



НАУЧПОП ДЛЯ ВСЕХ

УМНЫЕ КАЛОРИИ

КАК БОЛЬШЕ ЕСТЬ,
МЕНЬШЕ ТРЕНИРОВАТЬСЯ,
ПОХУДЕТЬ И ЖИТЬ
ЛУЧШЕ

ДЖОНАТАН
БЭЙЛОР

Джонатан Бэйлор
**Умные калории: как больше
есть, меньше тренироваться,
похудеть и жить лучше**
Серия «Научпоп для всех»

Текст предоставлен правообладателем

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=33832924

*Умные калории. Как больше есть, меньше тренироваться, похудеть и
жить лучше / Джонатан Бэйлор; пер. с англ. И.В. Майгуровой: АСТ;*

Москва; 2019

ISBN 978-5-17-117609-9

Аннотация

Если избежать западни, в которую нас толкает старый миф о количестве калорий, то нам никогда не придется беспокоиться о весе. Жир откладывается не оттого, что мы много едим. Накопление жировой ткани провоцируется той пищей, от которой в кровь попадает больше глюкозы. Несмотря на обильную пищу, мы внутренне голодаем, потому что инсулин не может направить получаемую энергию никуда, кроме жировых клеток.

Научный подход, описанный в этой книге, состоит в том, чтобы признать за организмом его способность саморегуляции и сосредоточиться на качестве тех калорий, которые поступают

в организм. Только так мы сможем нормализовать гормональный фон. Ведь долгосрочная потеря веса – это результат оздоровления основных биологических функций.

В жизни и без того много сложностей. Подходите к делу проще. Не отвлекайтесь на мелочи, выбирайте здоровую пищу, отдавайте предпочтение «качественным» физическим упражнениям – сжигайте жир навсегда.

Содержание

| | |
|--|----|
| Вступление | 7 |
| Предисловие | 13 |
| Введение | 18 |
| Мы можем жить лучше | 21 |
| Мифы о калориях | 31 |
| Выходы из положения. Будьте ЗДОРОВыми и интеллектуальными | 35 |
| Пятинедельный план интеллектуальной науки похудения | 36 |
| Часть I | 37 |
| Глава 1 | 37 |
| Миф о калориях № 1: Похудение = потребленные калории – потраченные калории | 38 |
| Трудности – результат неверной информации | 39 |
| Простота через биологию | 44 |
| Последний гвоздь в гроб метода подсчета калорий | 46 |
| Глава 2 | 48 |
| Конец ознакомительного фрагмента. | 53 |

Джонатан Бэйлор

Умные калории.

Как больше есть, меньше тренироваться, похудеть и жить лучше

Моей лучшей подруге, партнеру и жене – Анджеле. Одна лишь мысль о тебе дает мне больше счастья, радости и воодушевления, чем что угодно другое на свете. Наш танец вливается в вечность, ты моя единственная возлюбленная.

Моим кумирам и родителям – Мери-Роуз и Роберту. Ваш пример, ваша любовь и поддержка сделали меня тем, кто я есть. С самого рождения я всегда мог рассчитывать на вашу помощь и привязанность, и всю жизнь надеюсь отплатить вам тем же.

Оригинальное название «The Calorie Myth: How to Eat More, Exercise Less, Lose Weight, and Live Better»

Печатается с разрешения издательства Book Crossing Border, Inc и литературного агентства Nova Littera SIA

Автор фотографии, использованной на обложке, Matt Preuninger

Умные калории. Как больше есть, меньше тренироваться, похудеть и жить лучше / Джонатан Бэйлор; пер. с англ. И.В. Майгуровой. – Москва: Издательство АСТ, 2019. – 432 с. – (Научпоп для всех).

ISBN 978-5-17-117609-9

© 2014 by Jonathan Bailor

© Майгурова И.В., перевод

© ООО «Издательство АСТ

Вступление

Начнем с того, что если бы «официальные» и другие традиционные источники информации, отражающие вопросы по проблемам питания, некогда донесли до нас верные данные, сейчас не было бы нужды в стольких книгах по диетологии. Однако мы получили искаженные факты, причем до самой крайней степени.

С тех пор как в 1980 г. министерство сельского хозяйства США и министерство здравоохранения и социального обеспечения США выпустили первый вариант «Рекомендаций по правильному питанию для американцев», организации по здравоохранению и надзору за питанием приняли на вооружение четыре принципа здорового образа жизни и правильного питания: сократить потребление жира (особенно насыщенных жиров), есть больше «полезных цельнозерновых злаков», следить за калориями и увеличить физическую активность.

Они же сообщили нам, что человеческое тело функционирует в соответствии с физическими законами термодинамики: организм перерабатывает энергию так же, как любое другое энергопотребляющее устройство – автомобиль или доменная печь. Поэтому физические законы (например, принцип соотношения потребляемых и сжигаемых калорий) на нас действуют независимо от того, в каком виде мы эти кало-

рии получаем – в виде углеводов, жиров или белков. При таком подходе не имеет значения, в какую гормональную или метаболическую среду попадает калория: результат всегда один и тот же.

Из тех же источников мы узнали, что полнота – всего-навсего результат того, что мы потребляем больше калорий, чем сжигаем. Нам рассказали, что похудеть – предсказуемо и математически точно – можно лишь тогда, когда мы потребляем меньше калорий или больше их сжигаем: этот принцип и лег в основу мантры «меньше есть, больше двигаться», описывающей способ поддержания нормального веса. По этой логике, например, отказаться от 238 калорий (содержащихся в двух столовых ложках оливкового масла первого отжима, которыми вы заправляете салат) при неизменном уровне физической активности – значит гарантированно терять 453 г веса¹ каждые две недели, то есть почти 12 кг в год. И наоборот: заниматься домашней работой (пылесосить или подметать) в течение 30 минут каждый день без изменения количества потребляемых калорий – значит сжигать около 110 калорий, что приведет к потере более 5 кг за год. Проще простого, да?

Однако опыт всей страны показал, что такой подход неверен. Разумеется, в Америке существует некоторое количество прожорливых и ленивых людей, способных служить ил-

¹ В оригинале автор использует в качестве единицы измерения фунт, который равняется 0,453592 кг. – *Прим. ред.*

люстрацией к правилу о потребляемых и сжигаемых калориях, но существует и огромное число людей, которые честно следовали советам сократить потребление жиров, перейти на цельнозерновую пищу и так далее, и при этом до сих пор носят на себе лишние 15, 20, 70 кг. Если в расчеты вкралась ошибка – то это ошибка грандиозная. Каждый третий американец страдает ожирением и еще каждый третий имеет избыточный вес – неужели все они прожорливы и ленивы? Или принцип «калории на входе, калории на выходе» все-таки в корне неверен?

Для американцев 1980 год стал поворотным: именно с тех пор резко увеличилось потребление калорий и началась эра лишнего веса и ожирения. Теперь мы имеем дело с крупнейшей в истории человечества эпидемией ожирения и сопутствующих болезней – гипертонии, диабета, «избытка холестерина», болезней суставов и пр. И если в прежние века гибельные эпидемии возникали из-за массового голода, войн и общей слабости здоровья, то нынешняя буйствует в эпоху практически неограниченного изобилия.

Не нужно быть тонким знатоком современной культуры, чтобы понять: общепринятый подход к проблемам питания не просто слегка неточен – он чудовищно ошибочен. Да, человеческий организм подчиняется законам физики, но не по тем примитивным принципам, которые исповедует нынешняя популярная диетология.

