

DR. JOAN BORYSENKO

DIETA PLANTPLUS

Soluția pentru o nutriție personalizată

Traducere din limba engleză
de Beatrice Popescu

 ACT și Politon

2021

Aprecieri pentru *Dieta PlantPlus: soluția pentru o nutriție personalizată*

„Consumă aceste cuvinte! Abordarea personalizată PlantPlus a dr. Borysenko reprezintă un pas major în eliminarea confuziei din domeniul dietelor, în creșterea educației nutriționale și în delectarea cu o mâncare adevărată și gustoasă. Joan ne aduce pe drumul cel bun într-un mod amuzant, economic și ușor de păstrat pe termen lung.”

— **Andrew Weil, M.D.**, autor al cărții *Healthy Aging (Despre îmbătrânirea sănătoasă)*, bestseller *New York Times*, și coautor al cărții *True Food (Mâncarea adevărată)*

„*Dieta PlantPlus: soluția pentru o nutriție personalizată* este cea mai bună carte din ultimii ani despre hrănirea corpului, dar și a minții și spiritului. Aceasta este un exemplu superb de integrare a ultimelor descoperiri din știință, psihologie și bun simț. Dacă șirul neîntrerupt de cărți despre dietă te face să o iei la fugă în direcția opusă, *Dieta PlantPlus* este pentru tine. Nu credeam că ar putea exista o carte amuzantă despre nutriție, dar iată că există. Bravo, dr. Borysenko, pentru că ne-ai reamintit că bucătăria poate fi un loc sacru.”

— **Larry Dossey, M.D.**, autor al *One Mind: How Our Individual Mind Is Part of a Greater Consciousness and Why It Matters (O singură minte: cum mintea noastră individuală este parte a unei conștiințe mai mari și de ce aceasta contează)*

„Înțelepciune practică, știință extrem de limpede și o îndrumare pas cu pas în folosirea mâncării ca medicament, venite din partea unuia dintre mării pionieri ai medicinei minte-corp. Aceasta este o carte minunată, care trebuie citită și savurată.”

— **James S. Gordon, M.D.**, autor al *Unstuck: Your Guide to the Seven-Stage Journey Out of Depression (Deblocat: un ghid în șapte etape pentru călătoria către ieșirea din depresie)* și fondatorul și directorul Centrului pentru Medicină Minte-Corp

„Îmbinând mintea și știința, dr. Joan Borysenko stabilește legătura dintre creier și plante, în efortul de a crea o nouă normalitate în nutriție, prin Dieta PlantPlus. Rețeta ei pentru succes combină o bucătărie simplă, flexibilă și gustoasă, cu un registru de instrumente mentale, pentru a respecta un regim alimentar sănătos și cu grijă de sine. Ea știe din experiență, întrucât ea își trăiește mesajul!”

— **Pam Peeke, M.D., M.P.H., F.A.C.P.**, autoare a cărților *The Hunger Fix (O soluție pentru senzația de foame)*, *Body for Life for Women (Un corp feminin pentru o viață întreagă)* și *Fight Fat After Forty (Lupta împotriva îngrășării după 40 de ani)*, bestselleruri *New York Times*

ALTE MATERIALE SEMNATE DR. JOAN BORYSENKO

CĂRȚI

Minding the Body, Mending the Mind
(*Ai grijă de corp și îți poți vindeca mintea*)

Guilt Is the Teacher, Love Is the Lesson
(*Vinovăția este profesorul, iubirea este lecția*)

On Wings of Light (with Joan Drescher)
(*Pe aripile luminii – cu Joan Drescher*)

Fire in the Soul (*Focul din suflet*)

Pocketful of Miracles (*Un buzunar cu miracole*)

The Power of the Mind to Heal (with Miroslav Borysenko, Ph.D.)*
(*Puterea vindecătoare a minții – cu dr. Miroslav Borysenko*)

A Woman's Book of Life (*Cartea vieții unei femei*)

*7 Paths to God** (*Șapte căi către Dumnezeu*)

A Woman's Journey to God (*Călătoria unei femei către Dumnezeu*)

*Inner Peace for Busy People**
(*Pace interioară pentru oameni ocupați*)

*Inner Peace for Busy Women**
(*Pace interioară pentru femei ocupate*)

Saying Yes to Change (with Gordon Dveirin, Ed.D.)*
(*Spune da schimbării – cu Gordon Dveirin, Ed.D.*)

Your Soul's Compass (with Gordon Dveirin, Ed.D.)*
(*Busola sufletului tău – cu Gordon Dveirin, Ed.D.*)

*It's Not the End of the World** (Nu este sfârșitul lumii)

*Fried: Why You Burn Out and How to Revive**
(Prăjit: De ce te arzi și cum să reînvie)

EMISIUNI AUDIO

Reflections on a *Woman's Book of Life**
(Reflecții despre *Cartea vieții unei femei*)

A Woman's Spiritual Retreat (Refugiul spiritual al unei femei)

Menopause: Initiation into Power
(Menopauza: Inițierea către putere)

Minding the Body, Mending the Mind*
(Având grijă de corp, poți vindeca mintea)

The Beginner's Guide to Meditation*
(Ghidul începătorului în meditație)

It's Not the End of the World (five-part seminar)*
(Nu este sfârșitul lumii – seminar în cinci părți)

EMISIUNI VIDEO

Inner Peace for Busy People*
(Pace interioară pentru oameni ocupați)

The Power of the Mind to Heal* (Puterea minții de a vindeca)

CD-URI CU GHIDURI DE MEDITAȚIE

Invocation of the Angels* (Invocarea îngerilor)

Meditations for Relaxation and Stress Reduction*
(Meditații pentru relaxare și reducerea stresului)

Meditations for Self-Healing and Inner Power*
(Meditații pentru autovindecare și putere interioară)

Meditations for Courage and Compassion*
(Meditații pentru curaj și compasiune)

* Disponibile la Hay House

*Pentru Gordon Dveirin, soțul, partenerul, prietenul,
iubitul și soarelele meu de laborator preferat.*

*Și pentru nepoții noștri, Emma, Eddie, Leo, Sophia și Bodhi.
Și pentru Alex și Gracie.*

Să mâncați bine și să vă meargă bine!

Cuprins

| | |
|---|----|
| <i>Sănătatea care oferă putere, de David Perlmutter, M.D.</i> | 13 |
| <i>Prolog: Geneza dietei</i> | 16 |
| <i>Introducere: Nu știi ce să mănânci?</i> | 19 |

Partea I: Segmente științifice

| | |
|--|-----|
| 1. Care-i treaba, doctore? | 33 |
| 2. Cei cinci piloni ai blestemului alimentar | 41 |
| 3. Cei trei macronutrienți: proteine, grăsimi și carbohidrați | 59 |
| 4. Războiul împotriva grăsimii și colesterolului | 65 |
| 5. Izgonirea grăsimilor rele | 75 |
| 6. Prețuiește grăsimile bune | 85 |
| 7. Creier cu grăunțe, burtă plină de grâu și porci paleolitici | 97 |
| 8. Zahăr, insulină și foame | 113 |
| 9. Ajutor! Sunt gras și înfometat: rezistența la insulină și sindromul metabolic | 129 |
| 10. Cât de științifică este știința? | 139 |
| 11. Metabolismul personalizat: Studiul A TO Z | 155 |
| 12. Războiul grăsimii și al kaloriilor | 163 |
| 13. Nutrigenetica: potrivirea genelor cu dieta | 169 |
| 14. Flora intestinală: Surpriza metabolică a mileniului | 181 |
| 15. Epigenetica: modul în care mediul ne controlează genele | 195 |
| 16. Cum să devii rezonabil cu privire la carbohidrați | 207 |
| 17. Adevărul despre SAD și soluția PlantPlus | 219 |
| 18. Verificarea rezistenței la insulină: ce analize să soliciți și de ce | 227 |

Partea a II-a: Câte ceva despre Stilul de viață

| | |
|---|-----|
| 19. Autocunoașterea: Noua ta viață ca șoarece de laborator | 237 |
| 20. Raiul dietei PlantPlus | 247 |
| 21. Schimbarea rețelelor neuronale pentru a reduce poftele și a spori plăcerea | 255 |
| 22. Noua ta bucătărie PlantPlus: afară cu vechiturile, să facem loc lucrurilor noi | 275 |

Partea a III-a: Să trecem la treabă

| | |
|--|-----|
| 23. Resetarea: ce este și ce nu este în meniu | 289 |
| 24. Personalizarea: Propriul tău stil de viață PlantPlus | 303 |

Partea a IV-a: Haide să mâncăm

| | |
|---|-----|
| 25. Cele 20 de superalimente ale doctorului Joan | 323 |
| 26. Cum să mănânci bine și ieftin | 347 |
| 27. Rețetele PlantPlus preferate ale lui Joan și Gordon | 355 |
| 28. Dieta lejeră PlantPlus: câteva schimbări contează mult | 419 |
| Epilog: Pisica Cheshire | 423 |

| | |
|---|-----|
| Anexă: Lista de verificare a simptomelor medicale | 427 |
| Note de final | 432 |
| Mulțumiri | 444 |
| Despre autor | 447 |

Cuvânt-înainte

Sănătatea care oferă putere

de David Perlmutter, M.D.

