oricine* ar trebui să încerce acest stil de alimentație timp de 21 de zile pentru a se lămurii singur.

În sfârșit, în partea a patra vei găsi rețetele planului *Mă-nâncă gras, fii suplu*, delicioase și special concepute, care îți oferă raportul optim de grăsimi, proteine și carbohidrați și, de asemenea, sfaturi utile de gătit. Nu trebuie să fii un maestru bucătar pentru a prepara mese fabuloase și sănătoase pentru tine și familia ta – este mai ușor decât crezi.

Bine ai venit în noua lume în care mănânci și te bucuri de grăsimi. În doar 21 de zile nu doar că vom schimba felul în care privești grăsimile – dar vom revoluționa felul în care mănânci și te simți la toate nivelurile.



PARTEA I

CUM AM AJUNS ÎN DEZASTRUL ACESTA DE PROPORȚII COLOSALE?

Adevărul este rareori pur și niciodată simplu.

– Oscar Wilde, *Ce înseamnă să fii onest*, 1895

1

Demonizarea grăsimilor

Mulți dintre noi am crescut într-o perioadă în care dieta săracă în grăsimi era echivalentă cu sănătatea și suplețea. Medicii, nutriționiștii, oamenii de știință, guvernul și mass-media ne-au spălat creierul, făcându-ne să credem că grăsimile pe care le mâncăm se transformă în grăsime corporală și, mai rău, ajung să ne înfunde arterele. Numai că nimic din toate acestea nu este adevărat din punct de vedere științific. Concepția aceasta se bazează pe o cunoaștere științifică greșită și ignoră dovezile convingătoare care o contrazic. Teama noastră de grăsimi a creat un dezastru de proporții colosale în domeniul sănătății.

Totul a început atunci când – acceptând recomandările aparent pertinente ale guvernului, ale organizațiilor de sănătate și ale industriei alimentare – am redus cantitatea de grăsimi, lucru care pare să fie un ingredient esențial pentru sănătate și pentru pierderea în greutate. Apoi am înlocuit grăsimile cu zahăr și cu carbohidrați. În 1992, guvernul a publicat Piramida Alimentației Sănătoase. La baza piramidei se găseau carbohidrații și ni se spunea să consumăm între șase și unsprezece porții de pâine, orez, cereale sau paste făinoase pe zi. În vârful piramidei se aflau grăsimile și uleiurile, despre care ni se spunea să le consumăm rar. Industria alimentară a trecut în tabăra reducerii consumului de grăsimi și a făcut de toate, de la sosul de salată cu un conținut redus de grăsimi și

până la iaurtul complet degresat și deserturile sărace în grăsimi (îți mai amintești de prăjiturelele SnackWell?). Și, cum conțineau puține grăsimi (lucru pe care noi îl echivalam cu „sănătos”), puteam să mâncăm toată cutia – ceea ce mulți dintre noi au și făcut!

Ca niște buni cetățeni, am urmat recomandările guvernului nostru iar acum, un american consumă în medie, anual, 69 kg de zahăr și 66 kg de făină. Aproape 20% dintre kaloriile zilnice provin din băuturi îndulcite cu zahăr, cum ar fi cola, băuturile sportive, cafelele și ceaiurile îndulcite și sucurile.¹ Aceste calorii din zahăr lichid sunt mult mai rele decât zahărul solid și decât restul kaloriilor din carbohidrați, pentru că sunt utilizate direct pentru producția de grăsime care mai apoi este depozitată. Ele dau dependență biologică și te fac să consumi și mai mult zahăr.² Și, fiindcă organismul nu recunoaște aceste calorii ca mâncare, per total ajungi să consumi mai multe decât ai consuma din hrana solidă.³ În plus, băuturile îndulcite cu zahăr ne dau sănătatea peste cap. Într-un studiu impresionant apărut în revista *Circulation*, cercetătorii au stabilit că efectele consumului acestor băuturi cu zahăr provoacă 184.000 de decese în fiecare an. S-a demonstrat că aceste băuturi duc la obezitate, boli cardiovasculare, diabet de tip 2 și cancer.⁴

