

Съдържание

ВЪВЕДЕНИЕ

11

ч а с т I

ПРИСТРАСТЯВАНЕТО

1	Средата е съдба	20
2	Пристрастяващата сила на храната	33
3	Предадени от собствената си биология	52
4	Чувствителност и възприемчивост	78
5	Наследствено ли е затлъстяването	87
6	Връщане към старите килограми като рецидив	93
7	Положително отношение към тялото и здравето	99

ч а с т II

НОВОТО РАЗБИРАНЕ ЗА ЕНЕРГИЯТА И ТЕГЛОТО

8	Пътуването	122
9	Биологичните сили, които се противопоставят на отслабването	140
10	Как да определим оптималното за здравето си тегло	146
11	Токсични мазнини	158
12	Рестартиране на телесното тегло	172

ч а с т III

ПЪТЯТ КЪМ ТРАЙНО ОТСЛАБВАНЕ

13	Нова ера	182
14	Употреба на лекарствата срещу затлъстяване	207
15	Управление на значителна загуба на тегло	236
16	Пътят към здравословното хранене	251
17	Ролята на инсулиновата резистентност	277
18	Хранене в подкрепа на здравето	293
19	Нов поглед върху поведенческата терапия	323
20	Хитрости на ума	338
21	Пътуването продължава	359

ч а с т IV

ПЪТЯТ ПРЕД НАС

22	Нова картина	366
23	Не бихте могли да измислите по-съвършено оръжие	373
24	Хранителната индустрия ни държи под око	386
25	Златната треска за лекарства за отслабване	399
26	Икономика и равнопоставеност	408
	ЕПИЛОГ	420
	Движението за здравословно хранене е тук	420
	БЛАГОДАРНОСТИ	423
	БЕЛЕЖКИ	427

Аз съм средностатистически човек. Аз съм обикновен. Аз съм като всички останали. През по-голямата част от живота си съм водил битка с теглото си. Бил съм дебел, бил съм слаб и всичко помежду.

Аз съм като почти три четвърти от населението, страдащо или от наднормено тегло, или от затлъстяване, и в резултат на това здравето му е застрашено. Откакто бях дете, многократно качвах и смъквах килограми. Когато ги качвах, си налагах изтощително ограничаване, докато ги сваля отново, само за да си ги върна още веднъж. Това беше цикъл от отчаяние, възстановяване и връщане към отчаянието.

Вече не.

Можем да си върнем здравето. Дразтичното и трайно отслабване е възможно. Всеки, който се бори с наднормено тегло, може да се освободи завинаги от токсичните, опасни за здравето мазнини. Нека бъда ясен: проблемът е именно тази токсична мазнина, наречена висцерална мастна тъкан, която се натрупва във и около органите, а не колко сме дебели или слаби.

Сега разполагаме с високоефективни лекарства срещу затлъстяване, известни като GLP-1 (глюкагоноподобен пептид-1) агонисти. Тези лекарства направиха революция в разбиранията ни за отслабването и за самото затлъстяване. Твърде дълго телесното тегло беше обгърнато в мистерия. Защо толкова много от нас са натрупали килограми? Защо е толкова трудно да отслабнем? И ако все пак успеем, защо е толкова трудно да загържим постигнатото тегло?

Фактът, че новите лекарства срещу затлъстяване са високоефективни, доказва, че наднорменото тегло или затлъстяването не са резултат от липса на дисциплина или воля – предразсъдък, който отдавна преобладава, дори в медицинските среди. Напротив, те са продукт на биологията. От клинични проучвания знаем, че тези лекарства действат главно чрез увеличаване на ситостта – или чувството на удовлетворение и пълнота след хранене – и успокояване на т. нар. *хранителен шум*, това вътрешно бърборене, което звучи в главите ни през целия ден. Хранителният шум произтича от желание за и обсебеност от храна. Когато хората спрат да приемат лекарствата срещу затлъстяване, неприятните усещания се връщат.

