Mit kalorii

Jonathan
Bailor

Wartość energetyczna	%Dzienna Wartość**
Tłuszcz 0mg	0%
Tłuszcze nasycone 0g	0%
Tłuszcze trans 0g	0%
Węglowodany 0mg	0%
W tym cukry 0g	0%
Błonnik 260mg	7%
Białko 34g	11%
Sól 5g	20%

Jak jeść więcej

Ćwiczyć mniej

Tracić na wadze

I żyć lżej

vivante

Jonathan Bailor

Mit kalorii

Jak jeść więcej, ćwiczyć mniej,
tracić na wadze i żyć lżej

vivante

Tytuł oryginału:
The Calorie myth. How to Eat More, Exercise Less, Lose Weight, and Live Better

Przełożyła: Anna Rogulska
Redaktor prowadzący: Małgorzata Święcicka
Redakcja: Aleksandra Marczuk
Korekta: Aneta Baranowska
Projekt okładki: Paweł Zdeb, pzdeb@icloud.com
DTP: skladigrafika@gmail.com

Copyright © 2014 by Jonathan Bailor.
All rights reserved.
Printed in the United States of America.
No part of this book may be used or reproduced in any manner whatsoever without written permission except in the case of brief quotations embodied in critical articles and reviews.
For information, address HarperCollins Publishers, 10 East 53rd Street, New York, NY 10022.

Copyright © for Polish edition by ILLUMINATIO Łukasz Kierus 2015

Wszelkie prawa do polskiego przekładu i publikacji zastrzeżone. Powielanie i rozpowszechnianie z wykorzystaniem jakiejkolwiek techniki całości bądź fragmentów niniejszego dzieła bez uprzedniego uzyskania pisemnej zgody posiadacza tych praw jest zabronione.

Wydanie I
Białystok 2015
ISBN: 978-83-64645-70-9

Bądź na bieżąco i śledź nasze wydawnictwo na Facebooku:
www.facebook.com/vivantepl

vivante
www.vivante.pl

Wydawnictwo Vivante
E-mail: wydawnictwo@vivante.pl
Dział handlowy: zamowienia@vivante.pl
Pełna oferta wydawnictwa jest dostępna na stronie www.vivante.pl

Spis treści

Wprowadzenie (dr med. William Davis) 11
Przedmowa (prof. JoAnn E. Manson) 15
Wstęp: Sprytniejsza szkoła odchudzania 19

Część I: Mity kalorii 31
1. Mity matematyki kalorii 33
2. Twoja waga genetyczna 41
3. Jak rośnie twoja waga genetyczna i jak ją obniżyć 51
4. Spożywanie większej ilości jedzenia nie powoduje tycia 61
5. Ćwiczenia nie sprawią, że schudniesz 79
6. Mit o tym, że wszystkie kalorie są równe 87
7. Pierwszy czynnik jakości kalorii: Satysfakcja 91
8. Drugi czynnik jakości kalorii: Agresja 95
9. Trzeci czynnik jakości kalorii: Nasycenie 99
10. Czwarty czynnik jakości kalorii: Efektywność 105
11. Mit o umiarkowaniu 111
12. Skąd się wzięły mity kalorii 121
13. Nieporozumienie niskotłuszczowe i niskocholesterelowe 133
14. Dlaczego dobre zdrowie to kiepski interes 145
15. Jak ludzkość może osiągnąć SANE 157

Część II: Rozwiązania 161
16. Zmień dietę na SANE 163
17. Węglowodany SANE 167
18. Białka SANE 175
19. Tłuszcze i słodycze SANE 185
20. Dziesięć zasad jedzenia SANE 193
21. Jak ćwiczyć sprytniej 209
22. Sześć zasad sprytniejszych ćwiczeń 215
Część III: Sprytny plan działania SANE 231
23. Sprytniejsza podświadomość 233
24. W pięć tygodni do całkowitego przejścia na SANE 239
25. Proste gotowanie SANE 247
26. Sprytniejsyz program ćwiczeń 279

