

Dr. Marie Thirion

**DE CE MI-E FOAME?**  
DE LA TEAMA DE LIPSURI  
LA NEBUNIA DIETELOR

Traducere din limba franceză  
de Cristina Livia Vasilescu

philobio

*Pentru Colette Jacob care, înainte de a muri, m-a rugat  
să scriu această carte despre care vorbeam de ani de zile.  
Fiicelor și nepoților, care au înțeles totul înaintea mea.  
Pentru Marie-France, cu toată dragostea. Soțului meu,  
pentru liniștea și neliniștile lui...*



Îi dedic această lucrare lui Amélie Nothomb, minunata autoare a cărții *Biografia foamei*<sup>1</sup>. Devorată cu o fericire deplină, cartea ei m-a lăsat... înfometată! Duceam lipsă de hormoni, de senzații, de activitate. Duceam lipsă de tot ceea ce nu știam. Eram departe de realitatea de zi cu zi, de mine însămi. De corpul meu.

Așadar, să vorbim despre corp, despre biologie...

Mulțumesc, Amélie!

---

<sup>1</sup> Editura Polirom, 2006. (n.tr.)



# Introducere

Mi-e foame, ți-e foame, lui îi este sigur foame, nouă o să ne fie foame, vouă probabil vă este foame, lor le este foame, foame, foame... De trei, patru, șase sau zece ori pe zi, auzim acest cuvânt în minte, îl rostim și îl exprimăm în gesturile noastre.

Nu este oare cel mai folosit și cel mai folositor cuvânt din limbajul nostru de zi cu zi? Îl spunem când ne aplecăm deasupra pătuțului, la cel mai mic scâncet al bebelușului; de când suntem copii până când ajungem adolescenți nestăpâniți, de când ne înfruptăm, ca adulți, din toate bunătățile până când ne hotărâm să intrăm – pe cuvânt! – la regim, chiar de săptămâna viitoare. Ne aduce aminte de ultima dată când am simțit-o... Mormintele străvechi și camerele funerare ale piramidelor nu erau oare vaste cămări cu alimente...?

Un cuvânt care nu ne lasă deloc indiferenți. Emoții dintre cele mai profunde se ascund în spatele lui. Parcă o luăm razna dacă trebuie să ne așezăm la masă cu câteva ore mai târziu decât de obicei, dacă numărul de calorii din farfurie este mai mic timp de câteva zile sau dacă deschidem ușa unui frigider cam goluț...

N-aș putea spune dacă găsim și în alte limbi o asemenea bogăție de expresii legate de foame, dar numărul celor din limbajul francezilor este impresionant. *Murim* de foame,

*crăpăm* de foame, suntem *rupți* de foame. Iar dacă nu mâncăm cât mai repede, va fi vai și amar de noi.

Expresiile referitoare la nevoia de a mânca ne transformă în fiare „lihnite“, care au o foame „de lup“, de „căpcăun“, de „vârcolac“. Ne e o foame nebună. Foamea ar putea face din oricare dintre noi o ființă inferioară „care și-ar devora tatăl și mama“, capabilă să mănânce „ca un porc“, „ca un câine“, să „înghită carnea cu blană cu tot“ și chiar „să-și lingă degetele de plăcere“. Există zeci de astfel de expresii care spun și repetă că, pentru o porție mică de mâncare, suntem gata să ne reactivăm animalitatea cea mai feroce din noi. Am putea crede că aceste expresii populare sunt doar niște rămășițe ale lungilor perioade de foamete din Evul Mediu sau ale iernilor lungi și sărace, când mai toți oamenii simpli se temeau că nu le vor ajunge proviziile până la recolta următoare. Ieșiți demult din pădurile paleolitice, mai putem oare astăzi să ne recunoaștem, în acest imaginar trivial și violent cu căpcăuni, lupi sau foame nebună, chiar dacă aceste cuvinte încă persistă în limbajul curent? Doar trăim în secolul 21 și într-o societate evoluată!

