

Destul: despre sanatatea ta, greutatea ta si cum este sa fii liber

Autor: Winfrey, Oprah
Editura: TREI PRECOMANDA
Cod de bare: 9786064032973

Descriere produs

Toata viata sa adulta, vedeta TV Oprah Winfrey s-a confruntat cu probleme legate de greutate. Nu si-a imaginat niciodata ca, in timpul vietii sale, vor aparea medicamente care sa ofere speranta, sanatate si vindecare unor oameni ca ea.

In discutiile sale cu dr. Ania Jastreboff, profesor de endocrinologie la Yale School of Medicine, Oprah afla ca obezitatea nu este o problema de vointa, ci o boala. Este o chestiune de biologie, determinata de nevoia organismului nostru de a supravietui si de mediul in care traim astazi. Si, cel mai important, este o boala care, de-acum, poate fi tratata. Noile medicamente scad pragul de referinta al grasimii corporale (pragul „destul”), astfel incat acum putem slabi fara sa mai luptam impotriva biologiei doar cu ajutorul vointei. De asemenea, noile tratamente ne scapa de „zgomotul alimentar”, de gandurile obsesive legate de „Ce mananc azi?” Nu in ultimul rand, ne elibereaza de rusinea si vina impuse de societatea care culpabilizeaza persoanele supraponderale si obeze.

Cercetarile revolutionare ale Aniei Jastreboff, fondatoarea Centrului de Cercetare a Obezitatii de la Yale, ofera o noua directie nu doar pentru tratamentul obezitatii, ci si ...

Destul



Despre sănătatea ta,
greutatea ta și cum
este să fii liber



Destul

Despre sănătatea ta, greutatea
ta și cum este să fii liber



DR. ANIA M. JASTREBOFF,
OPRAH WINFREY

Traducere din limba engleză de
Gabriel Tudor

TREI

Editori:

Silviu Dragomir

Magdalena Mărculescu

Vasile Dem. Zamfirescu

Director editorial nonfiction:

Victor Popescu

Redactare:

Raluca Hurduc

Design și ilustrație copertă:

Tudor-Gabriel Motroc

Director producție:

Cristian Claudiu Coban

Dtp:

Gabriel Tudorie

Corectură:

Cristina Spătărelu

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

JASTREBOFF, ANIA M.

Destul : despre sănătatea ta, greutatea ta și cum este să fii liber /

dr. Ania M. Jastreboff, Oprah Winfrey ; trad. din lb. engleză de Gabriel

Tudor. - București : Editura Trei, 2026

Conține bibliografie

ISBN 978-606-40-3297-3

I. Winfrey, Oprah

II. Tudor, Gabriel (trad.)

61

Titlul original: Enough. Your Health, Your Weight,
and What It's Like to Be Free

Autori: ANIA M. JASTREBOFF, MD, PhD, OPRAH WINFREY

Text copyright © 2026 by Harpo, Inc., and Ania M. Jastreboff, MD, PhD

Text illustrations copyright © 2026 by Henry Sene Yee

Copyright © Editura Trei, 2026

pentru prezenta ediție

O.P. 16, Ghișeu 1, C.P. 0490, București

Tel.: +4 021 300 60 90 ; Fax: +4 0372 25 20 20

e-mail: comenzi@edituratrei.ro

www.edituratrei.ro

ISBN: 978-606-40-3297-3

Lucrarea de față conține opiniile și ideile autoarelor sale. Scopul său este să ofere informații utile și instructive cu privire la subiectele abordate. Dr. Ania Jastreboff oferă conținutul acestei lucrări exclusiv în scop informativ și educativ, iar el nu poate înlocui diagnosticele sau tratamentele recomandate de medici. Această lucrare este comercializată cu mențiunea că editorul și autoarele nu prestează servicii medicale, de sănătate sau orice alt tip de servicii profesionale personale în cadrul cărții. Cititorul trebuie să solicite sfatul medicului ori al altui furnizor de servicii medicale calificat, dacă are întrebări privind o afecțiune medicală sau un potențial tratament, și trebuie să consulte un astfel de furnizor calificat înainte de a trage concluzii privind conținutul acestei lucrări. Editorul și autoarele își declină categoric responsabilitatea pentru orice daună, pierdere sau risc, personal sau de altă natură, care ar putea apărea direct sau indirect, ca urmare a utilizării și aplicării conținutului acestei lucrări. Numele unor pacienți au fost schimbate. Poveștile unor pacienți reprezintă o combinație a relatărilor provenite de la mai mulți pacienți.