Любой, кто пытался сбросить вес и неизбежно сталкивал-

ся с неудачами, на собственном тяжком опыте постиг некоторые очевидные истины. Например, что сокращение количества калорий приводит лишь к чувству голода и раздражительности, а кроме того (хоть вы этого и не осознаете) снижает уровень вашей физической активности. А физические упражнения усиливают чувство голода и заставляют потреблять больше калорий. В совокупности эти два принципа – сокращение потребления калорий и намеренное увеличение физической нагрузки – приводят к весьма неприятным последствиям, и следование им требует грандиозных волевых усилий, поскольку чувство голода при таком подходе только усиливается. В результате человек получает снижение скорости обмена веществ и потерю мышечной массы, что только усложняет любые усилия по дальнейшему снижению веса.

В книге «Миф о калориях» Джонатан Бэйлор приводит уже известные науке факты, которые, во-первых, покажут нам жалкую ошибочность навязываемого нам принципа «калории на входе, калории на выходе», а во-вторых – научат нас использовать этот подход для понимания *истинной* реакции организма на калории и физическую нагрузку. Автор объясняет читателю, почему сохранение привычного веса является для организма надежным механизмом выживания, и показывает, что единственный эффективный способ повлиять на вес – не отказ от еды и физическая нагрузка, а воздействие на то, какой уровень веса воспринимается организмом как привычный.

Книга завораживает тем, с какой внятностью и последовательностью автор разворачивает перед читателем нужную картину, показывая нам, как один-единственный неправильно понятый принцип питания привел к катастрофически неверным советам диетологов и какие новые подходы могут служить ключом к скрытой истине. Джонатан Бэйлор создаст новый язык и структуру, позволяя читателю усвоить нужные понятия без риска утонуть в терминологии, подробностях или догмах. Знание – величайшая сила, и в данном случае правильное понимание того, как человеческий организм получает и тратит энергию, позволяет читателю воздействовать на обмен веществ, здоровье и вес даже после десятилетий ошибочного следования неверным советам.

Однако миф «калория – это просто калория» опровергается здесь не одним только безэмоциональным перечислением сухих диетологических истин. Доводы и факты, отражающие саму суть эффективного подхода к питанию, Джонатан умело подает в характерной для него ясной и лаконичной манере. Тот же решительный и точный стиль виден и в его анализе физической нагрузки, когда он последовательно объясняет читателю принципы гормональной коррекции и высокоинтенсивных тренировок и подводит нас к пониманию пользы от сокращения количества физических упражнений, основываясь на так удачно схваченной им сути *эксцентрических* упражнений.

Название книги говорит само за себя: автор на наших гла-

зах развеивает мифы, лежащие в основе понимания того, как человеческий организм получает и расходует энергию. Здесь нет ни беспочвенных гипотез, ни пустых обещаний, лишь детальный анализ научных сведений, лежащих в основе обсуждаемых здесь принципов – тех самых принципов, которые при должном и последовательном применении, доводящем их до максимума функциональности, приводят к потере веса и освобождают человека от бесчисленного количества отрицательно влияющих на здоровье факторов, которыми изобилует современная жизнь.

Уильям Дэвис, врач, автор книг *Wheat Belly: Lose the Wheat, Lose the Weight, and Find Your Path Back to Health*² (бестселлера номер один по версии газеты *New York Times*) и *The Wheat Belly Cookbook*

² В России вышла под названием «Пшеничные килограммы. Как углеводы разрушают тело и мозг». – Прим. ред.

Предисловие

Две эпидемии – ожирения и сахарного диабета второго типа – грозят стать главными проблемами здравоохранения в XXI веке. Куда ни посмотри, люди всех слоев общества заняты борьбой с лишним весом. Растущее распространение ожирения в США и во всем мире, особенно среди детей и подростков, служит предвестием огромного количества хронических заболеваний, готовых стать для человечества гигантским бременем. Прогнозы сулят не только увеличение числа диабетиков, но и огромное количество людей с гипертонией, болезнями сердца, инсультами и даже раковыми опухолями. Несмотря на все достижения медицины, которые позволяют лечить и контролировать ряд болезней, связанных с лишним весом, главным шагом на пути к оздоровлению является предотвращение ожирения. Особенно важно при этом, что теперь люди, страдающие от избытка веса или ожирения, могут справиться с делом самостоятельно – если решат хотя бы немного изменить образ жизни.

За многие годы, в течение которых я занималась превентивной медициной и эпидемиологией, я вместе с коллегами успела оценить, насколько важным является информирование общества через распространение знаний и совместное принятие решений. Наши исследования фокусировались на предупреждении сердечно-сосудистых заболеваний и диа-

бета, в том числе на оценке роли образа жизни в снижении рисков. Мы изучали «степень превентивности» в ходе нескольких крупных клинических исследований, включавших проекты «Harvard Nurses' Health Study», «Women's Health Initiative», «Women's Health Study», «VITamin D and Omega-3 Trial (VITAL)» и другие. В результате масштабного изучения здоровья населения нам удалось выяснить, в частности, что сахарный диабет 2 типа и болезни сердца в значительной степени можно предотвратить определенными изменениями в образе жизни, серьезно влияющими на риск хронических заболеваний. Например, по данным исследования «Harvard Nurses' Health Study», не менее 90 % случаев сахарного диабета 2 типа и не менее 80 % сердечных приступов могут быть предотвращены переменами в образе жизни, такими как физические упражнения, поддержание здорового веса и соблюдение диеты, включающей фрукты, овощи и цельнозерновые злаки и содержащей минимум насыщенных жиров, трансжиров и рафинированных углеводов.

Мы сделали особый упор на том, чтобы донести до общества информацию об этих открытиях, а также о работе других исследователей во всем мире: на протяжении нескольких лет мы писали колонки в газетах, плотно сотрудничали с печатными и электронными СМИ. Однако научные открытия такого количества исследователей и других представителей научного сообщества остаются по большей части неизвестны широкой публике. Частично эта проблема объясняется мощ-

ными и всеохватными маркетинговыми усилиями производителей пищевых продуктов. Другая проблема заключается в том, что информация о питании и здоровье, предоставляемая Интернетом и различными СМИ, часто бывает путаной и противоречивой. Даже рекомендации по питанию, выдвинутые правительством США, могут оказаться двойственными, противоречащими широко известным научным исследованиям. Как же обычный человек поймет, каким научным данным можно доверять?

Вот почему книга Джонатана Бэйлора «Миф о калориях» — неоценимый вклад в дело информирования общественности. Изучив тысячи и тысячи страниц научных исследований, касающихся здоровья и снижения веса, Джонатан свои результаты облек в слова, понятные обычному читателю. И хотя наука за многие годы мощно продвинулась вперед в понимании того, как организм реагирует на разные виды пищи, все же популярные авторы слишком часто цитируют научные свидетельства выборочно, обращая внимание лишь на те аспекты широкомасштабных исследований, которые совпадают с предлагаемой такими авторами диетой. Однако книга Джонатана — не просто «очередная книжка про диеты».