Și totuși, în mintea noastră încă mai dăinuie angoaase arhaice: mii de ani, oamenii au trăit cu teama zilei de mâine. Până la mijlocul secolului trecut, agricultura, vânătoarea, pescuitul, creșterea animalelor domestice și pregătirea hranei zilnice ocupau mai mult de 90% din timpul oamenilor. Activitățile ludice sau intelectuale erau rezervate unei elite restrânse, ai cărei membri îi plăteau pe alții pentru a munci în locul lor. Ceilalți, toți ceilalți, își petreceau timpul ocupându-se cu obținerea și prepararea hranei. Se pare că, în acest lung periplu alimentar, au existat doar două etape majore, două salturi calitative care au adus schimbări semnificative.

Începuturile folosirii și posesiunii pământului, în urmă cu cinci-zece mii de ani, corespund unei prime evoluții. Când

oamenii au ales primele cereale, și-au cultivat primul câmp cu grâu, apoi cu legume, după care și-au dorit să devină stăpâni peste pământul tocmai însămânțat. Peste pământul care hrănea turmele și peste fântâna care le potolea setea. Iar a avea pământ însemna a-l apăra. Deci oamenii au devenit sedentari pentru a rămâne în preajma acestor pământuri. A apăra însemna a organiza triburi și clanuri, cât mai puternice, cât mai bine închegate. Legătura cea mai puternică era legătura de sânge. Un bărbat putea să-și apere pământul înconjurându-se de frații, de fiii săi, de servitorii care semnau un „pact de sânge”, de sclavii supuși. Ca să fie sigur că va avea moștenitori, bărbatul trebuia să se asigure că nevasta îi este supusă și că el este stăpânul în casă, singura garanție că odraslele vor fi ale lui. Din grâul însămânțat urmau să se hrănească. Pământul avea să le rămână moștenire. Din generație în generație. În imaginarul comun al oamenilor care trăiau din agricultură și din vânatoare, oriunde pe glob, femeile erau alese după semnele exterioare ale fecundității: șolduri largi, piept voluminos, plinuțe. Pentru a le face nubile mai de timpuriu (la 8 sau 9 ani), unele triburi din Maghreb obișnuiau chiar să le îndoape forțat pe fetițe<sup>2</sup>. Sâni și fesele vizibil generoase reprezentau canonul de frumusețe al soției. Zveltețea era căutată la femeile ușoare, dansatoare, cântărețe, concubine, care nu erau nevoite să asigure descendența.

A doua revoluție nutrițională este mai recentă. O putem data, în Europa, după al Doilea Război Mondial. Este o consecință a dezvoltării masive a industriei mecanice și a industriei chimice. Tractoare și îngrășăminte au invadat câmpurile. Cultivarea pământului și creșterea animalelor au loc în sistem

---

<sup>2</sup> Vezi Tillon G., *Recherches ethnographiques dans les Aurès algériens près des tribus berbères semi-nomades, les Chaouïa, ou Aurassis*, 1934. (n.a.)



intensiv, pe suprafețe imense. Producția fiecărei parcele e sporită prin folosirea de îngrășăminte, erbicide, pesticide, fungicide, substanțe antiparazitare... Produsele agricole devin produse complexe și călătoresc, înainte de a fi consumate, de la un capăt la altul al planetei. În anii '60, apar primele supermarketuri, etalând în ochii consumatorilor ambalaje multicolore și îmbietoare. Oameni care cunoscuseră teama de lipsuri aveau dintr-odată o varietate de alimente la dispoziție. Ambalajul care să stârnească pofta era obligatoriu. Aceasta ar fi așadar principala cauză a înregistrării unui număr tot mai mare de persoane supraponderale, a creșterii în greutate și a îngrășării. Cel puțin, la prima vedere.

Ne mai pândește oare frica de a flămânzi în ciuda acestei subite abundențe? Emoțiile profunde legate de senzația acută de foame persistă încă în viața noastră de zi cu zi?

Frica a rămas aceeași și continuă să existe, dar sub alte denumiri. A devenit însă mai ascunsă și mai „medicală”. O masă amânată, și deja ni se „învârte capul”, „picioarele ne tremură”, suntem „hămesiți de foame” și ne „chiorăie mațele”. Oboseală, hipotonie, slăbiciune, confuzie, imposibilitatea de a ne aduna gândurile, transpirație și bufeuri de căldură... suntem pe punctul de-a leșina. Cunoaștem cu toții starea asta, i-am dat un nume modern, medical, grav, care justifică toate aceste comportamente: *hipoglicemia*.