Храната, която владее ума ни, също е белег за пристрастяване. Този рефрен, звучащ в главите ни, е резултат от ултрапреработените храни, които все повече се превръщат в основна част от начина ни на хранене. През последните 50 години хранителната индустрия препълни супермаркетите, деликатесните магазини и кварталните пазари с неустоими, силно преработени, много вкусни, енергийно плътни, високоглицемични храни – т.нар. ултрапреработени храни, – които тихомълком завзеха центровете за възнаграждане в мозъка ни. С други думи, тези храни са пристрастяващи.

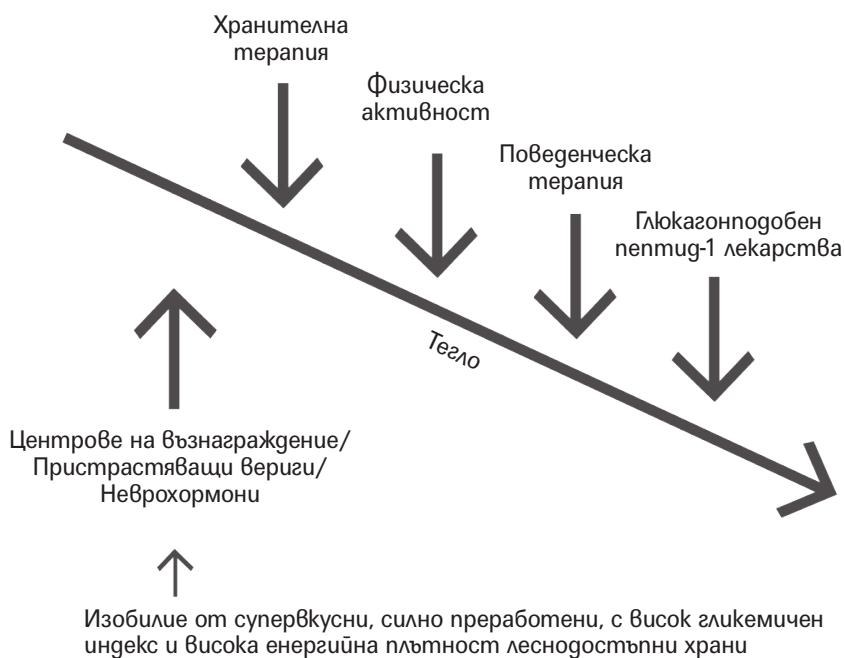
Широката им достъпност създаде постоянен негативен натиск върху нашия мозък, като задейства веригите на пристрастяване в него – предизвиквайки несъзнателен глад, както и компулсивно преяждане – и отключва промени в неврохормоните, контролиращи теглото. В резултат нашето зададено тегло – т.е., диапазонът на теглото, към който тялото естествено се стреми – се е увеличило. Сега сме притиснати между „постиженията“ на американската хранителна индустрия и възможностите на нашия метаболизъм. Наднорменото тегло или затлъстяването са се превърнали в нещо нормално за нас, в резултат на което наблюдаваме увеличение на заболяванията и състоянията, причинени от токсичните мазнини, включително артрит, някои форми на рак, кръвни съсиреци, диабет тип 2, хипертония, повишени липиди в кръвта, коронарна артериална болест на сърцето, деменция и инсулт. Това е здравна катастрофа, достигнала своя апогей на всички нива. Настоящите прогнози не сочат значителна промяна в продължителността на живота през следващите три десетилетия, но за сметка на това отбелязват съществен ръст на заболяванията, причинени от затлъстяване. Виновникът не е теглото или индексът на телесна маса (ИТМ), а висцералната мастна тъкан. Чрез намаляване на хроничните заболявания, следствие от нея, можем да подобрим продължителността и качеството на живот. С други думи, основният ключ към нашето дълголетие е свързан с намаляването на тази токсична мазнина.