«Миф о калориях» развенчивает мифы, нанесшие урон здоровью огромного количества людей, и предлагает взамен понятные факты, которые изменят ваш взгляд на питание и физические упражнения. Говоря о питании, автор показы-

вает, почему перемены в метаболических процессах влияют на увеличение веса и как настроить обмен веществ так, чтобы жир в организме не накапливался, а сжигался. Джонатан предлагает разумные советы по потреблению именно тех видов пищи, что утоляют голод и дают такое насыщение, при котором не остается места для других продуктов, потребление которых ведет к ожирению и диабету. Он показывает важность баланса, который является ключом к похудению и долгосрочному здоровью. Он также объясняет, какие виды физических упражнений считаются наилучшими в научной литературе: краткие комплексы активных упражнений с большой нагрузкой способны нужным образом стимулировать нормализацию обмена веществ, однако умеренные упражнения тоже имеют важное значение.

Научное сообщество в настоящее время располагает обширными данными о том, как работает человеческий организм. Тщательно отфильтровывая материал и отсортировав результаты многочисленных клинических исследований, Джонатан Бэйлор предлагает читателю программу снижения веса, основанную на строгих научных данных. Выбор верного пути, позволяющего нам избавиться от лишнего веса, теперь в наших руках. Книга «Миф о калориях», этот кладезь надежной информации и проверенных фактов, может стать вашим верным помощником на пути к избавлению от лишнего веса и позитивным переменам в жизни.

Джоанн Э. Мэнсон,

*врач, магистр здравоохранения, доктор здравоохранения,
профессор Медицинского факультета Гарвардского универ-
ситета, заведующая отделением превентивной медицины в
Женской больнице Бриггама*

Введение

Интеллектуальная наука похудения

В других сферах, когда рушатся мосты, когда не летают самолеты, когда не работают механизмы, когда лечение не приносит пользы, и все это несмотря на честные усилия многих людей исправить ситуацию, – тогда помогает критическое рассмотрение базовых положений, принципов, теорий и гипотез, лежащих в основе всех усилий.

Артур Дженсен, Калифорнийский университет

В последние десятилетия мы все больше стараемся быть здоровыми и стройными. Однако в результате становимся толстыми и больными. Что же происходит, когда здоровье и стройность трансформируются в болезни и полноту? И почему все называют нас ленивыми обжорами?

Если врач прописывает нам лекарство и нам от него становится хуже, – наша ли в том вина? Нет. И мы вправе отказаться от лекарства и найти другого врача. А если архитектор построил нам дом и его стены рухнули, – наша ли это вина? Нет. И нам лучше найти хорошего подрядчика, который знает, как строить прочные и крепкие здания.

Та же логика применима к здоровью и весу. В течение многих лет мы получаем в высшей степени противоречи-

вые, вредные для нас советы, которые часто приводят только к разочарованию и лишним набранным килограммам. Пришла наконец пора сделать правильный выбор. Но какие же существуют пути, кроме старого, десятилетиями навязываемого нам подсчета калорий?

У меня есть две новости: хорошая и плохая. Хорошая состоит в том, что за последние сорок лет научные и технические достижения в области здоровья, хорошей физической формы и избавления от лишнего веса были не менее блестящими, чем в других областях. Плохая новость – в том, что нам о них никто не рассказал. И все же наука о питании и физкультуре за это время снабдила нас надежной альтернативой общепринятым воззрениям, не предполагающей замысловатых физических упражнений, сложного подсчитывания калорий и прочих ухищрений.

Современный подход к предупреждению ожирения и диабета можно воспринимать так же, как подход к предупреждению рака легких: незачем подсчитывать вдохи и выдохи, просто наслаждайтесь чистым воздухом. Не думайте, что вам нужно отказаться от всего на свете: просто избегайте всего того, что отравляет вам легкие. Точно так же можете не следить за тем, сколько калорий вы потребили и сколько сожгли: просто наслаждайтесь здоровой (по моей терминологии «ЗДОРОВОй») едой в количестве, достаточном для насыщения, так что «неЗДОРОВОй» пище, отравляющей ваш организм, просто не останется места.

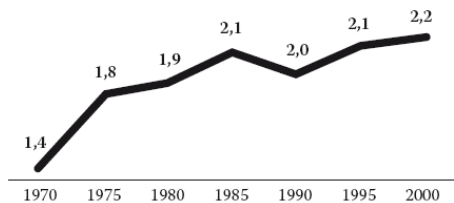
Если при всех стараниях у нас ничего не вышло – значит, нам прописали неправильное лекарство и дали неверные чертежи. Традиционный подход к здоровью и физической форме предлагает нам пути, аналогичные тому, как если бы мы пытались лечить рак легких курением *слабых* сигарет и пробежками: дыхательная система продолжала бы разрушаться, лишь медленнее, и никакие пробежки ее бы не спасли.

Точно так же традиционная диета и традиционные упражнения не предотвращают ожирения и диабета. Они могут слегка затормозить процесс, однако диета все равно будет уничтожать нашу систему обмена веществ, пусть и медленнее, и никакие упражнения ее не спасут. К счастью, у нас есть выход: простой и надежный научный способ сделать так называемое «здоровое» вновь здоровым.

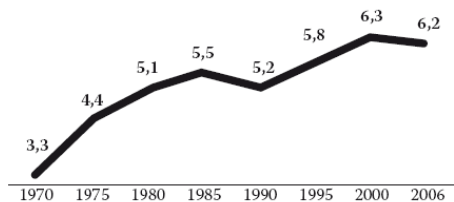
Мы можем жить лучше

Начиная с 1970-х гг. эксперты по диетам и питанию свели еду и физическую нагрузку к наименьшему общему знаменателю: калориям. Нам было сказано, что мы должны есть меньше калорий и больше их сжигать. При этом неважно, какие продукты мы едим. «Неправильной еды не бывает, – сказали нам, – бывает неправильное ее количество. Все дело в умеренности». Следуя той же тенденции, многочисленные эксперты утверждали, что вид физической нагрузки совершенно не имеет значения: главное – чтобы на определенное время увеличился пульс, и тогда калории сожгутся.

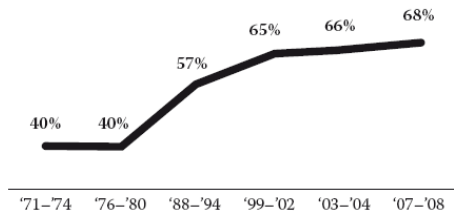
Этой простой набор из двух рекомендаций и стал причиной того, что в нынешнем мире половина всех женщин и треть мужчин сидят на диете, а индустрия фитнеса превратилась в 30-миллиардный бизнес, в котором занято более полумиллиона сотрудников. Иными словами, мы положились на мнение экспертов и всем сердцем поверили в принцип подсчета калорий. Вот что он сделал с нашим сердцем (и талией):



а — Миллионы несмертельных сердечных приступов



б — Миллионы людей, выписанных из больницы с сердечно-сосудистыми заболеваниями



в — Процент американцев, страдающих избыточным весом

Эти результаты ясно показывают, что подход, опирающийся на подсчет калорий, оказался неэффективным. Мы стараемся, а в результате ничего не выходит — нигде в мире. С 1980 г. количество случаев ожирения увеличилось

более чем вдвое. Людей, страдающих избыточным весом, сейчас столько же, сколько составляло все мировое население сто лет назад. Дэвид С. Людвиг (врач, доктор наук, директор центра по предотвращению ожирения New Balance Foundation при Бостонской детской больнице) обеспокоенно сообщает: «Уровень ожирения сейчас таков, что нынешнее поколение детей может стать первым в истории США, которому грозит менее здоровая и более короткая жизнь, чем поколению их родителей» [2]. По словам Сьюзан Вули, сооснователя клиники расстройств пищевого поведения при медицинском факультете университета Цинциннати, «Неудача людей [страдающих лишним весом]³ достичь желаемой цели – желаемой ими более всего на свете – должна получить беспристрастную оценку: это не неудача самих людей, а неудача метода лечения, который они использовали»[3].