Gata, cuvântul a fost rostit. Fără îndoială, este cel mai cunoscut, cel mai folosit dintre termenii științifici. Și cel mai puțin stâlcit, doar este atât de important! Trebuie învățat rapid și rostit cu discernământ, cel puțin așa se cade. Îl auzim în cătune izolate și în amfiteatre de medicină. Îl auzim – angoasant și intruziv – în fața bebelușului abia născut. Culpabilizant pentru mama unui copilăș care urlă de foame. Agresiv,

când masa nu este gata la timp. În mai puțin de cincizeci de ani – și în pofida oricărei realități științifice – toată lumea și l-a însușit, statornicindu-l în limbajul de zi cu zi. Este termenul medical cel mai rostit, cel mai evocat, cel mai repetat. În acele clipe când corpul nostru, prin semnale fiziologice involuntare, încearcă să ne aducă aminte că și el „vorbește“, primul lucru care ne vine în minte este să mâncăm și iar să mâncăm pentru a ne potoli foamea. Nici măcar nu putem spune că mai întâi ne-a venit *ideea*. Nu, e ceva dincolo de idee, undeva în irațional, în emoția pură, într-o frică inconștientă și nerostită, dintre cele mai profunde. O numim hipoglicemie, o numim foame...

Bineînțeles, confuzia este totală. În afara cazurilor de diabet, a nou-născuților bolnavi și a câtorva patologii foarte rare (insulinom, unele boli metabolice), hipoglicemia – lipsa gravă a glucozei în sânge – pur și simplu nu există. Ea nu a existat niciodată. Altminteri, vânătorii-culegători care găseau ceva de mâncare când și când, o dată sau de două ori pe zi în sezonul cald și arareori în timpul iernii, n-ar fi supraviețuit. Nu există pentru că foamea-foametea, aceea adevărată, în care orice mic aport alimentar lipsește, nu ucide după una sau două zile și în nici un caz prin hipoglicemie. Uitați-vă la cei care fac greva foamei, despre care auzim la buletinele de știri. Vă mai amintiți de Bobby Sands și de cei nouă tovarăși ai săi din Armata Republicană Irlandeză (IRA), morți în închisoare în 1981? Au trecut mai bine de șaiszeci de zile până să ajungă la deces. Margaret Thatcher și autoritățile engleze din vremea aceea nu au cedat. Moartea atroce a celor zece tineri ajunși la capătul puterilor a ocupat prima pagină a ziarelor timp de săptămâni întregi, lumea întregă aflând astfel despre lupta condusă de IRA, căreia restul planetei îi acordase până atunci un interes scăzut. Apoi, militantul pacifist Guillermo Farinas

a trecut prin 24 de greve ale foamei pentru a-și apăra camarazii disidenți încarcerați în Cuba, petrecând în 2006 șapte luni fără să mănânce, 134 de zile în 2010 și primind ulterior, la 20 octombrie 2010, premiul Sakharov pentru curajul său. Imaginile care înfățișau corpul descărnat au făcut înconjurul lumii. Acest om deosebit ne-a demonstrat că pot trece luni de zile până să mori de foame. Este cel mai lent mod de a muri.

Scopul acestei cărți este de a încerca să înțelegem de ce foamea și tot ceea ce este legat de ea are un asemenea impact asupra vieții și subconștientului nostru. De a încerca să înțelegem intensitatea senzațiilor pe care le resimțim atunci când ritmul sau siguranța meselor par compromise, chiar dacă doar pentru o vreme. Va trebui, așadar, să vedem cum se construiesc primele experiențe alimentare, primele senzații cauzate de lipsa hranei, climatul emoțional în care au fost însușite aceste momente cheie din procesul de învățare, momente în care creierul nostru înregistrează cele dintâi deprinderi ce ne vor structura, încetul cu încetul, personalitatea. Să descriem cum se produce această înregistrare.