Dr. ANIA M. JASTREBOFF

Pentru tine.

*Dacă trăiești cu obezitatea și
porți în tine o durere tăcută.*

*Fie să-ți găsești libertatea în înțelegerea
faptului că obezitatea este o boală, nu o alegere.*

Fie să găsești speranță, compasiune și vindecare.

Noi te auzim.

OPRAH WINFREY

*Pentru Julius G., Nicholas M., Derrick R. și toți
cei care se frământă și s-au învinovățit pe ei înșiși.*

*Fie să vă găsiți liniștea, știind că
obezitatea nu este din vina voastră.*

*Nici cea mai puternică voință de pe lume
nu vă poate schimba creierul sau biologia.*

Cuprins

<i>Prefață</i>	11
1 Gata cu rușinea și culpabilizarea	
<i>Obezitatea este o boală, nu o alegere</i>	29
2 În căutarea lui „destul”	
<i>Ce este obezitatea? Și de ce am ajuns aici?</i>	49
3 Pragul de referință „destul”	
<i>Cum îți apără creierul grăsimea corporală</i>	70
4 Ține-ți respirația	
<i>Copleșitorul zgomot alimentar pe care mintea nu îl poate controla</i>	92
5 De la pastile-minune la monștrii Gila	
<i>O scurtă istorie a medicamentelor pentru obezitate</i>	113
6 E destul(în sfârșit)!	
<i>Începerea tratamentului medicamentos</i>	145
7 Gata cu angajamentele de Anul Nou	
<i>Tratarea obezității pentru a optimiza sănătatea</i>	165
8 Libertate	
<i>„Este la fel de ușor să slăbești, în prezent, cum a fost cândva să te îngrași”</i>	194
9 Să fim realiști	
<i>Efectele secundare ale medicamentelor</i>	220
10 Îți ești destul	
<i>Speranță, sănătate și viitorul tratării obezității</i>	244

<i>Mulțumiri</i>	257
<i>Nota autorului</i>	259
<i>Anexă</i>	260
<i>Resurse suplimentare</i>	267
<i>Note</i>	269
<i>Referințe</i>	279

Prefață

Nu m-am simțit niciodată mai bine, mai puternică sau într-o formă fizică mai bună. Nici măcar când am împlinit 40 de ani și am alergat primul și singurul maraton din viața mea nu am fost atât de plină de viață, de deschisă către noi aventuri sau de energică așa cum mă simt acum.

Fac drumeții. Merg cu bicicleta. Fac plimbări lungi. Fac antrenamente cu greutate, inclusiv *deadlift*^{*}, de cel puțin trei ori pe săptămână. Organizez petreceri pentru o singură persoană, la care dansez și mă joc pe peluză cu câinii mei. Acum îmi planific vacanțele nu doar în funcție de cele mai gustoase experiențe culinare, ci și de cele mai bune trasee de drumeție. Nu merg decât în locuri unde pot face sport. Abia o recunosc pe femeia în care m-am transformat.

Dar mi-a luat mai mult de jumătate de viață să ajung în acest punct în care, în sfârșit, mă simt eliberată de griji, vinovății și rușine pentru un corp care a insistat să păstreze mai multe kilograme decât mă simțeam confortabil să port. Acum înțeleg de ce. Cauza era biologia! Încercarea mea de a lupta, în toți acești ani, împotriva excesului de greutate a fost la fel de inutilă ca tentativa de a lupta împotriva faptului că am 1,68 metri înălțime.

Abia în 2023 am aflat că obezitatea nu este ceea ce crezusem eu. Nu este o mărime la haine. Nu este un număr. Nici măcar nu este o afecțiune provocată de supraalimentare. Este o boală, una recunoscută ca atare de Asociația Medicală Americană, în 2013.