Suntem produsul moștenirii noastre genetice sau destinul sănătății ne este hotărât de stilul de viață și de alegerile nutriționale pe care le facem? Această dihotomie aparent de neîmpăcat persistă din 1953 încoace, de la descrierea originală a ADN-ului de către James Watson și Francis Crick. În anii care au urmat descoperirii lor, pendulul opiniei științifice a balansat înainte și înapoi, uneori în sprijinul influenței moștenirii genetice (natură), alteori în favoarea rolului factorilor extrinseci modificabili (educație) ca având rolul dominant în determinarea rezultatelor la nivelul sănătății.

În februarie 2001, Cairg Venter și colegii săi au publicat rezultatele eforturilor lor încununate de succes cu privire la cartografierea întregului genom uman. Acest efort de referință, al cărui rezultat a fost publicat în jurnalul *Nature*, a influențat în mod clar dezbaterea natură-versus-educație în favoarea naturii, pe măsură ce mecanisme interne ale

codului vieții au fost dezvăluite, spre uimirea atât a oamenilor de știință cât și a oamenilor obișnuiți.

Timp de mai mulți ani după publicarea remarcabilei lucrări a lui Venter, lumea științifică a rămas în mare parte fidelă ideii că multe din ceea ce se întâmplă la nivel de sănătate, rezistență la boli și chiar longevitate sunt întipărite în codul nostru genetic. Iar această mentalitate a fost susținută în mare parte chiar de nivelul de cunoștințe în continuă expansiune din domeniul cercetării ADN.

Doar de câțiva ani încoace asistăm, totuși, la o reparație a studiilor științifice care susțin în mod evident rolul esențial pe care factori precum nutriția, gestionarea stresului, somnul și exercițiul fizic îl au în determinarea rezultatelor pozitive la nivelul sănătății.

Deci, ce să credem? Suntem oare doar produsul moștenirii noastre genetice sau ceea ce mâncăm la micul dejun ne influențează cel mai mult destinul sănătății?

În paginile care urmează, dr. Joan Borysenko propune cu măiestrie o concluzie a acestei dezbateri îndelungi, dezvăluind că natura și educația sunt înlănțuite ca într-un dans. Știința de avangardă a epigeneticii dezvăluie că alegerile pe care le facem în legătură cu ceea ce mâncăm, bem, fumăm, iubim sau cu ceea ce alegem să evităm furnizează instrucțiuni active și dinamice pentru ceea ce a fost considerat anterior a fi un set de instrucțiuni întipărite imuabil în ADN-ul nostru.

Dieta PlantPlus: soluția pentru o nutriție personalizată oferă un plan ușor de folosit, practic conceput, pentru ca fiecare dintre noi să avem posibilitatea să aplicăm cele mai noi tendințe ale cercetării științifice, astfel încât să ne

modificăm codul genetic în vederea obținerii unor rezultate pozitive pentru sănătate.

Mai mult, dr. Borysenko explorează cu pricepere influența puternică pe care o exercită *microbiomul* asupra sănătății umane (cele peste 100 de trilioane de bacterii care trăiesc în interiorul nostru). Și când te gândești că microbiomul fiecăruia dintre noi adăpostește mai mult de 1.000 de specii diferite de bacterii, fiecare specie cu propria sa semnătură genetică unică, ideea de a le influența în mod pozitiv expresia genetică prin alegeri în materie de stil de viață ne asigură și mai multă determinare în scopul dobândirii unei vieți lungi și sănătoase.

Puterea oferită de *Dieta PlantPlus: soluția pentru o nutriție personalizată* se referă astfel la instrumentele pe care le vei primi pentru a implementa schimbări durabile, exprimate nu doar la nivelul codului genetic, ci și la nivelul microbiomului. Reducerea aportului de carbohidrați și evitarea cerealelor, mărirind în același timp aportul de grăsimi sănătoase, au beneficii fiziologice bine documentate. Iar atunci când îmbrățișezi rolul strategic al acestora și al altor schimbări de viață de bun simț dezvăluite în această carte, în privința rolului pe care îl joacă în augmentarea expresiei genetice pozitive, beneficiile potențiale asupra sănătății sunt infinite.



Prolog

Geneza dietei

La început, Dumnezeu a acoperit pământul cu broccoli, conopidă și spanac, legume verzi, galbene și roșii, de tot felul, pentru ca bărbatul și femeia să trăiască mult și sănătos.

Apoi, folosindu-se de darurile îmbelșugate ale lui Dumnezeu, Satana a creat înghețata și gogoșile. După care a întrebat: „Vrei și cremă de caramel peste înghețată?” Iar Bărbatul a răspuns: „Da!” Iar Femeia a zis: „Vreau încă una cu bomboane colorate”. Și iată cum s-au îngrășat ei patru kilograme.

Așa că Dumnezeu i-a îndemnat: „Încercați salata mea proaspătă de verdețuri”.

Dar Satana le-a prezentat sosul din brânză albastră și pâinea prăjită cu usturoi ca garnitură. Iar Bărbatul și Femeia au fost nevoiți să mai slăbească cureaua în urma acestui festin.

Dumnezeu a spus apoi: „V-am trimis legume benefice pentru inimă și ulei de măsline în care să le gătiți”.

Iar Satana a venit cu creveți prăjiți în unt de cocos, o friptură de pui cât tot platoul și prăjitură de brânză cu ciocolată ca desert. Iar nivelul de glucoză al Bărbatului a luat-o razna.

Dumnezeu a dăruit pantofi de alergare pentru ca ai lui copii să dea jos kilogramele în plus.

Iar Satana a inventat televiziunea prin cablu și telecomanda pentru ca omul să nu se spetească schimbând canalele. Iar Bărbatul și Femeia au răs și au plâns în fața luminiței care licărea și au început să poarte îmbrăcăminte elastică de jogging.

Apoi Dumnezeu a creat carnea slabă pentru ca Bărbatul să consume mai puține calorii și să-și potolească în același timp foamea.

Iar Satana a creat burgerul cu brânză la prețul de 99 de cenți și l-a întrebat, „Vrei și cartofi prăjiți?” Iar Bărbatul a răspuns: „Da! Și vreau o porție mai mare!” Iar Bărbatul a suferit un atac de cord.

Dumnezeu a oftat și a creat operația de bypass cvadruplu.

Și Satana a creat planurile de sănătate prin coplată.

— autor deștept necunoscut

Re-geneza dietei

Așa se desfășoară povestea biblică a de-generării dietei de până acum, care continuă și în ziua de astăzi.

Pământul și Apa, Copiii și Bătrânii și-au întâlnit inamicul.

Și conform Profeției Sacre a Pogo... Iată! Inamicul suntem Noi.

Aceasta este vestea proastă.

Stai! Există și vești bune.

Ceea ce am distrus în numele confortului și al profitului putem reconstrui în numele a ceea ce este bun, gustos și sănătos pentru ca propriii copii și copiii copiilor noștri să aibă o viață îndelungată, sănătoasă, creativă și plină de dragoste, pe o planetă care ne poate hrăni pe toți.

— Joan Borysenko



Introducere

Nu știi ce să mănânci?

Quod ali cibus est aliis fuit acre venenum.

(Ceea ce pentru unul e mâncare, pentru altul e otravă pură.)

— LUCREȚIU, secolul I î.Hr.