Но отчаиваться пока рано. Отрицательные результаты, полученные под влиянием изначально неверной информации, подвигли современных экспертов – людей, работающих в научных лабораториях, а не на телевидении и в журналах – на поиски альтернативы. Эти эксперты знали, что прежде новых поисков им предстоит развенчать старые теории. «Каким образом медицина может занять должное место в исследовании ожирения? – спрашивает Альберт Станкард, врач,

³ Слова и пояснения в квадратных скобках, [как здесь], я вставляю в цитаты из речи ученых для того, чтобы сделать научные высказывания более понятными и при этом не нарушить изначального смысла цитат. – *Прим. авт.*

глава отделения психиатрии и основатель центра по расстройствам веса и пищевого поведения при университете Пенсильвании. — Для начала стоит увидеть ситуацию такой, какая она есть, а не какой мы хотели бы ее видеть... Прекратив оправдывать свои неудачи, мы наконец получим шанс в них разобраться» [4].

Такой подход научного сообщества оказался для нас очень ценен, поскольку в результате он привел к десятилетиям реформаторских разработок в области здоровья и снижения веса. Единственный недостаток состоит в том, что данные этих исследований так и остались в гуще многочисленных научных публикаций и статей в медицинских журналах и не вышли за пределы научного сообщества.

Мы с вами попытаемся восполнить этот пробел. Если слегка облегчить научные формулировки, нам окажется вполне под силу опровергнуть мифы, приводящие к эпидемиям ожирения, диабета и сердечных заболеваний. Нам предстоит обрести истинную свободу и увидеть, как точная информация облегчает нам путь к стройности и здоровью.

Звучит слишком многообещающе? Давайте разберемся.

Знаете ли вы кого-нибудь, кто ест сколько хочет, не занимается спортом и при этом остается худым? Конечно, знаете. Стало быть, вопрос не в том, возможно ли оставаться стройным всю жизнь: миллионы людей, худых от рождения, могут засвидетельствовать, что это возможно. Вопрос состоит в другом: как сжигать жир автоматически, подобно худым от

природы людям?

А знаете ли вы кого-нибудь, кто с легкостью обходится без той еды, которую мы любим? Конечно, знаете. Стало быть, вопрос не в том, возможно ли избегать еды, которую любит большинство людей. Миллионы вегетарианцев – свидетельство того, что мы можем спокойно обходиться без гамбургеров всю жизнь. Вопрос состоит в другом: как заставить сознание относиться к вредной пище так же, как вегетарианцы относятся к мясу?

Современные научные данные о здоровье и хорошей физической форме дают нам удивительный и обнадеживающий ответ: нам не нужно меньше есть и больше заниматься спортом. Нам можно есть больше и заниматься меньше, но грамотно и с умом.

Ключевые слова – «грамотно» и «с умом». Вместо того чтобы следить за количеством пищи и упражнений, нужно обратить внимание на качество. Если питаться более качественной пищей и заниматься меньше, но более эффективно, то мы станем подсознательно избегать переедания и тем самым дадим нашему организму уникальную комбинацию пищи и гормонов, которая перепрограммирует организм на поведение, свойственное худым от природы людям. Психологам удалось открыть некоторые техники, с помощью которых мы можем перепрограммировать реакцию нашего сознания на пищу. Если посвятить несколько часов тому, чтобы освободить сознание, оно в свою очередь может освободи-

дить нас от ненужной тяги к вредным продуктам.

Мы отчаянно нуждаемся в правдивой информации о похудении и здоровье, однако у кого же есть время изучать тысячи страниц научных исследований? Мне пришлось потратить на это почти десять лет, когда я, не зная отдыха, рассылал бесчисленные электронные письма и звонил ученым всего мира, чтобы разобраться в 1200 исследованиях и объединить их в одну книгу. К счастью, вам не нужно тратить десяток лет на восприятие этой информации: вам потребуется лишь несколько часов на чтение и пять недель на то, чтобы полученные сведения изменили вашу жизнь.

То, что мне удалось собрать, я упростил до пятинедельного плана по сжиганию жира и быстрому похудению и до гибкой программы регулирования образа жизни, которая поможет вам похудеть навсегда. Вы узнаете:

- каким образом предположительно «здоровая» еда мешает вам сжигать жир;
- как сжигать жир, съедая большее количество пищи;
- как добиться наилучшего эффекта от физических занятий за гораздо меньшее время;
- как сокращение количества потребляемой пищи может привести к увеличению веса в отдаленном будущем;
- как несколько минут новаторских упражнений ставят барьер на пути к дальнейшему набору веса;
- как мы исправляем фоновые гормональные условия, заставляющие нас набирать вес.

Для начала посмотрим на пошаговое сравнение теории 1970-х гг., базирующейся на подсчете калорий, и более продвинутой науки похудения 2010-х гг. В левой колонке – советы, читанные вами десятки раз. А теперь взгляните на правую колонку и оцените разницу.

| Устаревшая теория против современной науки | |
|--|--|
| Миф о калориях: Меньше есть, больше и активнее упражняться | Интеллектуальная наука похудения: Есть больше, упражняться меньше, но с умом |
| Фокусируется на количестве калорий и игнорирует качество калорий | Использует качество калорий для влияния на количество калорий |
| Борется против привычного для организма веса | Снижает привычный для организма вес |
| Фокусируется на краткосрочном похудении | Фокусируется на долгосрочной потере веса и здоровье |
| Замедляет обмен веществ | Ускоряет обмен веществ |
| Игнорирует гормональное состояние | Фокусируется на гормональном состоянии |
| Обеспечивает прибыль пищевой и спортивной индустрии | С самого начала придерживается простых подходов, позволяющих держать в порядке как организм, так и банковский счет |

Для ясности заметим, что принцип «меньше есть, больше двигаться» вполне может работать, но не очень часто, легко или приятно. Исследования показывают, что в течение 95,4 % процентов времени подсчет калорий не избавляет нас от жира. Иными словами, попытка отказаться от холодной

копченной индейки обречена на провал на 95,4 %. А теперь сопоставьте эти два факта: нам проще избавиться от третьего по аддиктивности вещества в мире (уступающего только героину и кокаину) без посторонней помощи, чем сбросить вес по принципу «золотого стандарта», которому вас учили всю жизнь (и который мне, как Священное Писание, преподали еще в дни персонального инструктажа).

Современный более интеллектуальный подход соотносится со старым не по принципу «лучше или хуже», а по принципу «проще или сложнее». Он предполагает, что когда мы голодны, мы едим более правильную пищу, пока не насытимся, а когда занимаемся спортом – делаем более полезные упражнения в течение меньшего времени.

Вот и все. Освободившись от голода или сложных подсчетов того, сколько мы съели или поупражнялись, мы можем потратить сэкономленную энергию на работу, семью, исполнение собственных желаний. Модель подсчета калорий настолько сложна, что о ней даже сняли телевизионное реалити-шоу, в котором конкурсанты подсчитывали калории во всей потребляемой пище и проводили изнуряющие часы в гимнастическом зале. Если заботиться только о подсчете калорий и тренировках, ни на что другое не останется ни сил, ни времени.

Оба подхода могут довести вас до цели, однако в то время как подсчет калорий подобен лихорадочному метанию по минному полю, метод «есть больше, тренироваться меньше,

но с умом» естественен и необременителен, как расслабленная прогулка по зеленеющему лугу.