* Exercițiu de forță din antrenamentul cu greutate, în care o bară (sau o greutate) este ridicată de pe sol până la nivelul șoldului, în poziție verticală, apoi este coborâtă lent, în mod controlat (N.t.).

Cumva, am ratat acea informație și am continuat să mă învinovățesc pentru fiecare kilogram pierdut și recâștigat în mod constant. În toți acești ani, am crezut că pot reuși singură. Și, așa cum Domnul și apostolii Săi știu, am încercat și am dat greș, am încercat și am dat greș, am încercat și am dat greș. În fața voastră, a tuturor celor care ați fost martori la asta. Eșecul a fost de două ori mai rușinos pentru că am acces la atât de multe: bucătari, antrenori personali și cele mai sănătoase alimente.

De ce nu am putut să slăbesc și să-mi mențin greutatea? Pentru că niciun succes, nicio sumă de bani, nicio faimă și nicio inteligență nu se pot compara cu biologia. Aveam o boală și mă învinovățeam că nu eram capabilă să mă vindec. Așa cum a spus un medic pe care l-am intervievat: „E ca și cum ți-ai ține respirația sub apă și ai încerca să nu ieși la suprafață.”

Iar acest chin a durat aproape toată viața mea de adultă. Îmi amintesc că, în 1985, aveam 31 de ani și fusesem invitată pentru prima dată la *The Tonight Show*. Mă aflu acolo pentru a vorbi despre micul meu talk-show din Chicago, care depășise deja cifrele de audiență ale legendarului Phil Donahue.

Nu fusesem nicicând mai entuziasmată și nu mă simțisem niciodată mai împlinită. Mi-am cheltuit salariul pe o săptămână întreagă ca să-mi cumpăr pantofi cu ștrasuri Stuart Weitzman. Și purtam o rochie albastră din piele întoarsă, realizată manual de un creator local. Pentru mine, a fost un moment de mare mândrie. Era prima dată când primeam recunoașterea națională pentru micul meu show local. Înainte de a intra în direct, producătorii lui Johnny Carson trecuseră în revistă toate subiectele pe care urma să le discutăm. Fie nu știau, fie au uitat să menționeze că prezentatoarea invitată, Joan Rivers, urma să creeze una dintre cele mai umilitoare situații din viața mea.

Nu voi uita niciodată clipa în care ea s-a uitat la mine și m-a întrebat direct:

— Cum ai reușit să te îngrași în halul ăsta?

Am izbucnit într-un râs nervos.

— Am mâncat mult.

— Nu, nu, nu, a spus Joan. Ești o fată drăguță și nu ești măritată. Trebuie să slăbești!

Joan a continuat să mă tachineze, insistând să slăbesc șapte kilograme imediat — cât mai repede cu putință, ideal chiar acolo, pe scenă, în timp ce purtam rochia albastră din piele întoarsă, creată special pentru mine. Am rămas, desigur, surprinsă și încurcată. Am căutat să-i explic că încercam să slăbesc și că o să slăbesc. Am încheiat discuția strângându-ne mâinile și convenind că pot reveni în emisiune dacă slăbesc șapte kilograme.

Ani întregi, până când am revăzut recent clipul pe YouTube, am crezut că ea spusese de fapt: „Rușine să-ți fie!” Pentru că asta era tot ce-mi răsună în minte, în timp ce stăteam pe scenă, încălțată cu pantofii mei cu ștrasuri. Dar de fapt ea nu spusese asta! Eu inventasem acele cuvinte și i le atribuisem. Mai rău, eu acceptasem că ar trebui să-mi fie rușine. M-am gândit: „Are dreptate... Cum de îndrăznesc să stau aici, la *The Tonight Show*, cu greutatea asta?” Am plecat jenată, umilită, deși, în mod surprinzător, nu mă simțeam supărată. Pentru că eram într-un totu de acord cu Joan! În mintea mea, ea avea dreptate. Nu meritam să mă întorc în emisiune până nu dădeam jos kilogramele promise.