Majoritatea oamenilor cu care vorbesc sunt complet confuzi și frustrați cu privire la ce să mănânce și de ce. Sunt cerealele integrale pâinea noastră cea de toate zilele sau pot avea efecte dăunătoare asupra creierului și intestinelor? Este grâul un baubau sau nu? Să mănânci un ou este la fel de rău ca și cum ai fuma o țigară? Cum stă treaba cu carnea? Cu lactatele? Peștele? Soia? Intenția mea este să-ți ofer informația de care ai nevoie pentru a decide care dintre aceste alimente (alimentele *Plus* din dieta PlantPlus) sunt potrivite pentru tine.

Înainte să îți spun cine sunt și de ce am petrecut trei ani documentându-mă și scriind această carte, permite-mi să îți spun cine nu sunt. Nu sunt nici medic, nici nutriționist, nici bucătar. Nu vând suplimente, și nici nu am vreo vendetă personală cu cineva. Sunt o persoană obișnuită

căreia i s-a pus un diagnostic de hipertensiune cam în aceeași perioadă în care soțul meu, Gordon, a descoperit că suferă de ateroscleroză, ceea ce îl plasa în categoria de risc pentru infarct și accident vascular. Am decis să vedem dacă schimbarea dietei ne-ar putea ajuta.

Acesta a reprezentat începutul câtorva ani de investi-gare a dietelor. Mai întâi, am încercat o dietă redusă în grăsimi, bogată în carbohidrați și majoritar vegană. După 14 luni în care am respectat cu strictețe programul aprobat pentru sănătatea inimii, din nefericire, continuam să pierdem teren. Hipertensiunea mea s-a agravat, și, deși unii din indicatorii cardiaci ai lui Gordon s-au îmbunătățit, alții s-au înrăutățit. Pentru a răsuci cuțitul în rană, amândoi ne-am îngrășat. În timp ce mulți alți oameni, inclusiv președintele Bill Clinton, se simt minunat ținând o dietă bogată în carbohidrați și săracă în grăsimi – și există cercetări fundamentate care recomandă această dietă persoanelor cu boli cardiace – pentru noi nu a fost panaceul mult sperat.

Era frustrant să încercăm din răspuțeri și să credem într-o dietă cu fervoare evanghelică, doar ca să pierdem teren. Așa că, folosindu-mă de doctoratul în biologie celulară obținut la Școala de Medicină Harvard, m-am cufundat în literatura despre nutriție și m-am familiarizat mai bine cu câteva dintre politicile naționale dezastruoase care ne-au influențat sănătatea și abordarea cu privire la bolile cardiace în ultimii 50 de ani.

De când președintele Dwight D. Eisenhower a fost diagnosticat cu o boală cardiacă în 1961 și a început să urmeze o dietă săracă în grăsimi, reducerea grăsimilor și creșterea nivelului de carbohidrați a devenit o dogmă în domeniul nutriției, în urma unor cercetări îndoielnice. Da, incidența

bolilor cardiace a scăzut, însă experții consideră că nu a fost meritul acestui regim alimentar. Mai puțin fumat, o medicină de urgență mai performantă, o îngrijire pe termen lung mai eficace, mai puține cazuri de febră reumatică și mame mai sănătoase care au adus pe lume copii cu o greutate mai mare la naștere sunt cauzele probabile ale reducerii incidenței bolilor cardiace din ultimii 60 de ani.

În mod ironic, chiar acele schimbări în regimul alimentar care au fost implementate tocmai pentru a reduce incidența bolii cardiace, responsabilă încă pentru decesul unuia din patru americani, au declanșat o epidemie de obezitate, diabet, tulburări metabolice și Alzheimer.

În 1960, Statele Unite se aflau pe locul 16 în ceea ce privește speranța de viață, comparativ cu alte 191 de țări ale lumii. Cele mai recente date la care am avut acces, și anume cele pentru anul 2012, au fost publicate în *The World Factbook* întocmită de CIA. Statele Unite se aflau pe locul 51, după Bosnia și Herțegovina, aflându-se aproape la egalitate cu Guam.

Ne aflăm într-un moment de cotitură în care copiii care se nasc acum în Statele Unite sunt prima generație a cărei speranță de viață este mai scurtă decât cea a părinților. Se pare că viața lor se va desfășura, în medie, pe o perioadă alarmant de scurtă: numai 69 de ani. O singură recomandare medicală – aceea de a consuma alimente sărace în grăsimi – a dus la o hrănire frenetică cu carbohidrați care ar putea fi singura și cea mai scump plătită greșală în termeni de suferință umană și economie care a fost făcută vreodată în numele medicinei bazate pe dovezi.

Trei lucruri trebuie să se întâmple pentru a inversa tendințele în domeniul sănătății care erodează rapid atât

calitatea vieții noastre, cât și economia, atât la nivel personal, cât și la nivel de națiune:

- 1. Redu carbohidrații rafinați.** Este momentul să încheiem relația noastră de dragoste, la nivel de națiune, cu ceea ce unii nutriționiști numesc „carbohidrați răi”, carbohidrați cu indice glicemic ridicat, fără fibre, care provin din cereale rafinate și zahăr, ce contribuie la creșterea glicemiei din sânge. Așa cum vei vedea în scurt timp, acești carbohidrați se fac vinovați de epidemia existentă în sănătate. Chiar și cerealele integrale se pot transforma în zahăr mai rapid decât poate face față metabolismul unor oameni.
- 2. Consumă o cantitate rezonabilă de carbohidrați buni, cu indice glicemic redus** – de tipul celor care se găsesc în legumele și fructele bogate în fibre. Principiul de bază practic care guvernează modul în care e indicat să mănânci conform tiparului tău metabolic este simplu: dat fiind mediul în care trăim, combinația dintre genele noastre, microbii intestinali și mâncarea pe care o consumăm (plus alți factori care așteaptă a fi descoperiți) ne determină să fim (1) în mod deosebit sensibili la insulină, (2) moderat sensibili la insulină sau (3) rezistenți la insulină? Cele mai simple analize de sânge îți pot da răspunsul. Cu cât ești mai rezistent la insulină, cu atât mai puțin poți mânca carbohidrați fără să îți dereglezi metabolismul și să te expui la boli cronice.

- 3. Personalizează-ți dieta conform fiziologiei tale specifice.** În afară de o dietă formată în mare parte din legume și fructe, unii oameni vor reuși să slăbească în urma consumului de cereale integrale și legume. Alți oameni mai puțin. Unii oameni pot mânca gluten, în timp ce alții nu. Anumiți oameni pot mânca mai multe grăsimi decât alții, și grăsimi de compoziții diferite. Unii oameni tolerează bine lactatele, iar alții nu. Și, deși carnea este ceea ce numesc eu un aliment *Plus* pentru mulți dintre noi, se potrivește mai puțin altora.

Nu există o dietă universală

Cu toții avem trei genomuri: unul pe care îl moștenim de la mama și tata; propriul nostru microbiom (flora intestinală și genele ei); și epigenomul (panoul de control al agenților de schimbare din mediu care ne activează și ne dezactivează genele). Aceste trei genomuri alcătuiesc coloana vertebrală a noii științe a nutriției personalizate.

„Cum să decizi între dieta Atkins, dieta mediteraneană sau o dietă tradițională săracă în grăsimi/bogată în carbohidrați?” Aceasta este întrebarea cu care începe un articol publicat în *The Jerusalem Post*, care prezintă un studiu desfășurat la Universitatea Ben-Gurion. Concluzia articolului este că nu există o dietă universală; totuși, „cei care urmau o dietă săracă în carbohidrați au avut cel mai mare succes în menținerea greutateii... Însă diferențele de rezultate în urma consumării meniurilor specifice celor trei diete au fost mai puțin importante comparativ cu proporția de legume din fiecare dietă.”¹

În articolul original, autorii scriu: „Factorii universali de predicție ai succesului în pierderea greutateii, în faza de pierdere rapidă, în toate strategiile de regim alimentar, sunt creșterea consumului de legume și reducerea cantității de dulciuri și prăjituri.”²

O dietă bogată în legume și cel puțin câteva fructe este benefică pentru aproape toată lumea. Însă nu trebuie neapărat să se limiteze la atât – și în multe cazuri, nici nu e indicat. Fie că ești unul dintre cei 0.5% dintre americani care preferă să fie vegani (fără produse animale, inclusiv lactate sau ouă), sau dintre cei 3.2% care sunt vegetarieni (lactate și ouă, însă fără carne), sau un membru al mării majorității omnivore, o dietă bazată pe alimente integrale, neprocesate, cu multe legume bogate în nutrienți, dar sărace în calorii, este un bun punct de plecare.

