

Дейвид Лудуиг - „Никога повече гладни!“

ФОКУСИРАЙТЕ СЕ ВЪРХУ МАСТНИТЕ КЛЕТКИ

Точно както храната е нещо много повече от калории и хранителни вещества, нужни за оцеляването, мастните клетки представляват много повече от пасивни депа за складиране на излишни калории. Тези клетки приемат или освобождават калории само когато са инструктирани посредством външни сигнали да го направят – и главният контролор е инсулинът. Прекалено много инсулин предизвиква натрупване на килограми, докато прекалено малко е причината за загубата им. Ако разсъждаваме за затлъстяването като за смущение, включващо мастните клетки, пред нас изниква коренно различна картина:

Не преяждането ни прави дебели. Процесът на надбяляване ни кара да преяждаме.

С други думи, гладът и преяждането са последствия от скрит проблем. Макар това допускане да звучи радикално, помислете какво се случва по време на бременност. Плодът не расте, защото майката яде повече; тя яде повече, защото той расте. При бременността това е нормално и здравословно. При затлъстяването – не.

Как и защо се случва така? При много хора нещо е накарало мастните клетки да засмукват от кръвта и да складираат прекалено много калории. В резултат на това остават по-малко калории, които да произведат енергията, нужна на организма. Мозъкът регистрира проблем и активира реакция срещу гладуване, в това число мерки за повишаване на калорийния прием (глад) и съхраняване на енергията (забавен метаболизъм). Изяждането на по-голямо количество разрешава тази „енергийна криза“, но също така ускорява трупането на килограми. Ограничаването на количеството храна временно спира процеса на напълняване, но неизменно засилва глада и още повече забавя метаболизма.

Един очевиден причинител на проблема са рафинираните въглехидрати – хлябът, зърнените закуски, бисквитите, чипсът, кейковете, курабиите, бонбоните и сладките напитки, които запълват храненето ни от началото на нискомаслената ера. Всичко, съдържащо предимно обработени зърнени храни, картофени продукти или концентрирани захари, се усвоява бързо, повишава до крайност нивата на инсулин и програмира мастните клетки да се запасяват с калории. Но рафинираните въглехидрати не са единственият проблем. Други аспекти на храненето ни със силно застъпени обработени продукти и елементи на съвременния начин на живот – в това число стрес, лишаване от сън и липса на движение – са наложили на мастните клетки ускорен режим на презапасяване.

За щастие, тези негативни ефекти са обратими!

ВЪРНЕТЕ СИ КОНТРОЛА

Общоприетият подход за калориен баланс се проваля, защото се фокусира върху погрешна цел. Фундаменталният проблем не е приемът на прекалено калорични храни; проблемът е прекалено малкото калории на правилното място – циркулиращи в кръвта и достъпни за незабавна употреба. Рафинираните въглехидрати действат свръхстимулиращо на мастните клетки и ги тласкат към състояние на истерия. Те стават лакоми и консумират повече от полагащия им се дял калории. Докато мастните клетки пируват, останалата част от организма гладува. Също като непокорни деца с отстъпчиви родители въпросните клетки са главни действащи лица в шоуто и въдворяват хаос в метаболизма. При тези условия ние ставаме подчертано безсилни. Естествено, че можем да ограничим количеството храна за известно време. Но по-

нататъшно редуциране на калории, достъпни за организма, влошава нещата. Не след дълго тялото ни се опълчва срещу насилственото лишаване. Нещата не опират толкова до воля, колкото до биология и време. В крайна сметка се поддаваме и се натъпкваме обикновено с неправилните храни, като така подхранваме порочния кръг на пълнеене. Традиционният подход, диетата с ограничаване на калории, цели да ги принуди да напуснат мастните клетки, така че да свалим килограми – но в тази битка мастните клетки имат надмощие. Преди да се стигне до свиването им, организмът трябва да страда. Съзнанието ни може да казва „яж по-малко“, но метаболизмът отвръща „НЕ!“ – битка, която съзнанието рядко печели.