Curând, umilirea mea a devenit un sport public. Eram efectiv un subiect pentru glumele recurente ale tuturor. David Letterman a râs de mine un an întreg. Și nu doar comedienii de la emisiunile de noapte voiau să facă glume prostești pe seama mea. Tabloidele urmăreau urcușurile și coborâșurile greutății mele mai bine decât orice dispozitiv de monitorizare. În fiecare săptămână acei jurnaliști câștigau bani umilindu-mă cu titluri precum „Oprah, mai grasă ca niciodată”, „Oprah ajunge la 112 kilograme: problemele din cuplu cu Stedman* o fac să mănânce în disperare” și „Oprah, avertizată: «Slăbește sau mori»”.

* Stedman Graham este un om de afaceri, autor și orator motivațional american, cunoscut mai ales ca partener de lungă durată al realizatoarei TV Oprah Winfrey (N.t.).

M-am autoculpabilizat. Am încercat toate trucurile de slăbire pe care le-am găsit prin cărți. Eram mereu la dietă și, după ce o încheiam, mă apucam din nou: dieta cu varză, dieta cu pepene verde, postul cu fructe, în care nu mâncai decât un fruct diferit în fiecare zi, dieta Atkins. Îmi amintesc de o dietă care îți impunea să mănânci doar alimente verzi, fără niciun produs alimentar de culoare albă.

Decenii întregi, rușinea de a nu-mi putea controla greutatea mi-a dominat mintea. Am încercat totul, dar nimic nu a funcționat. Eram convinsă că aveam nevoie doar de mai multă voință.

Pentru că nu fusesem întotdeauna așa. Fiind crescută de bunica mea, aveam o mică fermă în spatele proprietății ei din Kosciusko, Mississippi. Creșteam propriile noastre găini, ne cultivam propriile legume. Mesele erau simple și delicioase. Pe atunci, faptul că aveai ce pune în farfurie era un semn că erai suficient de prosper. Dar ani mai târziu, când m-am mutat la Baltimore, a trebuit să mănânc singură, în bucătăria mea. Ca să am companie, mergeam la mall și „făceam cumpărături” pentru cină în zona restaurantelor fast-food. Mai întâi vizitam standul cu cartofi copti, de unde îmi făceau cu ochiul o mulțime de bunătăți. Apoi pe cel cu salate, unde eram ispitită cu alte bunătăți, majoritatea cu mult bacon. Apoi intram în standul de prăjituri cu ciocolată.

Pentru cine mă privea din afară, reușisem — eram una dintre cele mai tinere prezentatoare de știri locale din oraș. Dar pe platou, coprezentatorul meu, Jerry Turner, nu era fericit să mă aibă lângă el. Acest bărbat de vârstă mijlocie, cu părul alb, fusese obișnuit să prezinte emisiunea de unul singur și nu voia ca o tânără de 22 de ani să-i ocupe timpul de emisie. Și a spus asta foarte clar. Îmi amintesc că m-a întrebat:

— La ce școală ai învățat? E acreditată?

Altă dată mi-a spus:

— Ești din Mississippi? Poți să-mi spui toți afluenții fluviului Mississippi?

L-am privit și deodată m-am simțit inferioară. Oricât ar părea de incredibil, m-am gândit: „Trebuie să mă duc direct acasă și să învăț pe de rost toți afluenții fluviului Mississippi.“

Acasă, după zile întregi de asemenea umilințe, mâncarea a devenit mângâierea, alinarea și recompensa mea. Nu mi-am dat seama că o foloseam pentru a evita conflictele sau tristețea. Am mers pentru prima oară la un medic, pentru a vedea ce pot face în privința greutateii mele, în 1977.

De atunci, pentru mai bine de cinci decenii, aveam să-mi dedic o mare parte a vieții luptei cu kilogramele. Cunoscusem succesul și mă bucuram de recunoaștere și apreciere pretutindeni, dar totuși mă îngrășam... și slăbeam... repetând acest ciclu la nesfârșit.

Astăzi, după atâția ani, îmi amintesc că am mers cu Stedman la un meci de box de categoria grea, iar prezentatorul a anunțat greutatea lui Mike Tyson: 98 kg. Și eu aveam tot 98 kg. În acel moment, mi-a părut rău pentru Stedman. Iată ce bărbat arătos și chipeș... și are alături o femeie care cântărește la fel de mult ca Mike Tyson, campionul mondial la categoria grea.