Давайте взглянем на исследование, проведенное в Скидморском колледже: в нем сравнивается традиционная программа подсчета калорий «есть меньше, упражняться больше/тяжелее» с более простой программой «есть больше, упражняться меньше/качественнее». Назовем группы «тяжелая группа» и «качественная группа».

«Тяжелая» группа ела обычную, традиционную для западной цивилизации пищу и занималась традиционной аэробикой по сорок минут в день, шесть дней в неделю. «Качественная» группа питалась в соответствии с более продуманной диетой и занималась упражнениями только в объеме 60 %, но упражнения были более качественными. Исследование длилось 12 недель, в нем участвовали 34 женщины и 29 мужчин в возрасте от 20 до 60 лет.

В конце исследования «тяжелая» группа потребляла меньше пищи и занималась упражнениями на 18 часов больше, чем «качественная» группа. «Качественная» же группа фокусировалась на высокоинтенсивных упражнениях, тренирующих сердце и выносливость, и потребляла больше калорий, но калории были высококачественными. Вот что показали исследования.

Заинтригованы? Дальше будет интереснее. Программа, представленная в данной книге, выводит стратегии, использованные «качественной» группой, уровнем выше.

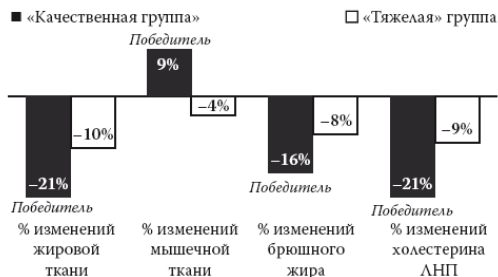


Рис. «Качественное» против «тяжелого»

Мы сейчас не применяем хирургических приемов, какие были в ходу сорок лет назад. Мы не пользуемся компьютерами сорокалетней давности. И нам нет нужды применять прежние подходы к питанию и упражнениям. Тысячи исследований показывают нам более простой, безопасный и жизнеспособный метод сбросить лишний вес и во всех отношениях улучшить здоровье. Пришло время избавиться от устаревшего мифа о калориях. Пора наслаждаться более интеллектуальной наукой похудения.

Мифы о калориях

В первой части книги мы рассмотрим новые научные принципы, лежащие в основе предлагаемой программы. И хотя у вас может возникнуть соблазн пропустить эту часть и перепрыгнуть сразу к разделу с рекомендациями, я бы вам этого не советовал. Без базовой информации практические шаги, описанные в более поздних разделах книги, могут показаться бессмысленными, поскольку у вас не будет общего контекста для их понимания. Поэтому не отказывайтесь читать научное изложение, дайте ему шанс. Мифами о калориях морочили нам голову в течение десятилетий. Не пожалейте же еще нескольких часов на то, чтобы разобраться в основных положениях метода.

Мы начнем с изучения исследований, касающихся так называемого привычного веса – нашего устойчивого (плюс-минус 4–5 кг) веса, который привычно поддерживается организмом. Мы увидим, что потребление усиленно обработанной пищи создает гормональный засор и помехи, которые способствуют повышению привычного веса и хроническому накоплению жира. Мы также увидим, что исправление гормональной реакции и уменьшение привычного веса, достигаемое потреблением высококачественной растительной и животной пищи, способствует нашей стройности так же, как нынешний привычный вес способствует сохранению на-

шей полноты. Мы освободимся от попыток вручную регулировать количество потребляемых и сжигаемых калорий – то есть избавимся от угнетающей, бесконечной рутины, такой же бесполезной, как и попытки вручную регулировать количество вдохов и выдохов.

Затем мы увидим, как подход «калория – это калория, поэтому ешьте что хотите, только понемногу» не более соответствует истине, чем «жидкость – это жидкость, поэтому пейте что хотите, только понемногу». Мы поймем, что качественная разница между калориями неимоверно велика и ее определяют четыре фактора: насыщенность, агрессивность, питательность и эффективность.

Насыщенность (Satiety) – показатель того, насколько быстро калории доводят нас до сытости.

Агрессивность (Aggression) – показатель того, насколько калории склонны присоединяться к жировым тканям.

Питательность (Nutrition) – показатель того, сколько витаминов, минералов, основных аминокислот, основных жирных кислот и других полезных элементов организм получает от калорий.

Эффективность (Efficiency) – показатель того, насколько легко калории конвертируются в жировую ткань⁴.

⁴ В оригинале начальные буквы слов Satiety, Aggression, Nutrition, Efficiency образуют слово *SANE* («ЗДОРОВый»), которое автор использует как основную

Высококачественной или низкокачественной является калория – зависит от того, в какую часть ЗДОРОВОго спектра она попадает. Высококачественные калории находятся в «полезной» части ЗДОРОВОго спектра. Сюда относятся овощи без содержания крахмала, высокопитательные белки, натуральные жиры, фрукты с низким содержанием фруктозы. Эти продукты дают насыщенность, питательность, эффективность и неагрессивность. Эта ЗДОРОВАя еда насыщает нас быстро и надолго. ЗДОРОВые продукты содержат много питательных веществ, из которых лишь очень малая часть способна перейти в жировую ткань. Наоборот, ЗДОРОВАя еда способствует выбросу гормонов, которые сжигают жир, расчищают засоры и снижают уровень привычного веса. Чем больше ЗДОРОВОй пищи мы потребляем, тем проще нам похудеть.

Низкокачественные калории – полная противоположность. Крахмал и сахар относятся к «неполезной» части ЗДОРОВОго спектра. Они агрессивны, не дают насыщения, непитательны и неэффективны. При потреблении неЗДОРОВОй пищи нам приходится переедать, чтобы насытиться. Такая неЗДОРОВАя еда дает организму мало питательных веществ, и они легко преобразуются в жировую ткань. От такой пищи активизируются гормоны, отвечающие за отложение жира, образуются засоры и повышается уровень привычного веса. Чем больше неЗДОРОВОй пищи мы потреб-

ляем, тем сложнее нам похудеть.

Затем мы с вами обратимся к исследованиям, рассказывающим, почему так важно учитывать качество калорий. Мы обнаружим, как качество калорий управляет гормонами, влияющими на уровень привычного веса. Мы также увидим, что нынешнее состояние мира, погрязшего в пищевых мифах, имеет долгую историю. Один из самых низкокачественных источников калорий – крахмал, однако наше правительство отказывается признавать этот факт. Крахмалы рекламируются и пускаются в оборот так активно, будто они краеугольный камень здорового питания. Мы увидим, как крупные корпорации в сфере пищевой промышленности, фитнеса и производства лекарств использует эти правительственные рекомендации для того, чтобы у людей не снижался вес (а у корпораций – доходы).

Выходы из положения. Будьте ЗДОРОВыми и интеллектуальными

В этой части книги речь пойдет о практической стороне дела. Мы с вами выясним, как применить научные данные к повседневной практике и достичь долгосрочного снижения веса и улучшения здоровья. Мы увидим, что ЗДОРОВАЯ еда приносит нам удовольствие и насыщение. Когда мы едим в основном высококачественную натуральную пищу, наш вкус меняется, тяга к бесполезной пище пропадает, и мы не соблазняемся низкокачественными переработанными продуктами. Чем больше ЗДОРОВОЙ еды мы потребляем, тем качественнее становится наша диета, понижается уровень привычного веса – и организм начинает работать так, как у худого от природы человека.