Acum știm din cercetări că zahărul și carbohidrații rafinați reprezintă adevăratele cauze ale obezității și ale bolilor de inimă – nu grăsimile, așa cum ni s-a spus. Carbohidrații declanșează întrerupătorul metabolic, generând o creștere exagerată a hormonului numit *insulină*, iar acesta duce la stocarea grăsimilor (mai ales a celei periculoase de pe abdomen). Așa cum vei vedea în paginile următoare, nu grăsimile, ci zahărul și carbohidrații sunt principalele cauze ale colesterolului anormal. Zahărul și carbohidrații rafinați poartă vina pentru diabetul de tip 2, pentru numeroase tipuri de cancer și chiar

pentru demență.⁵ Așa cum am scris pe larg în cărțile mele *The Blood Sugar Solution (Soluția pentru glicemie)* și *The Blood Sugar Solution 10-Day Detox Diet (Soluția pentru glicemie. Dieta de detoxificare de 10 zile)*, creșterea bruscă a numărului de cazuri de diabet de tip 2 și de prediabet la nivel global este rezultatul excesului de carbohidrați rafinați și de zahăr din alimentația noastră.

REVIZUIREA FRICII DE GRĂSIMI

Atunci când este vorba despre grăsimi, ne confruntăm cu o problemă de semantică. În alte limbi, cuvântul care se referă la grăsimile pe care le mâncăm este diferit de cuvântul care desemnează chestia aia nedorită care ne atârnă de burtă. Și chiar și în lumea grăsimilor pe care le mâncăm, acestea sunt de mai multe feluri, unele bune și altele rele. În cazul zahărului nu există această confuzie. Zahărul este zahăr și atâtă tot. Toate formele de zahăr (cu câteva diferențe mici și relativ nesemnificative) au aceleași efecte negative asupra corpului. Nu contează că este vorba de zahărul obișnuit, de siropul de porumb cu o concentrație mare de fructoză, de nectarul de agave, de miere sau de toate celelalte 257 de nume ale zahărului. Toate sunt zahăr.

Dar grăsimile nu sunt toate la fel. Există grăsimi saturate, mononesaturate, polinesaturate și grăsimi trans, iar în fiecare dintre aceste categorii există tipuri diferite de grăsimi. Grăsimile saturate sunt de mai multe feluri, la fel și grăsimile polinesaturate (voi explica în curând mai în detaliu). Ideea esențială: nu trebuie să învinuim toate grăsimile, iar dacă mănânci cantități generoase de grăsimi bune, *nu* vei lua în

* Volum apărut sub acest titlu la Editura Adevăr divin, București, 2017. (n.tr.)

greutate. De fapt, grăsimile bune sunt cheia sănătății și scăderii în greutate!

Din fericire, concepțiile noastre despre grăsimi se schimbă. În ultimii cinci ani, s-au înmulțit dovezile științifice referitoare la faptul că o alimentație bogată în grăsimi dă rezultate mai bune decât una săracă pentru pierderea în greutate și pentru îmbunătățirea tuturor indicatorilor riscului de boli cardiovasculare, inclusiv colesterolul anormal, diabetul, hipertensiunea, procesele inflamatorii și altele.⁶ În realitate, probele nu arată nicio corelație între bolile cardiovasculare și grăsimile din alimentație, grăsimile saturate sau colesterol.⁷

Centrul de Diabet Joslin de la Harvard, unul dintre cele mai importante centre de diabet din lume, a fost numit după dr. Elliott P. Joslin. În anii 1920, el recomanda o alimentație formată 75% din grăsimi, 20% proteine și 5% carbohidrați pentru tratarea diabetului. După ce grăsimile au fost demonizate în anii '50 și '60, doctorii și oamenii de știință ai vremii au recomandat o alimentație săracă în grăsimi, dar bogată în carbohidrați (între 55% și 60% carbohidrați). Asociația Americană de Diabet (AAD) a încurajat această alimentație timp de mai multe decenii, în vreme ce epidemia de diabet se înrăutățea de la an la an. Astăzi, cercetătorii din cadrul Centrului de Diabet Joslin recomandă din nou o alimentație care conține grăsimi în proporție de 70% pentru tratamentul diabetului de tip 2.⁸

Ca exemplu pentru cât de eficientă poate fi o alimentație bogată în grăsimi, șefa AAD din regiunea Los Angeles, Allison Hickey, suferea de unsprezece ani de diabet de tip 2. A urmat recomandările AAD, făcea sport și lua un tratament cu injecții și pastile. Totuși, nu prea își ținea boala sub control. După ce a adoptat dieta pe care i-am recomandat-o, cu peste 50% grăsimi și o cantitate foarte redusă de carbohidrați, a putut să renunțe la injecții și la majoritatea medicamentelor, iar nivelul

glicemiei a revenit la normal. Problemele digestive și problemele de concentrare au dispărut și ele, la rândul lor.