Vom vorbi deci despre bebeluș, despre ceea ce experimentează, ce simte, ce învață, ce înregistrează el pentru totdeauna în străfundurile creierului său.

Vor urma apoi unele aplicații practice esențiale pentru dobândirea unui echilibru alimentar bazat pe reglarea corespunzătoare a hormonilor periferici. De asemenea, vom face referire la subtila alchimie cerebrală ce permite modularea cotidiană, de mai multe ori pe zi, a apetitului, a sațietății, și la sentimentul puternic de mulțumire pe care îl resimțim atunci când corpul și creierul nostru se consideră satisfăcute.

Corpul nu este o mașinărie. Corpul este istoria noastră vie. Experiențele trecute ne condiționează modul în care funcționăm în prezent. Pe cât de esențiale pentru viață sunt funcțiile

corpului, pe atât de complexe și de involuntare sunt mecanismele de reglare și de echilibru. Ele se formează din prima clipă de viață, se reglează și se perfecționează pe măsură ce trăim experiențe noi, se adaptează în funcție de contextul emoțional în care trăim.

În mod voit nu voi aborda aspectul nutrițional, meniurile sau calculele calorice, obiceiurile alimentare de azi, cele legate de dietele și de modelele impuse de revistele de modă. Sunt mii de cărți și de articole publicate anual pe această temă. Începând din luna martie a fiecărui an, în presa feminină se declanșează o incredibilă epidemie în această privință. Expunerea mea se va limita nu la ceea ce mâncăm și ar trebui, pare-se, să mâncăm, ci la motivele care ne determină să mâncăm. La condițiile care ne stârnesc foamea și la cele care ne fac să fim sătui. La modul nostru de a le înțelege și la întregul inconștient al corpului: nevoile celulelor, ale cromozomilor, practicile, temerile și plăcerile noastre. Prin urmare, nu voi relua teoriile psihologice și psihiatrice care, potrivit unora, reprezintă principala cauză a derapajelor alimentare și care fac obiectul multor publicații captivante. Eu vreau să rămân la nivelul corpului, al ființei noastre alcătuite din carne, al mecanismelor sale triviale și insuficient cunoscute. Să țin seama de ceea ce înseamnă foame, poftă, sațietate, apetit, în reglajele sale precise.

Apetitul este un echilibru, dar nu unul înăscut. Este un echilibru care se construiește, se modifică, se dereglează și se modifică din nou. Bineînțeles, într-un mediu stabil, cu un program zilnic precis, el pare a fi definitiv dobândit. Dobândit și atât de bine înrădăcinat, încât cea mai mică modificare voluntară este spulberată rapid. Imediat ce are ocazia, corpul revine la vechile obiceiuri. Ne readuce, atât cât poate, la ceea ce doream să renunțăm, la identitatea lui. De unde și decepțiile ce

au urmat atâtor diete eșuate, când credeam că voința noastră ar fi putut comanda un echilibru profund al corpului.

Poate că, înțelegând mai bine diverșii parametri ai acestui echilibru și numeroșii factori posibili ai dezechilibrului, vom ajunge să apreciem altfel foamea, această minunată pulsione care ne face să trăim, să savurăm, să creștem și să dănuim...

**PARTEA ÎNTÂI**

**FOAMEA, APETITUL, NEVOIA,  
DORINȚA ȘI POFTA**



# 1

## Foamea? Care foame?

„Simțim oare în stomac o foame care să nu fie indiciul unei nevoi a întregului corp?

Prin foame înțeleg acea lipsă îngrozitoare a întregii ființe, acel vid chinuitor, acea năzuință nu atât către utopica plenitudine, cât spre simpla realitate: acolo unde nu e nimic, mă rog să fie ceva.“

Amélie Nothomb,  
*Biografia foamei*<sup>3</sup>

Foamea este o pulsione; apetitul este un echilibru. Între aceste două noțiuni, se întinde un întreg univers: acela al deprinderilor, al reglajelor inconștiente și conștiente ale corpului, al educației și al plăcerii, adică a ceea ce căutăm noi în permanență! Or, în limbajul curent, folosim cuvântul „foame“ referindu-ne la ambele stări, de fiecare dată când socotim că e *timpul* să mâncăm ceva.