Până de curând, nu a existat nicio modalitate credibilă de a afla care sunt nevoile tale unice în materie de regim alimentar. Diverși autori au sugerat că grupa sanguină sau gradul de rapiditate cu care se produce procesul de oxidare al grăsimilor ar putea fi utilizate ca reper pentru a alege alimentele potrivite organismului, însă aceste idei nu au rezistat în timp.

Ia în considerare următorul fapt: când oamenilor le sunt repartizate aleatoriu tipuri specifice de diete care variază în funcție de cantitatea de carbohidrați, grăsimi și proteine, unii dintre ei dau jos multe kilograme. Alții mai puține sau deloc, iar alții chiar se îngrașă. Factorii care creează o variație așa de mare alcătuiesc noul domeniu promițător al nutriției personalizate.

Dr. Christopher Gardner, director de studii în nutriție la Centrul de Cercetări pentru Prevenție Stanford și

conferențiar la Facultatea de Medicină a Universității Stanford, a desfășurat două studii de referință care au definit tipul de oameni care pierd cel mai mult în greutate în urma unor diete ce variază din punctul de vedere al conținutului de carbohidrați și grăsimi. Concluziile lui sugerează că oamenii cu rezistență la insulină slăbesc cel mai mult în urma unei diete sărace în carbohidrați, în timp ce oamenii care nu sunt rezistenți la insulină obțin aceleași rezultate urmând oricare dintre dietele pentru pierderea în greutate.

Într-un interviu pentru Nutrition Action Healthletter, Gardner a fost întrebat dacă persoanele care au slăbit cel mai mult în timpul faimosului său studiu „De la A la Z (De la dieta Atkins la dieta Zone)”, asupra căruia ne vom opri puțin mai târziu, au slăbit datorită faptului că au respectat dietele cu mai multă strictețe. Iată răspunsul lui: „Posibil. Credem că unor oameni le este mai greu să respecte o dietă fiindcă este nepotrivită pentru ei din punct de vedere metabolic.”³

În prima parte a acestei cărți voi extrage informații succulente și ușor de digerat din cercetările științifice, pentru a înțelege fascinantă lume a metabolismului și a dietei. Voi numi *segmente științifice* aceste excursii distractive în lumea alfabetului științific și nutrițional. Există multe informații științifice despre alimente și metabolism, așa că nu ezita să le parcurgi rapid. Poți să le consideri referințe la care să revii atunci când vrei să afli ceva anume.

Majoritatea dintre noi se descurcă mai bine dacă știm exact de ce facem un lucru și la ce să ne așteptăm. Acesta este scopul segmentelor științifice. Vei înțelege toate legăturile importante dintre carbohidrați, insulină și depozitele de grăsimi. Și vei înțelege perfect de ce (dacă ești

supraponderal) voința singură nu te va ajuta, însă urmarea unei diete delicioase PlantPlus o va face – fără să reduci din calorii sau să te înfometezi.

Atunci când țin seminarii despre modul de viață bazat pe dieta PlantPlus, majoritatea participanților sunt încântați să li se activeze omul de știință interior. Cum îți poți da seama dacă ești rezistent sau sensibil la carbohidrați? De ce este important să mănânci grăsimi sănătoase? De ce sunt unele grăsimi nesănătoase? Cum putem face diferența între studiile științifice valoroase și cele fără valoare? Speranța mea este că această informație te va face capabil să-ți iei sănătatea în propriile mâini.

În partea a doua, îmi voi asuma rolul de psiholog (sunt licențiată în psihologie, om de știință și cofondatorul uneia dintre primele clinici minte-corp din țară). Te voi ajuta să îți creezi o relație cu mâncarea care să te recompenseze, să te vindece, să fie simplă și să-ți aducă foarte multe satisfacții. Mă gândeam la început să intitulez cartea simplu, *Dieta PlantPlus*, însă această denumire este limitativă.

Să îți schimbi dieta înseamnă mai mult decât o perioadă scurtă de privațiune în vederea reintroducerii în garderobă a blugilor din tinerețe. Iar dacă acest lucru se întâmplă totuși, ar fi bine să-ți faci niște poze, fiindcă 95% dintre cei care slăbesc revin la greutatea inițială într-un an, adesea cu „dobândă”. Avem nevoie de mai puține diete de slăbit temporar și să punem un accent mai mare pe modul în care ne putem crea un stil de viață sănătos, bazat pe mâncare delicioasă și care să fie ușor de menținut, mai ales având în vedere cât de ocupați suntem cei mai mulți dintre noi. Ca psiholog clinician, îți voi spune exact cum să faci asta.

Este interesant că termenul de dietă provine din cuvântul grecesc *diaita*, care înseamnă „mod de viață”. Dacă ești dispus să experimentezi un mod de viață PlantPlus, îți vei îmbunătăți în mod natural funcționarea celulelor, țesuturilor și organelor. Greutatea ta va atinge punctul natural de echilibru, fără să te înfometezi sau să te privezi de mâncare. Iar, în majoritatea cazurilor, îți vei rezolva sau îmbunătăți problemele cronice de sănătate, de la diabet la hipertensiune, de la obezitate la sindromul metabolic.

Pe când mă documentam pentru această carte, am fost uimită cât de puține cărți despre diete conțineau informații despre cum să păcălim poftele care reprezintă cântecul de lebadă al majorității dietelor. Aici vei învăța cum să utilizezi tehnicile de mindfulness, cognitive și de respirație pentru a-ți reconecta rețelele neuronale, a-ți reduce poftele și a-ți spori plăcerea obținută nu numai din mâncare, ci și din tot acest stil de viață miraculos.

În partea a treia, vom trece direct la treabă. Îți voi prezenta un plan de resetare de 28 de zile. În aceste patru săptămâni vei avea suficientă mâncare. Îți promit nu numai că nu îți va fi foame, ci că te vei bucura de cea mai bună mâncare pe care ai mâncat-o vreodată. La finalul celor 28 de zile, pe baza unor analize medicale uzuale, plus o listă de verificare a simptomelor pe care am inclus-o în anexă (o vei completa atât înainte cât și după Resetare), tu singur – sau împreună cu medicul – îți poți revizui parametrii de sănătate și poți vedea cum va arăta progresul făcut de tine. În faza de personalizare, poți adăuga câteva dintre alimentele care au fost eliminate în faza de resetare, câte unul pe rând. Acestea ar putea fi cereale, fasole sau carne roșie, de

exemplu. Îți vei urmări reacția la aceste alimente pe termen scurt sau pe parcursul unei perioade mai lungi.

În partea a patra, în sfârșit, este momentul să mâncăm! Mai întâi vom analiza o listă a superalimentelor mele preferate (superalimentele lui dr. Joan) pentru ca atunci când ajungem la rețete, să înțelegi de ce le-am inclus. Există și un capitol despre cum să mănânci bine și ieftin, precum și instrucțiuni despre o dietă mai lejeră PlantPlus, dacă vrei doar o schimbare de dietă, dar nu ești încă pregătit pentru întreaga călătorie a resetării și personalizării.

Mulțumesc pentru că îți deschizi mintea și inima pe parcursul lecturii acestei cărți. A venit momentul să schimbăm modul tradițional și personal în care mâncăm. Peter Attia, M.D., un fost consultant pe probleme de sănătate pentru McKinsey & Company, a scris pe site-ul web The Eating Academy (Academia de alimentație): „În Statele Unite, se cheltuiesc peste 2.7 trilioane de dolari anual pentru servicii de sănătate – aproape 19% din produsul intern brut, mai mult decât în orice altă țară. Chiar dacă nicio altă cheltuială nu va crește în următorii 20 de ani, doar costul serviciilor de sănătate ne va falimenta ca țară”.

De ce este dieta PlanPlus o soluție?