M-am hotărât să fac ceva în privința asta — și am făcut. Poate ați văzut clipul din 1988, în care trag un cărucior roșu cu 30 kg de grăsime, pentru a arăta cât de mult slăbisem după patru luni de dietă cu shakeuri și batoane proteice, care înlocuiau mesele. În acele luni, am anulat orice eveniment care avea legătură cu mâncarea, inclusiv prima mea călătorie la Veneția. Cine poate să meargă în Italia și să nu savureze deliciile culinare locale? Am făcut toate acestea pentru a dovedi că pot îmbrăca din nou o pereche de blugi Calvin Klein mărimea 10.

Chiar dacă toți scepticii îmi spuneau că mă voi îngrășa la loc, am crezut că acele patru luni de disciplină le vor demonstra că se înșală.

Dar, în doar două săptămâni de la încetarea dietei, am pus la loc 3,6 kg. Vedeta serialului *Miami Vice*, Don Johnson, m-a invitat în acel an la o petrecere de sărbători, dar am preferat să

rămân acasă, pentru că m-am gândit: „Sunt prea grasă ca să merg la petrecerea lui“. Eram groaznic de dezamăgită de mine însămi, fiindcă mă îngrășasem din nou. Fiindcă lăsasem să se întâmple din nou asta.

Am învățat lecția zece ani mai târziu? Nu, nu am învățat-o. Când Anna Wintour mi-a sugerat să slăbesc 10 kg înainte de a apărea pe coperta revistei *Vogue*, am muncit pe brânci, la propriu. Am făcut tot posibilul ca să intru în formă și am reușit. M-am transformat în „fata de pe copertă“, pentru numărul din octombrie al revistei. Dar apoi am luat din nou câteva kilograme.

Am trăit ani întregi așa, slăbind și îngrășându-mă la loc, încercând și eșuând. „De ce nu pot să înving chestia asta?“, mă întrebam, frământându-mă întruna. „De ce nu pot să rezolv problema?“ În 2009, am apărut chiar pe coperta revistei *O, The Oprah Magazine*, stând alături de versiunea mea mai slabă din 2005, sub titlul „Cum am lăsat să se întâmple asta din nou?“. M-am gândit: „Oh, dacă o spun eu însămi, atunci ceilalți nu o s-o mai poată spune“. De fapt, tot ce am făcut a fost să le ofer tuturor dreptul de a continua să mă judece.

Mi-am înghițit rușinea. Am acceptat că îmi făcusem rău cu mâna mea. Iar ciclul a continuat. În 2018, o prietenă mi-a spus că lua un medicament destinat persoanelor cu diabet, care o ajuta să-și controleze greutatea. Mi-a spus că mă poate ajuta să-l iau și eu — totul se rezuma la o injecție în burtă. Am refuzat. În primul rând, medicamentul era pentru persoanele cu diabet, iar eu nu aveam această boală. În al doilea rând, dacă aș fi luat acel medicament, toată lumea ar fi spus că am ales calea cea mai ușoară. Încă mai credeam că eram singura vinovată pentru greutatea mea — și dacă aceasta era vina mea, credeam că era și responsabilitatea mea să o rezolv.

În 2021, mi-am pus proteze de genunchi. Recunoscătoare că pot merge fără durere, am început să fac cu regularitate plimbări tot mai lungi. Ajungeam la 8 sau 9 km pe zi și luam doar o masă frugală, la ora 16:00. Am slăbit puțin. Oamenii au început să comenteze. Și m-am gândit: „Poate că asta e

soluția — o singură masă pe zi și să parcurg mulți kilometri pe jos.“ Apoi au venit sărbătorile și m-am îngrășat 4 kg. Nu pot să vă spun cât de demoralizant a fost. Iată-mă, depunând toată această energie și făcând efortul cognitiv de a lupta împotriva dorinței de a mânca. Lupta nu încetase.