---

<sup>3</sup> Amélie Nothomb, *Biographie de la faim*, Albin Michel, 2004, p. 27. (n.a.)



Cunoaștem cu toții semnalele resimțite: chiorăieli abdominale, o contractare neplăcută a stomacului, senzația de amețeală, impresia de rău iminent, dorința puternică de a găsi imediat ceva de mâncare. *Aceste semnale sunt întotdeauna preventive*, pentru a nu ajunge la un nivel scăzut al rezervelor calorice. De fapt, corpul nostru dispune de suficiente rezerve din care să extragem ceea ce avem nevoie pentru a nu risca niciodată – dar niciodată! – să ajungem la o carență gravă sau la hipoglicemie. Spun niciodată, pentru că rezervele noastre (condiția fiind de a ne hidrata) sunt suficiente pentru a rezista zece până la cincisprezece zile, fără mâncare. Spun niciodată, pentru că organismul nostru începe să sufere după mai bine de o lună de post negru.

Cu toate acestea, zi cu zi, căutăm să ne asigurăm câte o masă cam la fiecare trei, patru sau cinci ore. Semnalul „foamei” – imperios, deși deloc urgent – este emis, așadar, pornind de la mai multe componente pe care este foarte important să le detaliem.

În aproape toate limbile pământului, etimologia cuvântului „foame” face referire la noțiunea de esențial, de dorință absolută, de ceea ce este *faimos* sau despre care se vorbește. Și nu întotdeauna de bine... În franceză, „foame”<sup>4</sup>, vine de la cuvântul latin *fames*. În Antichitatea greco-latină, zeița Fama (περίνα, *pina* în limba greacă, fiica lui Eris, zeița discordiei) este întruparea forței incontrollabile, a reputației proaste (!). „Virgiliu o descrie drept o creatură înfricoșătoare, cu nenumărate guri și tot atâtea limbi care flecăresc neîncetat. În arta plastică, ea este reprezentată purtând aripi ce permit împrăștierea rapidă a zvonurilor și o trompetă cu care își «trâmbițează» adevărurile și minciunile<sup>5</sup>.”

<sup>4</sup> „Faim”. (n.tr.)

<sup>5</sup> Cazenave M. (coord.), *Encyclopédie des symboles*, Le Livre de poche, 2003, p. 249. (n.a.)

Cuvântul rusesc голод (*golod*) provine de la rădăcina greco-bizantină care înseamnă *dorință intensă*; litera chineză 饥 (*ji*) asociază rădăcinii verbului *a mânca* sensul de eveniment dramatic, urgent. Peste tot, același sens, pornind de la cuvinte primitive, arhaice, nesimbolizate, pentru a traduce o certitudine universală: urgență, dramă, strigăt, intensitate, dorință.

Cuvintele nu sunt foarte multe; în schimb, există zeci de factori declanșatori, de circumstanțe în care ceea ce noi numim *foame* se manifestă în corpul nostru. Detalierea lor e foarte interesantă.

## Foamea istorică

### *Foametea*

*Foame* și *foamete* derivă din același cuvânt latin: *fames*. Din punct de vedere strict etimologic, *foamete* înseamnă „penurie”, dar și dispariția foamei, momentul din care foamea nu mai poate fi nici măcar exprimată și manifestată. Foametea este lipsa cronică, prelungită, interminabilă a hranei, care, de-a lungul secolelor, a dus la moartea foarte multor oameni. În sensul ei real, vorbim de foamete doar la nivelul unei populații întregi, nu și la cel al indivizilor. Chiar și în zilele noastre, la începutul secolului XXI, foametea este o cauză răspândită a mortalității în rândul copiilor și al adulților. Sunt trei mari realități distincte în care întâlnim fenomenul foamei: *malnutriția* globală prin carența alimentară cantitativă generalizată, *malnutriția* prin carența unui anumit nutrient (cea mai cunoscută este carența specifică de proteine, numită de medici Kwashiorkor, care îi afectează grav pe copiii mici din țările defavorizate, după înțărare) și *inaniția*, adică epuizarea

organismului prin carență generalizată majoră și prelungită, care este urmată în scurtă vreme de moarte.