Решението е да сключим примирие с мастните си клетки, да им помогнем да се успокоят и да ги убедим да сътрудничат на останалата част от организма. Начинът да постигнем това е като променим какво ядем, а не колко. Ето най-обща стратегия.

1. Изключете реакцията за гладуване, като хапвате, когато сте гладни и докато не се заситите напълно.
2. Обуздайте мастните си клетки с хранителен режим, който понижава нивата на инсулина, намалява възпалението (брат близък на инсулина във вършенето на бели) и пренасочва калории към останалата част от тялото.
3. Следвайте опростен начин на живот, съсредоточен върху приятни физически занимания, сън и овладяване на стреса, за да подобрите метаболизма и да поддържате трайна промяна в поведението си.

Мислете за този план като за обучение в покорство на мастните клетки. Във Втора част ще ви покажа стъпка по стъпка как да го постигнете .

СПЕЧЕЛЕНЕТО, ДОКАТО ГУБИТЕ

Много хора свързват думата „диета“ със страдание и има защо. Повечето диети изискват огромни жертви в настоящето (лишаване от храна, гладуване) в замяна на обещание за абстрактни облаги в, както изглежда, далечен момент в бъдещето (да сме слаби, да избегнем разболяване от диабет). Това е рецепта за провал. Може да се захванем с диета с най-добри намерения, но скоро се поддаваме на пристъпи на глад, ако жертвите ни не бъдат възнаградени. В човешката природа е.

Изход от вечното гладуване във Втора част цели да постави науката за метаболизма на ваша страна и като направи това, да осигури максимални облаги с минимални усилия. Ако онова, което ядем, действа позитивно на метаболизма ни, ползите идват незабавно, дори преди да сме свалили половин килограм – изпитваме по-слабо чувство на глад, по-малко пристъпи на лакомия, по-дълготрайна ситост, повишена енергичност и по-стабилно настроение. Все едно най-накрая сте прехвърлили велосипеда си на точната скорост. Изведнъж се движите много по-бързо и с по-малко усилия. По този начин радостта от живота е по-голяма дори докато трае процесът на сваляне на излишното тегло.

Може да се чудите как е възможно на някого да му доставя удоволствие да пази диета за отслабване. Не е ли проблемът именно там, че твърде често се поддаваме на изкушението и не можем да се въздържим от вкусна храна? Защо бихме преяждали, ако не беше толкова приятно?

Разбира се, вършим какво ли не заради мъничко наслада сега на цената на дългосрочно страдание по-късно. Такова е естеството на пристрастяването. За повечето хора храненето включва преминаването от състояние на неприятен глад към некомфортна запълненост. В тази ситуация на крайностите обработените храни може да доставят

няколко минути наслада, но скоро нещата тръгват надолу с негативни ефекти върху физическото и психическото ни състояние. Хубавото е, че за разлика от много класически пристрастености можем да се освободим бързо от този порочен кръг и да увеличим цялостната наслада дори докато сваляме килограми. Когато се чувстваме заситени с вкусна удовлетворяваща храна, не остава много място за друго.

СЕНЗАЦИОННО СРЕЩУ СТАБИЛНО СВАЛЯНЕ НА КИЛОГРАМИ

Все по-често популярните диети обещават неவிждано вталяване. В повечето случаи не отговарят на очакванията. Но дори да се получи, каква е ползата да махнете 6 килограма за 10 дни, ако гладувате, чувствате умора и ви е трудно да поддържате новото си тегло? Тези диети също така може да окажат отрицателен психологически ефект. Много от нас в известен смисъл са отчуждени от тялото си и са се научили да омаловажават сигналите му за обратна връзка, които осигуряват информация за състоянието на организма с критично значение. Диетите, базирани на ограничаване на калориите, изискват от вас да пренебрегвате подобни сигнали – глад, – като прилагате всевъзможни поведенчески трикове, за да го постигнете. Пийте много вода, обадете се на приятел, отидете на разходка – каквото и да е, само и само да отвлечете вниманието си от глада. Или сервирайте храната си в по-малки чинии, та да вярвате, че сте изяли повече, отколкото в действителност. Проблемът е, че тази стратегия още повече засилва загубата на връзката съзнание–тяло.