Ceea ce este valabil pentru noi în termeni de sănătate personală și sănătate economică, este valabil și pentru planeta noastră, care trece printr-o criză. Nu sunt alarmistă, însă ne-am comporta ca niște struți dacă am nega realitatea. Planeta se află cu adevărat într-un moment critic. Încălzirea globală, creșterea poluării și practicile de agricultură care secătuiesc solul, otrăvesc apa și neucid aliații,

bacteriile benefice (și în cele din urmă pe noi), sunt dificil de ignorat. Acțiunile noastre împotriva planetei se răsfrâng asupra noastră. Bătrânii noștri, răpuși de Alzheimer, sunt aidoma canarilor din mina de cărbuni*. La fel și numărul tot mai mare de copii diagnosticați cu autism. Ești supra-ponderal? Diabetic? Deprimat? Anxios? Și tu ești un canar din mina de cărbuni.

Un lucru foarte grav s-a întâmplat cu sănătatea națională și starea noastră de bine și este momentul să schimbăm macazul. Dieta PlantPlus – o abordare științifică, personalizată din punct de vedere metabolic, bazată pe alimente integrale – este o soluție pentru aceste probleme urgente. Dacă noi, consumatorii, refuzăm să mâncăm alimente de proastă calitate, modificate genetic, legume pline de pesticide și produse din animale crescute în ferme industriale, vom fi mai sănătoși și la fel vor fi și copiii noștri iubiți. Mai mult decât atât, să mănânci conform dietei PlantPlus – personalizată pentru propriul tău metabolism – înseamnă să ai putere. Este un pas pe care îl poți face pentru a te asigura că tu, copiii tăi, copiii copiilor tăi și însăși planeta va rezista și prospera pentru binele nostru al tuturor.

* Ideea de a plasa un canar sau alt animal cu sânge cald într-o mină pentru a detecta monoxidul de carbon a fost propusă pentru prima dată de John Scott Haldane în 1913. Până în secolul al XX-lea, minerii au dus canari în minele de cărbune ca semnal de avertizare timpurie pentru gazele toxice, în principal monoxidul de carbon. Ideea este că păsările, fiind mai sensibile, s-ar îmbolnăvi înaintea oamenilor, care ar avea astfel șansa să scape sau să-și îmbrace echipamentele de protecție în timp util. (n.red.)

Nota autorului

Această carte trebuie citită ca un instrument de educare și nu ar trebui interpretată ca sfat medical. Te rog să mergi la medic înainte să începi vreun regim alimentar. Sper că ai deja, sau că vei găsi, un medic care va fi dispus să-ți fie partener în descoperirile tale; care să se asigure că orice schimbări pe care le vei face în dietă sunt în consens cu constituția ta fizică și, dacă e cazul, cu medicamentele care ți-au fost recomandate; care poate solicita și interpreta analizele adecvate pentru a te ajuta să-ți personalizezi dieta conform fiziologiei tale unice; și care îți poate modifica tratamentul medicamentos pe măsură ce se produc schimbări. Informația din această carte nu dorește să înlocuiască, să anuleze sau să contrazică sfaturile medicului tău. Atât autorul cât și editura se dezic de orice răspundere legată de utilizarea acestei cărți.



PARTEA I

SEGMENTE ȘTIINȚIFICE

Segmentele științifice care urmează sunt menite să te ajute să înțelegi de ce Dieta Americană Standard (DAS) ne ucide sistematic, ce înseamnă metabolismul, de ce corpul nostru are nevoie de anumiți nutrienți, cum să învățăm să interpretăm studiile, de ce dacă ești gras îți e mereu foame și ce poți face în legătură cu asta, ce dezvăluie studiile referitoare la diete și modul în care trei seturi de modulatori genetici identifică care dietă este mai bună pentru tine, cum să obții o dietă rezonabilă calculând carbohidrații, ce analize medicale să soliciți și ce trebuie să știi pentru a-ți personaliza dieta.

Însă, înainte să începi să citești segmentele științifice, te rog să mergi la anexe, să faci câteva copii ale listei de verificare a simptomelor medicale și să completezi una acum. Pune-o bine întrucât îți va oferi un nivel de referință al stării tale de sănătate util pentru comparație. Probabil că

știi suficient de multe încât să începi o dietă lejeră PlantPlus: mănâncă suficiente legume și câteva fructe în fiecare zi, elimină făina din cereale (nu doar făina de grâu și cea care conține gluten, ci toată făina și produsele de panificație, fie ele cu sau fără gluten) și zahărul din toate sursele, inclusiv nectarul de agave, mierea și siropul de porumb cu nivel ridicat de fructoză.

Dacă te îndrepti treptat în direcția dietei lejere Plant-Plus, pe măsură ce afli mai multe amănunte referitoare la ce să mănânci și de ce și cum să-ți personalizezi și mai mult dieta, te vei afla pe drumul către o dispoziție mai bună și o mai bună stare de sănătate.

Așadar, haide să pornim!

CAPITOLUL 1

Care-i treaba, doctore?

Nu poți să gândești cum trebuie, să iubești cum trebuie, să dormi cum trebuie, dacă nu ai mâncat cum trebuie.

— VIRGINIA WOOLF, *O cameră doar a ei**

Obosit, irascibil, cu dureri de cap, dureri de stomac sau grăsime abdominală? Dar diabet, tensiune ridicată sau ateroscleroză? Ai o boală autoimună, o alergie, o deficiență imunitară sau o afecțiune inflamatorie precum artrita? Deprimat, anxios, dependent sau cu probleme de somn? Supraponderal, obez sau pur și simplu balonat? Dar demență, Alzheimer sau cancer?

Aceste boli cronice sau tulburări de dispoziție, toate parțial asociate cu probleme metabolice cauzate de o dietă proastă, sunt endemice societății noastre.

Se estimează că între 25 și 30% din populație prezintă în acest moment rezistență la insulină (stare prediabetică) din cauza consumului de alimente bogate în carbohidrați care reprezintă coloana vertebrală a Dietei Americane Standard (DAS). Aducă toxinele pe care le ingerăm – din

* Virginia Wolf, *O cameră doar a ei*, traducere de Anca Dumitrescu și Elena Marcu, Editura Black Button Books, 2018. (n.tr.)

pesticide, ierbicide, produse modificate genetic, aditivi alimentari, uleiuri vegetale oxidate, bogate în acizi grași omega-6 – și vei stârni o adevărată furtună. Când chiar și persoane atente la sănătate, precum soțul meu Gordon și cu mine, cădem pradă epidemiei de boli cronice, este clar că trebuie să ne educăm mai bine la nivel de societate, înainte să dispărem ca specie.

Circumferința unei națiuni

Aproape 70% dintre adulții americani sunt supraponderali. Nu este de mirare că europenii sunt adesea șocați atunci când vin în Statele Unite și văd cât de grași suntem comparativ cu cetățenii țărilor din Uniunea Europeană, multe dintre acestea – precum Italia și Franța – fiind cunoscute pentru bucătăria lor consistentă și delicioasă.

Peste o treime dintre americani sunt acum mai mult decât supraponderali. Nu vorbim despre pierderea celor două sau trei kilograme în plus care nu se dau bătute. Ce facem cu cele 10, 15, 20, 25 sau 50 de kilograme? Crezi că exagerez? Unul din 20 de americanii adulți suferă de obezitate morbidă: 50 sau mai multe kilograme peste greutatea lor optimă. Și nici copiii noștri nu stau mai bine la acest capitol. O treime din ei sunt supraponderali. Dintre aceștia, aproape unul din cinci este oficial obez, cu un IMC (indice de masă corporală) de 30 sau mai mult. Imaginează-ți asta pentru o clipă...

Sau poate că ești deja familiarizat cu problema și o vezi la propriii tăi copii, nepoți sau la colegii lor de clasă. Când eram în școala gimnazială și la liceu, în anii 1950 și începutul anilor 1960, un copil supraponderal era o raritate.

Aproape toată lumea era slabă. Mâncam în mare parte alimente integrale, întrucât industria alimentelor procesate abia se pregătea să pună stăpânire pe gura și mintea americanilor.

Mama mea, care obișnuia să gătească singură absolut tot ce mâncam, s-a îndrăgostit de Pop-Tarts pe când eu eram adolescentă. Acele produse de patiserie procesate erau un semn pentru ce avea să urmeze. Alianța nefirească dintre știința precară, care a dat vina pe grăsimi pentru bolile cardiovasculare, și marile corporații din industria alimentară a generat o jumătate de secol de obsesie cardio cu puține grăsimi și bogată în carbohidrați, care a transformat țara noastră în țara cu cei mai mulți obezi din lume, până în 2013, când Mexicul ne-a detronat.