Мы также рассмотрим противоречия между устаревшим подходом к тренировкам и новыми научными данными. Поймем, что упражнения, позволяющие организму сжигать калории надолго, радикально отличаются от упражнений, нацеленных на немедленное сжигание небольшого их числа. Посмотрим, как медленные, постепенные, действенные движения ускоряют процесс обмена веществ, упрощающий похудение. Увидим, как качественные, «с умом» упражнения обеспечивают нам стройность и здоровье без наращивания мышц, и поймем, какая физическая нагрузка нам нужна.

Пятинедельный план интеллектуальной науки похудения

В последней части книги я предложу вам полный пятинедельный план питания и упражнений, который навсегда освободит вас от метаний по разным диетам и позволит улучшить ваше здоровье. Мы рассмотрим психические практики для преодоления подсознательных барьеров, затрудняющих наши попытки сбросить вес, обнаружим психологические рычаги, позволяющие легко избавиться от тяги к неЗДОРОВым продуктам. Подсчитаем в точности, сколько порций ЗДОРОВОй еды нам нужно для коррекции обмена веществ, и увидим, насколько легко покупать ЗДОРОВые продукты, готовить ЗДОРОВую еду и ЗДОРОВО питаться в кафе и ресторанах. Я вооружу вас тремя десятками рецептов перекусов и заменителей, которые ускоряют гормональное выздоровление. И в конце мы перейдем к удобным, качественным упражнениям, которые можно делать дома или в тренажерном зале в течение всего двадцати минут в неделю (не в день – *в неделю*).

Предлагаемая вам интеллектуальная наука похудения ощутимо изменила жизнь многих людей – изменит и вашу жизнь. Давайте же отбросим мифы и неверную информацию и вновь сделаем похудение легким. Давайте качественнее питаться, эффективнее заниматься спортом и лучше жить!

Часть I

Мифы о калориях

Гиппократ [отец традиционной медицины] писал, что люди с ожирением должны «есть один раз в день и... ходить обнаженными на пешие прогулки, как можно более длинные». Прогресс в сфере [похудения] диктует нам отказаться от рецептов двухтысячелетней давности и обратиться к стратегиям, основанным на науке XXI в.
Джеффри М. Фридман, Рокфеллеровский университет [5]

Глава 1

Мифы о калориях – подсчеты

Первый из трех мифов, на которые мы опираемся в борьбе за похудение и здоровье, состоит в том, что для избавления от ожирения и болезней нужно считать калории.

Миф о калориях № 1: Похудение = потребленные калории – потраченные калории

Свести человеческое тело к простому математическому уравнению не так-то просто. Здоровый организм автоматически поддерживает нормальный баланс потребления и расходования калорий точно так же, как здоровый организм автоматически поддерживает нормальный уровень кровяного давления и уровня сахара в крови. Но когда биологическая настройка, отвечающая за здоровый баланс в организме, дает сбой из-за некачественной пищи, то эти бессознательные функции усложняются и переходят на сознательный уровень. Кровяное давление мы стабилизируем лекарствами, выписанными по рецепту. Сахар в крови мы регулируем инъекциями инсулина. Мы высчитываем, сколько калорий потребили и сколько шагов в день прошли. Мы пытаемся расшифровывать надписи на продуктовых этикетках. Несмотря на все усилия, мы полнеем все больше, болезни преследуют нас все активнее – и все потому, что выписанный нам рецепт неверен. Проблема не в том, что мы плохо подсчитываем калории, глотаем мало таблеток или получаем недостаточно инсулина: пока все перечисленное не было открыто или изобретено, мы были стройнее и здоровее. Проблема в том, что наши биологические процессы чем-то

нарушены, и мы с помощью голодания, стресса и лекарств пытаемся бороться с последствиями, а не с самой причиной.

Трудности – результат неверной информации

В июне 2011 г. Барри Попкин и Кайя Даффи, доктора из университета Южной Каролины (в Чепел-Хилл) сделали потрясающее открытие. Они обнаружили, что в период с 1977 по 2006 г. количество потребляемых в день калорий на душу населения увеличилось на 570 единиц. На первый взгляд это может показаться неоспоримым подтверждением того, будто переедание и впрямь является причиной эпидемии ожирения, диабета и сердечных болезней.

Однако пристальный взгляд на эти данные приводит к еще более ошеломляющему открытию. Если средний человек потребляет на 570 калорий в день больше, чем нужно, и если ежедневно внушаемый нам миф о подсчете калорий действительно соответствует истине, то с 2006 г. средний человек должен был поправиться на 215 кг⁵.

Возможно, вместо вопроса «почему мы набираем вес?» мы должны спрашивать: «Почему мы все весим не по

⁵ Ежедневные 570 калорий для одного человека, умноженные на 365 дней, дают 208 050 калорий. Если умножить это на 8 лет, выйдет 1 664 600 лишних калорий на человека за период с 2006 по 2014 год. Разделите 1 664 600 на 7726 калорий в кг жира, и у вас получится 215 кг жира на человека. – *Прим. авт.*

270 кг?» Чем же можно объяснить такую огромную разницу между количеством потребляемых калорий и количеством нарастающего на нас жира?

Вот три возможных объяснения:

1. Мы меньше едим.
2. Мы больше занимаемся физическими упражнениями.
3. Миф о калориях не соответствует истине.

Давайте начнем с первого из объяснений. Может, мы не набрали 215 кг потому, что после 2006 года мы резко снизили число потребляемых калорий? Однако количество заболеваний, связанных с ожирением и неправильным образом жизни, продолжало расти, так что объяснение вряд ли верно. А если посмотреть на несколько предыдущих десятилетий, то станет ясно, что это объяснение попросту бессмысленно.

К 570 лишним калориям в день на человека мы шли постепенно с конца 1970-х гг. Однако давайте допустим, что за эти десятилетия каждый из нас потреблял всего 300 лишних калорий в день. Согласно традиционному мифу о калориях, с 1977 по 2006 г. средний американец должен был набрать 411 кг жира⁶. Судя по всему, мы продолжаем потреблять все больше калорий, но почему-то умудрились не набрать по 411 кг жира за 1977–2006 гг. и сверх того по 215 кг

⁶ При умножении 300 калорий на 365 дней в году получится 109 500 лишних калорий в год на человека. Если умножить их на 29 лет, выйдет 3 175 500 лишних калорий на человека, потребленных между 1977 и 2006 годами. Эти 3 175 500 лишних калорий, разделенные на 7726 калорий в кг жира, дадут нам 411 кг в год. – *Прим. авт.*

за 2006–2014 гг.

Может, мы не набрали по 215 кг, потому что в 2006–2014 гг. резко увеличили занятия спортом? Такая гипотеза может быть верна только в том случае, если средний американец в течение восьми лет каждый день занимался бегом по полтора часа – этого хватило бы на то, чтобы одиннадцать раз бегом пересечь всю Америку от одного побережья до другого.

Такого не было.

Это объяснение имеет ту же слабость, что и первое. Гипотеза об усиленной физической нагрузке не дает ответа на вопрос, почему за указанные годы мы не набрали по 411 кг жира: нам ведь говорили, что в стране наблюдается *спад* физической активности, который на деле считают одной из главных *причин* эпидемии ожирения.

Остается третье возможное объяснение: о весе нужно рассуждать языком биологии, а не математики. Из обсуждаемых 215 кг мы поправились лишь на микроскопическую часть потому, что наш организм работает не по калькулятору.