В действителност сме предали контрола върху телата си на „експертите“. Но никой автор на книги с диети няма как да знае какво ниво на калориен прием е правилното за всеки. Потребностите на хората варират в зависимост от възраст, размери, ниво на физическа активност и индивидуални различия в метаболизма. И някои хора, може би по генетични причини, просто не могат да понесат бърза загуба на тегло.

Целта на *Изход от вечното гладуване* е да подейства отвътре навън, да създаде вътрешни условия загубата на тегло да настъпи естествено. Следвайте плана за хранене, яжте, когато сте гладни, и спрете, щом се заситите, но преди стомасите ви да станат неприятно претъпкани. По този начин организмът ви ще открие подходящата за вас скорост за загуба на килограми – един или малко повече от един килограм седмично за някои хора, може би едва двеста грама на седмица за други. Но без лишения или глад тези резултати ще бъдат прогресивни и устойчиви.

С екипа ми проведохме 16-седмичен пилотен тест на *Изход от вечното гладуване* с 237 жени, сред които 137 служителки на Бостънската детска болница и 100 души, отговорили на обява, пусната в национално здравно издание. В добавка към загубата на тегло участничките непрестанно докладваха за други облаги, които предричаха дългосрочен успех, в това число:

- Намалване на глада
- По-дълготрайна ситост след хранене
- Отлично удовлетворение от храната
- Повишено ниво на енергичност
- По-стабилно настроение
- Цялостно подобрена физическа форма
- По-малко усложнения, свързани с теглото.

НАСТРОЙКАТА, ПЪРВИ СЪПКИ

Най-общо погледнато тази диета – като всички други – не е напълно доказана. Пилотният проект не включваше контролна група и не беше замислен като научно изследване. Няма как да сме сигурни дали резултатите ще важат за широката общественост. Но идеите, представени в тази книга, са връхната точка от едновековни проучвания, оспорващи модела на калорийния баланс при затлъстяването, и представят фундаментално различен начин, по който да разберем защо трупаме килограми и какво бихме могли да направим по въпроса. За онези от вас с научен уклон съм включил стотици подкрепящи проучвания, направени от различни научни екипи.

Централната концепция на *Изход от вечното гладуване* е, че макар ограничаването на калориите да води до намаляване теглото ни в краткосрочен план, организмът се съпротивлява, като усилва глада и забавя метаболизма. Рано или късно се поддаваме и килограмите ни обикновено отскачат обратно нагоре като пълен с въздух балон, тикан в кофа с вода. В контраст с това, като подобрим качеството на консумираната храна, ще пренастроим мастните клетки да складират по-малко калории и ефектът ще бъде понижаване на „зададената точка на телесно тегло“. В резултат отслабването се случва естествено, също както би се случило с балона, ако бъде източена водата от кофата, където той плува.

Базирам тази книга на двайсет години опит като лекар и изследовател в Харвардския медицински институт. В този период съм прегледал десетки изследвания, свързани с диети, написал съм над сто рецензирани научни статии и под грижите ми са били хиляди пациенти, водещи битка с килограмите. Убеден съм в силата на този метод и вярвам, че ще ви помогне да свалите килограми, да се чувствате по-добре, да избегнете диабет тип 2 и други хронични заболявания и да подобрите цялостното качество на живота си – без страданието, което е така типично за общоприетите диети.

Историите, които ще прочетете, за хора, следващи тази програма, са истински и отразяват автентичните им преживявания. Пилотните участници предоставиха историите си безплатно и не са получавали финансови компенсации.

Сега ви призовавам да забравите за калориите, да се съсредоточите върху качеството на храната и да отсъдите сами дали тази програма действа при вас.