Ești în formă dar totuși gras?

Înainte credeam că oamenii supraponderali pur și simplu mâncau prea mult și făceau prea puține exerciții fizice. Însă acest lucru nu este întotdeauna adevărat. Multe persoane supraponderale și obeze fac exerciții fizice și urmează ceea ce majoritatea dintre noi am considera o dietă sănătoasă, având grijă la cantitatea de mâncare.

Deci ce se întâmplă?

Multe cărți despre diete și nutriție reflectează exact la această întrebare, dând exemple de cazuri în care oameni în formă sunt totuși grași. Soția cardiologului William Davis, M.D., autorul bestsellerului, *Wheat Belly (Burta de grâu)*, participă la triatlonuri și antrenează și alți sportivi în același scop. Dr. Davis a observat că aproape o treime dintre acești atleți de elită sunt supraponderali. Deși exercițiile

fizice sunt, în general, unul dintre cele mai bune lucruri pe care le poți face pentru sănătate și dispoziție, adevărul este că au foarte puțin de-a face cu greutatea.

Să fim serioși. Chiar vrei să alergi o jumătate de oră ca să arzi kaloriile dintr-un singur fursec?

Jurnalistul vizionar în probleme de sănătate, Gary Taubes, autorul cărților *Good Calories, Bad Calories (Calorii bune, calorii rele)* și *Why We Get Fat (De ce ne îngrășăm)*, deține măcar parțial răspunsul la întrebarea cum este posibil să fim în formă (cel puțin din punct de vedere al toleranței la efort fizic), dar grași ... sau pur și simplu grași, deși nu mâncăm neapărat exagerat de mult. Pe baza unui proiect meticulos (și controversat la un anumit moment) desfășurat pe o perioadă de cinci ani, care a documentat și a examinat studiile pe care se bazează dogma dietei bogată în carbohidrați și săracă în grăsimi, Taubes a concluzionat că obezitatea este mai mult o tulburare legată de acumularea grăsimii și mai puțin o tulburare de alimentație.

Aceasta este o ipoteză foarte interesantă, așa că o voi repeta. Dacă Taubes are dreptate – și din ce în ce mai mulți oameni de știință și medici adoptă punctul lui de vedere – atunci problema obezității nu are legătură doar cu consumul prea multor calorii. Are legătură cu efectul fiziologic al alimentelor pe care suntem încurajați să le consumăm – și anume carbohidrații – asupra hormonilor noștri.

În special asupra hormonului numit *insulină*.

Când mâncăm și glicemia crește, insulina transportă glucoza din sânge în celule, unde fie este consumată pentru a produce energie, fie este depozitată sub formă de glicogen – un polimer amilaceu al glucozei – sau grăsime. Taubes explică astfel efectele insulinei:

În primul rând, când nivelul de insulină este ridicat, grăsimea se acumulează în țesuturi; când nivelul scade, aceasta este procesată și transformată în energie. Procesul este cunoscut încă de la începutul anilor 1960 și nu a fost niciodată un subiect controversat. În al doilea rând, nivelul de insulină este de fapt determinat de carbohidrații pe care îi consumăm... „Carbohidrații pun în mișcare insulina care pune în mișcare grăsimea”, iată modul în care George Cahill, un fost profesor de medicină de la Școala de Medicină Harvard, a descris acest proces.¹

Consumul de carbohidrați cu un indice glicemic (IG) ridicat are ca rezultat eliberarea de glucoză în sânge. Cu cât indicele glicemic al alimentelor este mai ridicat, cu atât mai repede se metabolizează sub formă de zahăr. Cu cât mănânci mai mult zahăr, cu atât se produce mai multă grăsime. De aceea consumul de carbohidrați cu IG scăzut te ajută să rămâi slab.

Însă, în afară de zahăr, mai este un motiv pentru care consumul de prea mulți „carbohidrați mizerabili” (de tipul celor cu IG ridicat care se găsesc în mâncăruri procesate) ne îngrașă. Lipsa de fibre și nutrienți din aceste alimente favorizează ceea ce microbiologii numesc disbioză, o tulburare a importantei flore intestinale. *Probioticele* noastre – flora intestinală prietenoasă despre care vom afla mai multe în capitolul 14 – trebuie să consume *prebiotice* – alimente integrale bogate în fibre – pentru ca să se dezvolte și să poată lupta împotriva bacteriilor nocive, să ne protejeze mucoasa intestinală, să sintetizeze vitaminele și neurotransmițătorii și să ne ajute la asimilarea nutrienților din alimentele pe care le consumăm.

Carbhidrații și diabetul

Toate elementele care s-au combinat pentru a stârni furtuna puternică a bolii cronice au culminat cu un tsunami pe care pediaterul endocrinolog Francine Kaufman, l-a numit diabezitate, obezitate însoțită de diabet de tip 2.

Diabezitatea a atins deja proporții de epidemie atât la copii, cât și la adulți, și continuă să crească la cote alarmante.

Începând cu 2012, diabetul reprezenta deja o afacere de 245 de miliarde de dolari, în creștere de la 174 de miliarde de dolari, în 2007. O sută șapte zeci de miliarde de dolari au reprezentat costuri medicale directe. Alte șaiszeci și nouă de miliarde de dolari au reprezentat costuri indirecte (handicap și absenteism de la locul de muncă). În total, costurile medicale medii pentru persoanele diagnosticate cu diabet (se estimează că alte 7 milioane de oameni au diabet nedagnosticat) erau de 2.3 ori mai ridicate decât pentru oamenii care nu sufereau de această afecțiune.²

De fapt, 8.3% din populația SUA – 25.8 milioane de copii și adulți – au diabet. Alți 79 de milioane de oameni au prediabet, rezistență la insulină și sindromul metabolic care conduce la diabet. Vestea bună este că sindromul metabolic și prediabetul sunt adesea reversibile – și rapid – prin intermediul unei diete PlantPlus cu indice glicemic redus, personalizată din punct de vedere nutrițional.

Și ce se întâmplă cu epidemia de Alzheimer? Una din trei persoane de vârstă a treia suferă de demență la momentul decesului. Mai mult, incidența bolii Alzheimer a crescut cu 70% între 2000 și 2010. Există dovezi conform cărora nutriția (sau lipsa acesteia) reprezintă un factor de risc puternic pentru această boală îngrozitoare. Chiar în

timp ce făceam ultimele retușuri la acest manuscris, volumul *Grain brain (Creierul cu grăunțe)* scris de neurologul David Perlmutter, care a fost atât de amabil să scrie cuvântul-înainte pentru cartea de față, a ajuns pe locul întâi în mai multe clasamente ale celor mai bine vândute cărți. Noi am utilizat aproximativ aceleași baze de date, însă, dacă ești interesat în mod special de boli neurodegenerative și Alzheimer, cartea lui Perlmutter este o comoară de informații.

Dar chiar dacă nu există un interes direct față de afecțiunile neurologice, cu toții vrem să fim mai ageri la minte. Vrem, de asemenea, să-i evităm pe Scila și Caribda* ai anxietății și depresiei. Concluzia este că o dietă bogată în carbohidrați duce la niveluri mai scăzute de BDNF** – *factorul neurotrofic derivat din creier*, un hormon care conservă neuronii, le încurajează înmulțirea și permite creierului să se repare și să se remodeleze.

Acum, că ai o vedere de ansamblu asupra câtorva probleme de sănătate cu care ne confruntăm ca națiune, în următorul capitol vom vedea mai în detaliu cum anumite alimente obișnuite pe care le consumăm creează în corpul

* Scila și Caribda erau monștri marini mitici menționați de Homer; ei se aflau, potrivit mitologiei grecești, pe părți opuse ale strâmtorii Messina, între Sicilia și Italia continentală. Există explicații raționale pentru cei doi monștri. Scila era un grup de stânci (fiind descrisă ca un monstru marin cu șase capete) pe partea italiană a strâmtorii, în timp ce Caribda era un vârtej aproape de coasta Siciliei. Scila și Caribda erau considerate un obstacol maritim, deoarece erau situate destul de aproape una de cealaltă încât reprezentau o amenințare reală pentru marinarii care încercau să treacă pe acolo; cei care încercau să o evite pe Caribda treceau prea aproape de Scila și invers. (n.red.)