WNIOSKI: Zwalczaj tłuszcze, wykorzystując wiedzę 299
POSŁOWIE: Głoście nowinę (i otrzymajcie dodatkowe informacje) . . . 303
Podziękowania 305
ANEKS A: Co zrobić, zanim zaczniemy ćwiczyć sprytniej 309
ANEKS B: Produkty, które sprawią, że przejście na SANE będzie wygodniejsze 311
ANEKS C: Cztery najczęściej zadawane pytanie 315
ANEKS D: Lektury uzupełniające 321
Nota o autorze 325
Przypisy 327

WPROWADZENIE

Gdyby „oficjalne" agencje oraz inne instytucje świadczące usługi w zakresie konwencjonalnych dietetycznych porad od początku przekazały nam właściwe informacje na temat odżywiania i zdrowia, książki na ten temat nie byłyby wcale potrzebne. Jednak popełniły one błąd – **olbrzymi** błąd.

Odkąd amerykańskie Ministerstwo Rolnictwa oraz Ministerstwo Zdrowia i Służb opublikowało pierwsze dietetyczne wskazówki dla Amerykanów w 1980 roku, wszystkie stowarzyszenia zajmujące się zdrowiem podjęły wspólną misję dotyczącą odżywiania i zdrowia: ograniczyć wszystkie tłuszcze, także nasycone, jeść więcej „zdrowych, pełnych ziaren", kontrolować ilość spożywanych kalorii i zwiększyć aktywność fizyczną.

Przekonywano nas, że organizm ludzki przypomina naczynie, które zachowuje się zgodnie z fizycznym prawem termodynamiki: ciało ludzkie wymienia energię podobnie jak każdy inny obiekt spalający paliwo – podobnie do samochodu czy pieca. Podlegamy zatem fizycznym prawom, takim jak „kalorie przyswajane i spalane" niezależnie od tego, czy kalorie te występują w formie węglowodanów, tłuszczu czy białka. Zgodnie z takim wyobrażeniem nie ma znaczenia, do jakiego środowiska hormonalnego czy metabolicznego trafiają kalorie – efekt jest zawsze ten sam.

Wmawiano nam także, że tycie wynika po prostu ze spożywania większej ilości kalorii, niż jest w stanie spalić nasz organizm. Przewidywano i skalkulowano, że schudnąć można poprzez ograniczenie **przyjmowanych** i zwiększenie **spalanych** kalorii. Jak mantrę powtarzano, że chcąc utrzymać optymal-

ną wagę, należy „mniej jeść, więcej ćwiczyć". Idąc tropem takiego myślenia, zrezygnowanie z 238 kcal w dwóch łyżkach oliwy z oliwek dodawanej do sałatki przy niezmienionym poziomie aktywności powinno prawdopodobnie doprowadzić do zrzucenia pół kilograma co dwa tygodnie lub około 11 kilogramów w ciągu roku. Z kolei wykonywanie prac domowych, takich jak odkurzanie i zamiatanie przez pół godziny dziennie bez wprowadzania zmiany w spożywanych kaloriach powinno spalić około 110 kcal, czyli doprowadzić do schudnięcia około 5,5 kilograma w ciągu roku. Prawda, że proste?

Jak jednak pokazuje doświadczenie Amerykanów, to nie działa. Prawda, są osoby naprawdę żarłoczne i leniwe, które mogą stanowić najlepszy przykład potwierdzający stereotyp: „kalorie przyswajane i spalane", ale istnieje mnóstwo ludzi, którzy stosowali się do tradycyjnych wskazówek odchudzania, jedli więcej pełnych ziaren itp., a teraz ważą o 15, 20 lub 70 kilogramów więcej. Gdyby wina leżała po stronie pomyłki w obliczeniach, musiałaby to być niewiarygodna dysproporcja. Czy jedna trzecia Amerykanów, którzy są otyli, oraz jedna trzecia, która ma nadwagę, może być żarłoczna i leniwa? Czy też może błąd leży u podstaw założenia „przyswajanych i spalanych kalorii"?