Ученые из Вашингтонского университета отмечают в своих исследованиях роль сложной системы контроля, с помощью которой мозг регулирует потребляемые и сжигаемые организмом калории (в краткосрочной и долгосрочной перспективе), уравнивая процессы и сохраняя наш «энергетический статус организма» – наш вес – неизменным. Подобно тому, как организм автоматически регулирует уровень

инсулина и глюкозы в крови до тех пор, пока эта система не рухнет от нагрузки (что приводит к сахарному диабету 2 типа), он также автоматически регулирует количество жировой ткани до тех пор, пока эта система не придет в негодность от нагрузки и не получит сбой (что приводит к лишнему весу и ожирению). Можно сказать и иначе: мы выдыхаем больше, если больше вдыхаем, или выделяем мочи больше, если больше пьем, – точно так же мы сжигаем больше калорий, если больше их потребляем, и сжигаем меньше, если потребляем меньше, и все это происходит автоматически. Количество воздуха при вдохе и выдохе, количество выпитой и выведенной из организма жидкости, количество потребленных и сожженных калорий – все это параметры, связанные с нормальным функционированием человеческого организма, а не мифические уравнения обмена веществ.

Принцип «сжигаем больше, когда больше едим» объясняет, каким образом мы набрали значительно меньше веса, чем полагалось по расчету калорий. Принцип «сжигаем меньше, когда едим меньше» объясняет, почему подход с подсчетом калорий (как показывают исследования) не срабатывает в 95,4 % случаев и зачастую даже провоцирует еще более интенсивный набор веса. Совместив оба принципа, мы увидим, почему все без исключений исследования, изучавшие проблему снижения веса, показывают, что при избытке или недостатке калорий люди никогда не набирают и не теряют математически спрогнозированное количество жира.

Наш организм работает иначе.

Миф о подсчетах не срабатывает потому, что предполагает, будто организм никак не реагирует на наши попытки применить метод подсчета калорий. Фактически же наши гены, мозг и гормоны совместными усилиями стремятся поддерживать баланс, или – как нас учили на лекциях по биологии – гомеостазис. Когда дело касается веса, *здоровый* организм автоматически «подсчитывает» калории для того, чтобы сохранить уровень жира, то есть не дать ему излишне сократиться или увеличиться. «Человек среднестатистически потребляет один миллион... калорий в год, однако вес почти не меняется, – говорит Джеффри М. Фридман (врач, доктор наук, глава лаборатории молекулярной генетики в Рокфеллеровском университете, Нью-Йорк). – Из этих фактов следует, что энергетический баланс регулируется с точностью более 99,5 %. Это существенно выше уровня, на котором процессы могут отслеживаться сознательно» [6]. Ни один человек – как бы тщательно он ни следил за весом с ежедневником и калькулятором – не достиг бы такого уровня контроля.

Потеря веса – точнее, потеря жира – и сохранение достигнутого уровня кажутся труднодостижимыми целями, поскольку обычный подход, предполагающий подсчет калорий, пытается бороться с этой системой. Традиционная стратегия «мори себя голодом, пока не похудеешь» может привести к телевизионному успеху и выигрышным краткосрочным результатам, однако в долгосрочной перспективе она, к сожа-

лению, неэффективна, так как нам не дано победить биологические законы. Попробуйте, к примеру, воздерживаться от сна. А ведь воздержание от пищи – то же самое. Мы можем, конечно, несколько сократить время сна, но это вредно для самочувствия и здоровья. Сбросить несколько килограммов с помощью голодания – так же возможно, но так же вредно для самочувствия и здоровья.

Как только мы поймем, как работает наш организм и как его исцелить (а не пытаться его одолеть подсчетом калорий, медицинскими препаратами и часами тренировок) – мы избавимся от нужды беспокоиться о весе. Здоровье и стройность кажутся недостижимыми лишь потому, что нам давали неверную информацию.

Простота через биологию

Давайте в последний раз посмотрим на то, как миф о подсчете калорий стал неотъемлемой частью нашей культуры. Представления о питании застыли на месте без малейшего движения примерно так же, как представления о табакокурении несколько десятилетий назад. Проблема курения, на мой взгляд, – отличная аналогия, поскольку в ней отражается реальная жизнь начала XX века, когда публика получала «информацию» о сигаретах от правительства и табачных корпораций, а не от ученых.

Представляете, как сложно было бы избежать рака легких,

если бы нам говорили, что курение безвредно?⁷ А ведь современная ситуация с питанием мало чем от этого отличается: «информацию» о питании и физических упражнениях мы получаем не от научного сообщества, а от правительства и корпораций, работающих в сфере пищевой промышленности и фитнеса. Избежать рака легких намного легче, если мы знаем изначальную причину (курение), подобным же образом избежать ожирения, диабета и сердечных болезней намного легче, если нам известна причина (потребление не тех продуктов). Однако это возможно лишь тогда, когда кто-то скажет нам, что сигаретный дым – не то же, что свежий воздух, и что пятьсот калорий от картофельных чипсов – не то же, что пятьсот калорий от шпината и семги. (Также было бы хорошо, если бы кто-нибудь публично признал, что пытаться избежать ожирения по формуле «меньше есть и больше двигаться» – это примерно то же, что пытаться избежать рака легких по формуле «меньше вдыхать и больше выдыхать».)

Мы набрали только 2 % от того веса, который по методу подсчета калорий нам «полагалось» набрать, остальные «положенные» 98 % остались «не востребованными». Причина заключается в том, что наш организм автоматически поддер-

⁷ Встретив такую аналогию, многие подумают: «Сравнение забавно, но ведь перестать курить – возможно, а перестать питаться – нет». Такая интерпретация не совсем корректна. Ученые не убеждают людей «прекратить дышать». Они лишь определили, что существует некая субстанция, которую нам лучше не вдыхать, табачный дым. То же и с едой. Ученые не убеждают нас «прекратить есть». Они лишь определили то, от чего лучше отказаться: крахмалы и сладкое. – *Прим. авт.*

живает определенный уровень веса⁸. Он «хочет» страдать ожирением и диабетом не больше, чем «хочет» страдать раком легких. И по тому же принципу, по которому нам легче избежать рака легких воздержанием от курения, нам легче избежать ожирения, диабета и сердечных заболеваний воздержанием от низкокачественной пищи. Когда мы едим много полезных продуктов, организм поддерживает привычный вес автоматически в том же режиме, что и на протяжении многих предшествующих поколений.

Последний гвоздь в гроб метода подсчета калорий

В 2009 г. в статье для журнала *Cell Metabolism* Брент Уисс (врач из центра по диабету и ожирению при Вашингтонском университете) писал: «До открытия гормона лептина, производимого адипоцитами [жировыми клетками], ожирение считалось скорее результатом отсутствия силы воли, чем последствием биологического расстройства. Сейчас, через 15 лет после открытия лептина, у нас начинает складываться совершенно иное представление о том, как возникает лишний вес» [7]. Стало быть, даже при всей нашей консервативности мы можем сказать, что подход, базирующийся на подсчете

⁸ Вес среднего американца увеличился на 9 кг за то время, пока американцы потребляли количество калорий, достаточное для увеличения веса на 589 кг. — *Прим. авт.*

калорий, ученые считали устаревшим еще в 2009 г. И это по самому меньшему счету. Ведь в 1990 г. Уэйн Миллер (доктор наук с отделения кинезиологии Университета Индианы) провел клиническое исследование, в котором изучал взаимозависимость между жировой тканью, потреблением энергии и физическими упражнениями, и пришел к тому же выводу: «Между потреблением энергии и ожирением [жировой тканью] нет никакой связи» [8].