** În original, *brain-derived neurotrophic factor*. (n.red.)

nostru un mediu favorabil bolilor. Există cinci mari probleme legate de alimentație pe care un stil de viață bazat pe dieta PlantPlus dorește să le corecteze. Citește mai departe și descoperă ceea ce eu numesc cei cinci piloni ai blestemului alimentar.



CAPITOLUL 2

Cei cinci piloni ai blestemului alimentar

Eu provin dintr-o casă în care sosul pentru friptură este o băutură.

— ERMA BOMBECK

Dacă ești interesat de nutriție, probabil că ai citit mult despre motivele pentru care dieta americană standard (DAS) ne omoară. Însă multe din ceea ce numim informații despre nutriție se reduc la generalități sau se dovedesc a fi informații științifice de proastă calitate, teorii depășite, înșelătoare sau opinii nefondate. Totul este atât de confuz încât majoritatea oamenilor pe care îi cunosc, așa deștepți și binevoitori cum sunt, ridică cu disperare mâinile către cer și ajung să îi ignore pe vinovații ascunși din bucătărie.

În spiritul alfabetizării nutriționale, acest capitol insistă asupra proceselor prin care ajungem să fim mâncați de ceea ce mâncăm. Reține că cele mai importante schimbări de regim alimentar pe care le poți face sunt următoarele:

1. să scapi de alimentele false din viața ta;
2. să primești cu brațele deschise alimentele integrale – majoritatea dintre acestea fiind legume și fructe;

3. să alungi grăsimile rele și să le înlocuiești cu grăsimile bune;
4. să identifici alimentele benefice profilului tău metabolic;
5. să permiți alimentelor pe care le consumi să îți încânte simțurile. Nimeni nu renunță de bunăvoie la mâncărurile preferate pentru a consuma mâncăruri care au un gust rău. Nu te lăsa înșelat. Să mănânci mâncare delicioasă care îți hrănește corpul și sufletul este un beneficiu, nu un instrument de tortură medievală cu scopul de a te pedepsi.

În acest segment științific îți voi explica de ce trebuie să elimini anumite alimente din viața ta, fiindcă ele reprezintă fundamentul blestemului alimentar: (1) stres oxidativ; (2) inflamație; (3) glicemie; (4) deficiențe de micronutrienți; și (5) disbioză cauzată de insuficiența fibrelor și de antibiotice. Mai târziu vei învăța despre alimentele bune din stilul de viață PlantPlus care ajută la inversarea efectelor dietei americane standard.

Înainte să începi să te vâiți, înveselește-te. Acestea sunt lucruri interesante, așa că respiră adânc și pregătește-te să pătrunzi într-o lume nouă, o lume a distracției pentru gurmanzi. Te vei bucura mai mult de stilul de viață PlantPlus când vei ști ce face – și ce desface – pentru tine.

Pilonul nr. 1: Stresul oxidativ

Toate bolile degenerative cronice care fac ravagii în ziua de astăzi – inclusiv diabetul, hipertensiunea, ateroscleroza, insuficiența cardiacă, artrita, cancerul, tulburările

neurodegenerative și alte afecțiuni asociate cu îmbătrânirea prematură – sunt legate de stresul oxidativ. Însă sunt mari șanse ca tu să nu știi ce este de fapt oxidarea, în afară de faptul că nu este un lucru bun.

Oxidarea este un proces biochimic natural care are loc permanent în corp. Oxigenul care oferă energie pentru viață există sub formă de O_2 – doi atomi de oxigen uniți într-o singură moleculă. În timpul metabolismului, atomii moleculei de O_2 pot pierde un electron. Oxigenul lipsit de un electron este apoi încorporat într-o diversitate de molecule numite specii reactive de oxigen, SRO. SRO, cunoscuți sub numele de radicali liberi, îndeplinesc o funcție naturală în semnalarea și comunicarea dintre celule. Însă aici este problema. Oxidarea normală poate evolua cu ușurință în stres oxidativ.

Iată ce se întâmplă. Radicalii liberi provin din pesticidele și ierbicidele utilizate în agricultură, din carbohidrații în exces atât din alimentele rafinate cât și din cele integrale, din expunerea excesivă la lumina soarelui și din alte surse de poluare a mediului, inclusiv frecvențele electromagnetice.

Acești radicali liberi încep să o ia razna. Ei fură electroni de la alte molecule din corp. Oxidarea care rezultă (pierderea unui electron în favoarea oxigenului) deteriorează proteinele, lipidele (grăsimile) și ADN-ul. Dă-mi voie să îți ofer un exemplu cu care ești familiarizat. Când fierul oxidează, rezultatul este rugină. Așa cum rugină îți îmbătrânește țeava de eșapament, și oxidarea îți îmbătrânește corpul.

Ateroscleroza, sau îngroșarea arterelor, nu se datorează LDL-C-ului sau nivelurilor totale de colesterol „rău”. De fapt, aproape jumătate dintre oamenii care suferă un infarct cardiac au un nivel normal de colesterol. Placa care

conține colesterol se formează din cauză că pereții arteriali sunt deteriorați de mici particule oxidate de LDL, și posibil și de HDL (colesterolul bun). Moleculele oxidate care au luat-o razna inițiază o cascadă de reacții imune dăunătoare care au ca rezultat depunerea colesterolului pe pereții arteriali.

Colesterolul oxidat a fost identificat de multă vreme ca fiind inamicul numărul 1 în cadrul procesului aterosclerotic, deși foarte puțini medici îți vor spune despre el, fiindcă majoritatea nu sunt la curent cu cercetările. În mod ironic, dieta săracă în grăsimi, bogată în carbohidrați, recomandată pentru a preveni ateroscleroza poate – la anumiți oameni – spori stresul oxidativ care a cauzat inițial problema.

Stresul oxidativ devine o problemă atunci când există mai mulți SRO (radicali liberi) decât este capabil corpul să detoxifice. Aici dieta PlantPlus iese în evidență, fiindcă este bogată în antioxidanți naturali.

Aminoacizii care formează proteinele sunt și ei predispuși la oxidare de către radicalii liberi. Aminoacizii oxidați modifică modul în care se pliază proteinele, modificându-le totodată și funcția. În cazul unei proteine, forma se adaptează funcției. Păstrarea unei forme corecte este o necesitate care nu se negociază. Gândește-te la ea ca la niște piese de Lego cu care se joacă copiii. Dacă le lași pe un radiator și piesele se topesc și își schimbă forma chiar și foarte puțin, ele nu se mai pot îmbina unele cu altele. Rezultatul este că își pierde funcția parțial sau total. Apoi, desigur, cineva

trebuie să facă curat. La nivelul organismului, asta se numește detoxifiere.

Antioxidanții

Antioxidanții sunt substanțe care potolesc (satisfac) radicalii liberi, cedându-le un electron. Din fericire, corpul își produce propriii lui antioxidanți, însă în majoritatea cazurilor nu sunt suficienți pentru a neutraliza acei SRO suplimentari. Totuși, plantele au un sistem de antioxidare înnăscut care le protejează de stresul oxidativ cauzat de secetă, radiații ultraviolete, temperaturi extreme și alte elemente ale naturii. Astfel, dieta PlantPlus bogată în antioxidanți proveniți din verdețuri și fructe colorate și legume nu numai că ajută la neutralizarea radicalilor liberi, ci are și un efect asupra modului în care corpul tău își produce propriii lui antioxidanți.

Legumele și fructele colorate sunt recunoscute pentru proprietățile lor antioxidante și stimulative de antioxidanți. Acestea se datorează activității unor fitochimicale numite *flavonoide*, sau pigmenți de plante, un cuvânt care provine din termenul latinesc pentru „galben”*. O bogată literatură științifică documentează nu numai efectele de antioxidare ale flavonoidelor, ci și proprietățile lor antivirale, anti-alergenice și anti-inflamatorii. Flavonoidele reprezintă motivul pentru care ți s-a recomandat să mănânci un curcubeu de culori în fiecare zi (roșu, portocaliu, galben, verde, albastru și mov). În partea a IV-a, secțiunea de rețete, vei descoperi modalități simple, delicioase și rezonabile din punct de vedere al carbohidraților de a face asta.