În 2023, am moderat o discuție cu experți în slăbire și medici, intitulată „Starea greutății“, parte a seriei digitale „Viața pe care o dorești“, în cadrul platformei *Oprah Daily*. Am avut cea mai mare revelație, alături de mulți oameni din public, când unul dintre medici a spus că, în 2013, Asociația Medicală Americană recunoscuse obezitatea ca fiind o boală.

Mi-am dat seama că mă învinovățisem degeaba pe mine însămi — și lipsa mea de voință — ani întregi. Nu e vorba de voință — e vorba de creier!

Imediat după acea discuție, mi-am sunat medicul și i-am spus: „Adică nu e vina mea? Am ceva care provoacă asta în corpul meu? Glumești? Dă-mi medicamentele chiar azi!“

În doar câteva zile, am observat o schimbare. În bucătăria de acasă avem cele mai bune briose englezești din lume. Sunt de la un mic local, Model Bakery, din Napa Valley. Înainte de tratament, puteam mânca pe nerăsuflăte două astfel de briose — una cu gem și alta cu miere. Acum nu am mai putut termina nici măcar una întreagă. M-am mulțumit cu jumătate. Mi-era de ajuns.

Ceva se întâmplă în creierul tău când iei medicamentele. Mănânci doar când ți-e foame și te oprești când te simți sătul. Nu-mi venea să cred. Am realizat că asta înseamnă să fii eliberat de atracția constantă a mâncării. Și de neîncetatele gânduri care-ți asaltează mintea, legate de ce trebuie să mănânci, cât să mănânci, cât ai mâncat, câte calorii ai acumulat și ce vei fi nevoit să faci pentru a arde acele calorii.

O fereastră s-a deschis în mintea mea — am văzut noi posibilități. Și le văd acum în fiecare zi. Spun „da“ vieții.

Nu mai refuz invitațiile la petreceri sau excursiile la Veneția. Privesc înapoi și înțeleg de ce am luat acele decizii atunci — mă simțeam rușinată că nu reușeam să-mi controlez

greutatea. Chiar și când mi s-a propus prima dată să fac injecția, încă mă simțeam jenată că nu puteam să o fac singură. Dar crede-mă când îți spun: viața cu aceste medicamente a pus capăt luptei mele cu kilogramele. Folosesc medicamentele ca instrument pentru a-mi îmbunătăți toate aspectele sănătății. Faptul că zgomotul alimentar,* care-mi asalta neconținut mintea, s-a oprit a creat un spațiu pentru multe alte lucruri. Acum aștept cu nerăbdare să fac sport fără să simt asta ca pe o pedeapsă. Mă mișc pentru că-mi este mai ușor și mă face să mă simt mult mai bine — nu doar fizic, ci și emoțional, mental, chiar spiritual. Mă simt conectată cu mine însămi. Mă simt întreagă. În 2024, în cadrul unei mese rotunde despre greutate, am cunoscut-o pe dr. Ania Jastreboff, endocrinolog și profesor la facultatea de medicină a Universității Yale. Ea studiază obezitatea de aproape două decenii și face cercetări asupra tratamentelor bazate pe GLP-1 de un deceniu și jumătate. În cartea de față, ea răspunde la întrebările pe care atât de mulți și le pun cu privire la aceste medicamente. Dr. Ania împărtășește numeroase povești despre persoane cu obezitate care au descoperit că aceste medicamente le-au schimbat viața. Ea analizează mecanismele științifice, tratamentele și, da, biologia umană. Și cel mai important, explică de ce anume tratarea obezității nu are ca scop doar reducerea greutății. Este vorba despre îmbunătățirea și optimizarea stării tale generale de sănătate. La asta nu pot spune decât „amin“.

— OPRAH WINFREY

* Preocupare constantă și adesea obsesivă legată de mâncare, declanșată de stimuli interni, precum senzația de foame, sau de factori externi, cum ar fi mirosurile și imaginile alimentelor (*N.t.*).