Итог: нам незачем беспокоиться о регулировании жизненно важных функций организма: это забота нашего мозга и гормонов. Гипоталамус – отдел головного мозга, от которого зависит аппетит – регулирует вес тела сохранением точного баланса между потребляемой пищей, сжигаемой энергией и количеством жировой ткани в организме. Нам незачем «принимать решение» меньше есть и больше упражняться: в действительности, как говорит Джеффри М. Фридман, этот примитивный подход противоречит серьезным научным доказательствам того, что феномен сохранения привычного веса – это «точная и мощная биологическая система, поддерживающая вес тела в рамках относительно узкого диапазона» [9].

Чтобы добиться долгосрочного здоровья и стройности, нам нужно снизить тот самый «относительно узкий диапазон», в рамках которого, по словам Фридмана, действует наша «точная и мощная биологическая система». А для этого мы должны выяснить, отчего повышается привычный вес и как его можно снизить.

Глава 2

Ваш привычный вес

Давайте вспомним курс биологии. Мы все знаем по школьной программе, как кровеносная система перекачивает кровь, а дыхательная позволяет нам дышать. Однако учебники умалчивали о еще одной крупной системе. Принципиально важная для нашей борьбы за вес и здоровье, она не получала должного внимания экспертов по здоровью и физической форме. Специалисты знают ее под разными именами – система гомеостатического контроля, липостат, система отрицательной обратной связи при тучности или проще: система привычного веса.

Идея оптимального веса нам интуитивно понятна: мы называем ее метаболизмом, или обменом веществ. При виде человека, который много ест и при этом остается худым, мы говорим: «Сэму повезло, у него быстрый метаболизм». А когда замечаем, что набираем вес, хотя едим не больше обычного и занимаемся спортом не меньше, чем всегда, мы думаем: «У меня обмен веществ замедлился». При этом мы вряд ли догадываемся о том, что наше интуитивное понимание отражает последние семьдесят лет биологических исследований. То, что мы называем быстрым обменом веществ, ученые зовут «низким привычным весом», а то, что мы называем медленным метаболизмом – «высоким привычным

весом».

Наш привычный вес определяется гормональными сигналами кишечника, поджелудочной железы и жировых клеток, поступающими в гипоталамус. Затем мозг посредством различных гормонов и нейромедиаторов (таких как серотонин, лептин и грелин⁹) регулирует уровень того, сколько пищи мы потребляем, сколько калорий сжигаем и сколько жировой ткани откладываем про запас. Термин «привычный вес» соотносится с уровнем жира, автоматически откладываемого в организме независимо от количества потребляемых и сжигаемых калорий. Феномен привычного веса и объясняет то, почему нам так сложно избавиться от жира при традиционном подходе «диета и упражнения» и почему люди с ожирением не полнеют все больше до тех пор, пока не лопнут.

Последняя фраза звучит глупо, я знаю, но если говорить серьезно – почему тучные люди не набирают вес бесконечно? Если они привыкли к тому количеству еды и физической

⁹ Среди биологических медиаторов, влияющих на состояние привычного веса, находятся также лептин, инсулин, меланокортиновые рецепторы IV типа (Mc4r), амилин, меланоцитовые гормоны, нейропептид Y, пептид YY, галанин, норадреналин, кокаино- и амфетаминоподобный пептид, бомбесин, глюкагоноподобный пептид I типа, серотонин, урокортин, CRF (фактор, способствующий высвобождению адренокортикотропного гормона), агутиноподобный пептид, грелин, mTOR (протеинкиназа серин-треониновой специфичности), АМФ-активируемая протеинкиназа, тиреолибериновые нейроны, щитовидная железа, проопио-меланокортин-нейроны дугообразного ядра, ангиопоэтинподобный белок IV типа, глюкозозависимый инсулинотропный полипептид, холецистокинин, панкреатический полипептид и многие другие. Может быть, потому мы о таком феномене и не слышали. – *Прим. авт.*

нагрузки, которое довело их до веса свыше 200 кг, то почему они со временем не полнеют до 2000 кг? Они каким-то образом перестают набирать вес. Как такое возможно при известном нам принципе подсчета калорий?

Это невозможно.

Долгосрочное накапливание жира происходит так: гормональная система дает сбой, уровень привычного веса повышается, а затем организм стремится откладывать все больше жира. «Ожирение – это не расстройство регуляции веса тела», – говорит Дэвид С. Вейгл (врач Медицинской школы Вашингтонского университета и медицинского центра Харборвью) [10]. Большинство тучных людей сохраняют стабильный вес примерно на уровне своего повышенного привычного веса. Ожирение – просто результат того, что организм защищает этот повышенный уровень, причем защищает тщательно выверенным образом. Привычный вес тучного человека дает организму сигнал откладывать больше жира по тому же принципу, по какому привычный вес худого человека побуждает его организм сжигать больше жира.

Привычный вес есть у всех – и именно его уровень влияет на то, как мало или как много мы весим в течение какого-то периода жизни. Именно это, а не подсчет калорий.

Я знаю, это совсем не то, что нам говорили в последние десятилетия, однако посмотрите, куда эта информация нас завела. Не забывайте, что до середины XIX в. никто даже не знал, что такое калории (а уж как их считать – тем более),

а в массовой литературе по диетологии и здоровью понятие «калории» появилось только к середине XX в., когда по иронии судьбы и началась эпидемия ожирения. Если для долгосрочного здоровья и стройности так необходим подсчет калорий, то почему число людей с ожирением, диабетом и сердечными болезнями было ниже тогда, когда мы о калориях ничего не знали?

Объяснение заключается в том, что полвека назад и раньше мы потребляли пищу, которая поддерживала способность нашего организма автоматически упорядочивать калории так, что вес тела сохранялся на уровне привычного веса худого человека. Иными словами, в последние сорок лет нас убеждали потреблять такую пищу, которая мешает организму делать то, что он делал на протяжении всей истории человечества – автоматически поддерживать нужный уровень здоровья и физической формы.

Для ясности заметим, что здесь нет ничего спорного. Чтобы доказать, что наш организм настроен автоматически удерживать вес тела на уровне привычного, нужно дать ответ всего на два вопроса:

1. Если здоровый человек ест меньше обычного, начинает ли его организм автоматически предотвращать потерю веса? Проще говоря: понижается ли его метаболизм?
2. Если здоровый человек ест больше обычного, начинает ли его организм автоматически предотвращать набор веса? Проще говоря: повышается ли его метаболизм?

Исследования ясно и однозначно отвечают «да» на оба этих вопроса. Организм подсознательно поддерживает уровень жира в рамках установленного диапазона – это биохимический факт не более спорный, чем тот, что организм поддерживает нужное содержание сахара в крови. Время «гипотез» о привычном весе кануло в прошлое так же, как и время «гипотез» о том, что Земля вращается вокруг Солнца. В наши дни мы можем избавиться от ожирения не борьбой с биологической системой, регулирующей наш вес, а с помощью оздоровления этой системы.

Принимать ли в расчет калории? Конечно. Можем ли мы их посчитать, даже если захотим? Как удачно заметил Рэнди Сили (доктор наук, директор центра по диабету и ожирению при Университете Цинциннати), «вам не удастся найти весы [достаточно чувствительные для точного подсчета калорий], а если бы и удалось – случайно упавшие на пол крошки погубили бы всю калькуляцию» [11].

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.