* Flavo(lat.)=galben

Din fericire pentru stilul de viață PlantPlus, și unele plante nu prea colorate sunt bogate în flavonoide. Ceaiul negru, ceaiul verde, ceaiul alb și ciocolata neagră reprezintă surse excepționale, ideal concentrate de flavonoide, alături de cafea – cel mai utilizat antioxidant din SUA. Perioada în care cafeaua a fost condamnată pentru că ar reprezenta o amenințare pentru sănătate s-a încheiat, atât timp cât poți tolera și asimila cafeaua cu ușurință, fără să devii anxios și agitat.

Când vom analiza domeniul în curs de dezvoltare al testării genetice, într-un segment științific ulterior, și vom lua în considerare ce poate și ce nu poate face pentru a te ajuta să-ți personalizezi nutriția, vei descoperi că una dintre genele care poate fi testată implică eficiența cu care o persoană metabolizează cafeina. Eu o metabolizez rapid și ador să îmi încep ziua cu un capucino făcut în casă. Cum mă declar o iubitoare de cafea, aș recurge la cafeaua decofeinizată dacă nu aș tolera cafeina. Însă nu toate decofeinizatele sunt obținute prin aceleași tehnici. Majoritatea mărcilor comerciale utilizează solvenți otrăvitori pentru a extrage cafeina. Reziduurile acestor solvenți pot contribui la stresul oxidativ. Caută cafea decofeinizată procesată cu apă. Aceasta îți oferă antioxidanți fără reziduurile oxidante ale solvenților.

Acum, că știi ce este stresul oxidativ și de ce plantele sunt atât de importante în reducerea acestuia, următoarea întrebare evidentă este de ce sunt așa de numeroși oamenii care desconsideră – și chiar râd de – produsele organice.

De ce organic?

Când un studiu realizat în 2012 de către Universitatea Stanford¹ a constatat că nu există diferențe semnificative în materie de nutrienți între vegetalele organice și cele produse comercial, mulți oameni au simțit că alegerea lor de a consuma alimente non-organice, mai ieftine, a fost justificată. Însă problema nu rezidă în rezultatele studiului – și anume că vegetalele organice și cele non-organice testate aveau profiluri similare de nutrienți. Problema reală a vegetalelor crescute în mod convențional se află în pesticidele și ierbicidele utilizate în cultivarea acestora, care creează stres oxidativ.

În partea a IV-a, vei citi despre categoriile de produse vegetale denumite de Grupul de Lucru pentru Mediu drept „Dirty Dozen Plus” (Duzina de ticăloși) și „Clean Fifteen” (Cei 15 curăței). Să cumperi produse vegetale *murdare* (recolte stropite intens precum merele, căpșunile și varza kale) nu este o idee prea bună. Să mănânci organic este o alegere mult mai bună. Însă, dacă vrei să cumperi sparanghel, cartofi dulci sau pepene, de exemplu, este mai puțin important dacă sunt organice sau nu – cel puțin în termeni de reziduuri de pesticide.

Pilonul nr. 2: Inflamația

Poluarea chimică agricolă nu este singura sursă de stres oxidativ. Majoritatea alimentelor procesate comercializate sunt pline de alte substanțe chimice. Acestea pot include coloranți, conservanți, emulsificatori, potențatori de aromă și multe alte substanțe chimice care stabilizează, dau textura, parfumează și – în mintea mea – plastifică metaforic

aceste produse pentru a le prelungi termenul de valabilitate. Unele dintre aceste substanțe chimice pot cauza o reacție imună numită inflamație.

Cuvântul inflamație provine din latinescul *inflammatio* (a da foc). Auzim multe lucruri despre inflamație în ziua de astăzi, întrucât cercetări riguroase au plasat-o pe primul loc în clasamentul cauzelor tuturor bolilor cronice, precum și a fragilității care însoțește procesul de îmbătrânire.

Există două tipuri de inflamație: acută și cronică. Inflamația acută este un răspuns imunitar normal și necesar. De exemplu, dacă îți intră o așchie în deget, inflamația acută luptă împotriva unei potențiale infecții și ajută la împingerea obiectului străin la suprafața pielii de unde poate fi eliminat. Zona din jurul așchiei devine roșie, fierbinte și umflată pe măsură ce anticorpii se adună pentru a ucide bacteriile, virusurile, ciupercile sau paraziții invadatori. În urma bătăliei, un alt echipaj de celule imunitare apare la fața locului pentru a curăța mizeria și pentru a transporta corpurile decedate spre a fi reciclate. Apoi toată lumea se duce acasă după o zi de muncă. Aceasta este inflamația benefică.

Pe de altă parte, inflamația nocivă sau cronică nu se rezolvă de la sine și nu dispăre. Celulele imunitare încearcă încontinuu să protejeze organismul de această amenințare. Problema rezidă în faptul că nu există nicio invazie urgentă care să cheme trupele imunitare pe câmpul de luptă. În schimb, celulele imunitare rămân activate de proteinele oxidate, de grăsimi și de factori imunitari numiți citokine

proinflamatorii produse de grăsimea abdominală ca răspuns la stresul fizic și emoțional.

Grăsimea abdominală, după cum vom vedea în detaliu într-un segment științific ulterior, este mai mult decât stratul de grăsime inestetic din jurul taliei. Este o grăsime viscerală, care se acumulează în jurul organelor interne. Acest tip special de grăsime funcționează ca o glandă care eliberează atât hormoni, cât și factori imuni inflamatori.

Un articol publicat în 2012 în *Medical News Today* a adus în discuție cercetările efectuate la Centrul de Cercetare al Cancerului Fred Hutchinson din Seattle, Washington. Femeile trecute de menopauză sau cele obeze, care au slăbit cel puțin 5% din greutatea corporală, au înregistrat reduceri semnificative ale nivelului de inflamație. Aceasta este o veste foarte bună. Reporterul a citat-o pe autoarea principală, medicul dr. Anne McTiernan: „S-a constatat că atât obezitatea cât și inflamația au legătură cu câteva tipuri de cancer, iar acest studiu demonstrează că, dacă slăbești, se reduce în același timp și nivelul de inflamație.”²

Pentru a slăbi, trebuie să abandonăm carbohidrații în exces, care apar sub forma glicăției, cel de-al treilea pilon al blestemului alimentar. La rândul ei, glicăția alimentează focul inflamației într-un ciclu vicios și mortal.

Pilonul nr. 3: Glicăția

Glicăția este reacția chimică care apare atunci când o moleculă de zahăr se lipește de o proteină sau de o lipidă. Rădăcina cuvântului vine din *glykys*, cuvântul grecesc pentru „dulce”. Hiperglicemia, de exemplu, înseamnă că sângele tău este prea dulce – ai mai multă glucoză decât poate procesa corpul.

Glucosa în exces creează un mâl lipicios de carbohidrați numit *produs final de glicajie avansată* (AGE)*. Acest mâl generează stresul oxidativ și inflamația, care, așa cum am menționat, reprezintă cauza tuturor bolilor degenerative. De ce contează?

Produșii finali de glicajie avansată ne îmbătrânesc prematur. Cu cât acumulăm mai mulți AGE, cu atât afecțiunile cronice asociate cu îmbătrânirea apar chiar și la tineri. De exemplu, copiii nondiabetici care mănâncă ce mănâncă un american obișnuit, adică mulți carbohidrați rafinați, pot dezvolta placă arterială încă de la vârsta de doi ani.³

Acum gândește-te la asta: AGE rămâne cu tine și continuă să se acumuleze pe toată durata vieții, întrucât corpul nu are nicio modalitate de a-l excreta. El pătrunde în țesuturi și le rigidizează, împiedicând funcția lor normală. Hipertensiunea este legată de depozitele de AGE din pereții vaselor de sânge⁴, la fel și insuficiența cardiacă. Deși atacurile de cord și deteriorarea cardiacă sunt mai des întâlnite la oamenii diagnosticați cu diabet, orice persoană care mănâncă mai mulți carbohidrați decât poate suporta organismul prezintă un risc ridicat pentru dezvoltarea unor probleme cardiace.

AGE este, de asemenea, depozitat în creier, unde este implicat în afecțiuni neurologice care variază de la deficiențe cognitive ușoare, până la Alzheimer sau Parkinson. Oamenii de știință încearcă să găsească modalități pentru a debloca AGE din țesuturile noastre, însă până acum nu prea au avut noroc.

Ia stai un minut.

* În original, *advanced glycation end product*. (n.red.)