Освен това сериозно сме подценили важната роля, която зависимостта от храната играе за контролирането на теглото. Ултрапреработената храна е нашата нова цигара и е от решаващо значение да разберем промените, които трябва да настъпят в нашия живот, в нашите тела. Д-р

Джордж Къб, директор на Националния институт за злоупотреба с алкохол и алкохолизъм, казва: „За всички вещества, които въздействат върху мозъка, все някога плащате цената... Ако продължавате да консумирате супервкусни храни, вие променяте физиологията на тялото“.

С помощта на тези лекарства днес за пръв път в историята на медицината можем целенасочено да преобразим пристрастяващите невронни пътища, което ни позволява да променим категорично теглото си. Това не е лесно, а крие и рискове. Също така не е за всеки. И все пак, за много хора, които са водили продължителна и тежка битка с килограмите – включително и аз – тези лекарства предлагат значителни ползи за здравето и емоционалното състояние.

Но не се заблуждавайте: тук не става въпрос за магически хапчета. Предписването единствено на тези лекарства не отговаря на стандартите за добро медицинско обслужване, а и все още не сме разбрали как да ги използваме безопасно в дългосрочен план. Лекарствата срещу затлъстяване действат само докато се приемат; апетитът и теглото се връщат, когато спрем прилагането им. Фармацевтичната индустрия ги определя като „лекарства с прием за цял живот“, тъй като тази стратегия им носи милиардни печалби. За някои хора това може да е правилният начин на действие. Според мен тези лекарства са само едно от мощните средства, които можем да използваме, за да контролираме теглото и здравето си. Другите средства отдавна са налице – хранене, поведенчески терапии и физическа активност. Днес, ако ги използваме комплексно, можем драматично и по здравословен начин да променим теглото си.



Всички тези опции, самостоятелно или в комбинация, осигуряват необходимото пространство, така че да направим по-осъзнат избор – да заобиколим нашите пристрастяващи вериги и да си създадем нови хранителни навици. „Нямате представа колко е трудно всичко, когато си прекалено затлъстял – казва един защитник на пациентските пра-

ва с познания в областта на диетологията, самият той отслабнал с повече от 90 kg, променяйки хранителните си навици, но без да приема лекарства против затлъстяване, и допълва: – Начинът, по който се храня сега, е много полезен.“ В известна степен тази идея важи за всички нас. Разполагаме с редица инструменти за борба с хранителната зависимост, характерна за нашето време. Можем да ги използваме, за да прекъснем зависимостта и да създадем предпоставки за трайно отслабване.

Сега, когато имаме достъп до ефективни лекарства срещу затлъстяване, начините, по които прилагаме всички тези методи, са се променили. Въпросните лекарства променят хранителните ни предпочитания и значително намаляват количеството консумирана храна, затова е важно лекарите, които ги предписват, да предоставят и съвети относно режима на хранене. За съжаление, повечето от тях не са обучени в областта на храненето и нямат необходимата подготовка за управление на теглото.

Може би най-важното е, че ефективното лечение *изисква* отдаденост за цял живот, но не по начина, по който го представят фармацевтичните компании. Трайното отслабване разчита на множество методи за доживотно приложение. Реалистично погледнато, пътят към намаляване и поддържане на теглото предполага да изберете онзи метод, който при вас работи най-добре. Необходимо е да разберете не само как да съчетаете различните инструменти, но и какви промени да направите, ако някой от тях започне да губи ефективността си.

С тази книга се надявам да изясня един физиологичен процес, който отдавна предизвиква объркване и срам. Пътят към постигането на здравословно тегло не трябва да бъде

мъгляв, а прозрачен, състрадателен и основан на доказателства. Отслабването и поддържането на теглото е лично, понякога самотно пътуване, но има и общовалидни истини. Сега за първи път събираме данните и изследванията, за да знаем как да ги използваме по най-добрия начин. Време е да започваме.