Misiunea vieții mele este să ajut persoanele care suferă de obezitate. Așa că, atunci când Oprah a venit cu ideea de a scrie o carte despre obezitate, răspunsul meu a fost clar. Împreună, am vrut să împărtășim un adevăr. Iar acel adevăr este simplu: obezitatea constituie o boală. Ea nu este o alegere. Nu este o chestiune de voință. Este o boală. Pentru Oprah, la fel ca pentru mulți dintre pacienții mei, acest adevăr a fost o revelație. Iar acceptarea acestei revelații schimbă întreaga discuție despre greutate și sănătate.

Dacă suferi de *boala* numită obezitate, înseamnă că organismul tău dorește să stocheze mai multă energie, chiar dacă are deja suficientă pentru a trăi, a se mișca și a exista. Nu experimentezi obezitatea doar la nivel fizic. O poți resimți în mintea ta conștientă și în inconștient. Ea se manifestă ca zgomot alimentar, ca o voce implacabilă din mintea ta, care te îndeamnă — de fapt care îți cere imperios — să mănânci încă un biscuit sau un chips, chiar și după ce ai terminat toată punga. Ești mereu preocupat de gândul că trebuie să te abții de la mâncare. Dar asta necesită mult efort, concentrare și energie. Poate ai ținut dietă după dietă, încercând să lupți împotriva propriei biologii. Toate aceste comportamente nu reprezintă ceea ce ești tu, ci sunt, pur și simplu, simptome ale unei boli.

Așadar o parte din motivația mea este să-mi ajut pacienții să înțeleagă că greutatea lor și obezitatea cu care se confruntă nu sunt legate de vinovăție sau eșec. Și de aceea am scris această carte împreună cu Oprah. Pentru a spune adevărul despre boala obezității. Pentru a descrie noile opțiuni de tratament. Pentru a-ți elibera mintea și corpul de vinovăție sau autoculpabilizare și, dacă alegi asta, pentru a deschide potențiale noi căi de îmbunătățire a stării tale de sănătate.

Sunt adesea întrebată de unde vine „motivația” mea și cum am ajuns să fac ceea ce fac. Să începem cu începutul. Am pornit pe această cale de la o vârstă foarte fragedă — deși nu știam asta la momentul respectiv. La începutul anilor 1980, părinții mei au venit de la Varșovia în Statele Unite pentru a-și continua cercetările în biologia moleculară a cancerului și neuroștiințe sistemice, cercetări începute la Academia Poloneză de Științe. Au adus cu ei doi copii mici (eu fiind unul dintre aceștia), câteva valize și cam atât. Ca doctori în științe care lucrau la Yale, aveau totuși un lucru de bază: educația lor. Am crescut într-o familie în care una dintre primele achiziții făcute — deși situația financiară era atât de dificilă, încât uneori părinții mei împrumutau bani pentru a ne putea cumpăra mâncare — a fost o serie de enciclopedii pentru mine și fratele meu.

Pe lângă învățătură, mâncarea și tradițiile reprezentau o alinare, o parte esențială a vieților noastre, însoțindu-ne mai ales la sărbători și zile festive — *piroști*, *șnițel*, *borș* și *bigos* (tocană vânătorească). Mesele noastre din zilele obișnuite erau mai simple — legume, amidon, proteine — deoarece părinții mei nu-și puteau permite mai mult la acea vreme, dar nu ne-a lipsit niciodată nimic. Nici nu visam pe atunci să mâncăm la restaurant. Chiar și așa, mâncarea însemna iubire — și astfel își arăta mama afecțiunea față de noi. Așa cum ar spune fratele meu, erau „40 000 de calorii de iubire” la fiecare sărbătoare și în toate zilele dintre ele.

La vârsta de 6, respectiv 8 ani, proaspăt sosiți în America, eu și fratele meu am mers la școala publică, deși încă nu vorbeam engleza. Am crescut foarte apropiați, fiecare fiind o constantă în viața celuilalt, în fața atâtor schimbări. Și de aceea nu voi uita niciodată cum fratele meu mai mare, pe care îl adoram și îl admiram, era tachinat când era copil.

La gimnaziu, ne-am mutat dintr-un orașel într-un oraș fermecător din New England, populat cu multe generații de imigranți italieni și irlandezi. Noi nu eram din Italia sau Irlanda și, neavând bani, purtam adesea îmbrăcăminte second-hand și