Din păcate, mesajul despre importanța grăsimilor nu a ajuns la toată lumea și povestea este departe de a se fi încheiat. AAD continuă să promoveze recomandările vechi și periculoase. Acum ne sfătuiește să evităm carbohidrații rafinați, dar continuă să promoveze și mesajul de a reduce cantitatea de grăsimi, chiar dacă cercetările au descoperit că cei care mănâncă nuci, care sunt bogate în grăsimi, au un risc mai mic de a se îmbolnăvi de diabet de tip 2⁹, iar cei care consumă un litru de ulei de măsline pe săptămână și mănâncă nuci zilnic au un risc semnificativ mai redus de infarct și deces.¹⁰

Ani la rând, oamenii de știință s-au chinuit să înțeleagă așa-numitul paradox francez. Cum puteau francezii să mănânce atât de mult unt și atât de multe grăsimi, reușind să se mențină supli și să aibă o incidență mai mică a bolilor cardiovasculare? Ar fi trebuit să fie mai atenți la ceea ce eu am numit paradoxul american: cum era posibil ca americanii să mănânce din ce în ce mai puține grăsimi, dar să se îngrașe din ce în ce mai mult? Cum de nu s-au întrebat de ce americanii mâncau mai puține grăsimi, dar se îmbolnăveau din ce în ce mai mult de boli cardiovasculare? Paradigma noastră era atât de puternic înrădăcinată, încât nici nu o mai vedeam. Psihiatrul R. D. Laing spunea cândva că „oamenii de știință pot vedea în felul în care văd prin felul lor de a privi lucrurile.”¹¹

Eu mă găsesc la intersecția dintre cercetările științifice și practica clinică. Mi-am dedicat munca de o viață pentru a găsi soluții la problemele pacienților mei și a-i ajuta să-și păstreze sănătatea toată viața. Am scris această carte pentru a risipi confuziile și pentru a-ți pune la dispoziție ultimele informații despre grăsimile din alimentație și despre grăsimea corporală, precum și pentru a schița un plan care să te ajute să-ți dai

seama exact ce să mănânci pentru a pierde în greutate, a opri evoluția bolilor și a te bucura de o sănătate viguroasă.

În *Mănâncă gras, fii suplu*, te voi însoți într-un tur organizat în ce privește grăsimile – atât cele pe care le mâncăm, cât și biologia grăsimii corporale – și îți voi arăta că, în realitate, grăsimile din alimentație nu te fac să iei în greutate. Consumând cantități mai mari din grăsimile care trebuie vei putea să slăbești și să previi demența, bolile cardiovasculare, diabetul și cancerul, în timp ce te vei bucura de beneficii suplimentare cum ar fi o dispoziție sufletească mai bună și păr, piele, și unghii mai frumoase. Pare o idee nebunească, în mod sigur. Timp de mai multe decenii, și eu am crezut că grăsimile trebuie evitate cu orice preț, până când am început să analizez cercetările. Bazându-mă pe ceea ce am descoperit, am schimbat felul în care practicam medicina și am văzut cu ochii mei rezultatele remarcabile ale analizelor, ale corpului și sănătății pacienților mei. Spre exemplu, un pacient și-a sporit cantitatea de grăsimi din alimentație până a ajuns la 50% din toată hrana consumată, dar colesterolul i-a scăzut cu 100 de puncte. Trigliceridele i-au scăzut cu 300 de puncte în doar 10 zile, iar astmul cronic și refluxul gastroesofagian de care suferea au dispărut cu totul, în timp ce energia i-a sporit enorm.

În timpul cercetărilor pentru această carte și al testării și tratării unui număr de peste 20.000 de pacienți de-a lungul a 30 de ani, am descoperit câteva realități neașteptate. Mi-am susținut rezultatele cu referințe pe tot cuprinsul cărții, așa că le poți verifica singur dacă ți se par greu de crezut:

- Grăsimile din alimentație accelerează metabolismul, reduc senzația de foame și stimulează arderea grăsimii.¹²
- Grăsimile din alimentație ajută la reducerea aportului caloric total, nu la creșterea lui.¹³