Foametea, consecințele și răspândirea ei pe glob nu fac, desigur, subiectul acestei cărți. Totuși, este esențial să ne referim la ea. Mulți oameni, indiferent de vârstă, își imaginează instantaneu un scenariu al foametei doar pentru că iau masa cu o ușoară întârziere față de programul obișnuit sau pentru că nu știu ce vor avea în meniu la următoarea masă: le e teamă că vor rămâne „fără” sau că vor muri din cauza aceasta. În afara situațiilor economice, sociale sau politice dramatice (războaie sau sărăcie pe scară largă), singurele ființe care pot simți o foame anormală, de nepotolit sunt unii bebeluși alăptați, în prima lor lună de viață. Uneori, dacă nu reușesc să stimuleze lactația mamei, dacă sug zadarnic, ei intră într-o „economie de energie”, în loc să plângă și să se zbată pentru a fi hrăniți. Asemenea greviștilor foamei, acești bebeluși se mișcă puțin, dorm mult, rar își manifestă vreo nevoie. Organismul lor încearcă să își conserve energia. Bebelușii aceștia prea cuminiți și atât de „comozi” pentru părinți în primele săptămâni de viață reprezintă una dintre capcanele pediatriei.

### **Foamea violentă**

În limbajul comun apare adeseori expresia *foame violentă*, și ea foarte încărcată de sens: foamea subită (din latinescul *fames caballii*, foamea cailor), numită „foame-walle<sup>6</sup>”, foamea rea (de la cuvântul breton *qwall*, rău) în vechea franceză celtă și descrisă în Irlanda în cursul foametei cumplite care a devastat insula. Foamea violentă, termen veterinar așadar, este un acces violent de nebunie, o monstruoasă luptă finală dată de

<sup>6</sup> În limba franceză, în original: „faim-walle”. (n.tr.)

caii înfometate, care refuzau să se mai miște și să muncească, prăbușindu-se apoi definitiv. În Poitou, un „faim vallier“ înseamnă un mare mâncăcios, un soi de Gargantua.

Foametea și foamea violentă au dispărut din Europa de mai bine de trei sute de ani, dar cuvintele care le definesc încă mai dăinuie, reanimate, fără îndoială, în imaginarul colectiv, de marile lipsuri alimentare din perioadele de război, de crize economice și de sărăcia cronică de care suferă o mare parte a populației. „A mânca înseamnă, în același timp, a te hrăni și a-ți aminti... Asta ne arată cât de greu este să ne detașăm de obiceiurile alimentare, familiale, locale sau religioase<sup>7</sup>.“ Despre acest imaginar se „vorbește“ frecvent: mi s-a strâns stomacul de foame, sunt hămesit de foame, îmi chiorăie mațele de foame, crăp de foame (aici e vorba de cimitir<sup>8</sup>). Așadar, frica de a muri de foame nu a dispărut în țările noastre îndestulate. M-am întrebat multă vreme dacă în toate culturile, din celelalte țări ale planetei, există tot atâtea expresii negative pentru a traduce angoasa lipsei alimentare. Or, rezultatul pare destul de paradoxal. În condițiile în care lipsa alimentelor este o realitate cotidiană pe care oamenii și-o asumă anevoie, deci sărăcia și lipsa alimentară sunt cât se poate de reale, proverbele și expresiile populare vorbesc despre plăcere și despre convivialitate. Lumea se bucură de orice moment, cât de mic, în care poate să mănânce bine. Nu se pune problema foamei de zi cu zi. Nu se întrevede o angoasă atât de radicală. Aproape sigur, poftele noastre persistente sunt legate mai mult de experiențele negative ale perioadei maternale tradiționale din Europa (ce știm în această privință din ultimul secol, în orice caz) decât de statutul nutrițional al populației.

<sup>7</sup> Safran Foer J., *Faut-il manger les animaux?*, L'Olivier, 2010. Dialog încrucișat între J.S.F. și Élisabeth de Fontenay în *Télérama*, nr. 3181, 29 dec. 2010. (n.a.)

<sup>8</sup> În limba franceză, în original: „j'ai la dalle“, cu referire la lespede. (n.tr.)