Rok 1980 wyznacza zdumiewający zwrot zdarzeń dla społeczeństwa amerykańskiego – bezprecedensowy i radykalny wzrost spożycia kalorii, tycia i nadwagi oraz otyłości. Doświadczamy największej w historii ludzkości epidemii otyłości oraz towarzyszących im chorób, takich jak nadciśnienie, cukrzyca, „wysoki cholesterol", zwyrodnienia stawów i inne przypadłości. Oczywiście istniały w przeszłości takie okresy, kiedy trapiły nas nasilające się choroby, ale wynikały one z klęsk głodowych, wojny i najróżniejszych plag. Tym razem mamy współczesną epidemię w erze praktycznie nieograniczonego dobrobytu.

Nie potrzeba bystrego badacza współczesnej kultury, aby dostrzec, że tradycyjne mądrości są nie tylko nieprecyzyjne, ale przerażająco błędne. Oczywiście organizm ludzki stosuje się do praw fizyki i energii, ale nie robi tego poprzez uproszczone zasady, jakie proponuje tradycyjne myślenie o odżywianiu.

Każdy, kto doświadczył falstartów i przerw w odchudzaniu, otrzymał prawdziwą nauczkę. Po pierwsze, ograniczenie kalorii sprawia, że jesteśmy głodni i nieszczęśliwi, a jednocześnie – choć nie zdajemy sobie z tego sprawy – nasza aktywność fizyczna znacznie spada. Z kolei intensyfikowa-

nie aktywności fizycznej powoduje głód i prowadzi do zwiększania spożycia kalorii. Połączenie obu okoliczności – obniżenia spożycia kalorii i celowego podniesienia aktywności fizycznej – jest szczególnie nieprzyjemnym doświadczeniem oraz wyzwaniem wymagającym ogromnej siły woli, ponieważ powoduje dotkliwy, wilczy apetyt. Ten ostatni zwykle boleśnie skutkuje znacznym obniżeniem tempa metabolizmu oraz utratą masy mięśniowej, co obraca się przeciwko wszelkim próbom schudnięcia.

W *Micie kalorii* Jonathan Bailor przedstawia mnóstwo **istniejących** już naukowych dowodów, wedle których (1) powinniśmy odrzucić żałośnie błędne założenie „przyjmowanych i spalanych kalorii"; oraz (2) wykorzystać tę samą naukę, by zrozumieć **prawdziwy** sposób, w jaki organizm odpowiada na kalorie i aktywność fizyczną. Uczy on czytelnika, dlaczego organizm broni swojej wagi genetycznej jako bezpiecznego mechanizmu przetrwania, i wyjaśnia, że jedyną skuteczną metodą pozwalającą na długotrwałe utrzymanie wagi jest zapanowanie nad swoją wagą genetyczną, a nie zmniejszenie ilości jedzenia i zwiększenie aktywności fizycznej.

W *Micie kalorii* urzeka prosty sposób, w jaki Jonathan Bailor krok po kroku opowiada historię, prowadzi czytelnika za rękę i pokazuje, dlaczego ten jeden żywieniowy szczegół został błędnie zinterpretowany i doprowadził do katastrofalnych wskazówek dietetycznych oraz w jaki sposób nowy pogląd może być kluczem do ukrytej mądrości. Autor tworzy nowy język i ramy, które pozwalają czytelnikowi zrozumieć te założenia bez zagłębiania się w naukę, szczegóły lub dogmaty. Wiedza stanowi siłę, a w tym przypadku właściwe zrozumienie tego, jak naprawdę organizm przetwarza energię, daje czytelnikowi siłę, aby odzyskać kontrolę nad metabolizmem, zdrowiem oraz wagą, mimo że całe życie był sprowadzany na manowce.

Znajdziemy tu jednak znacznie więcej niż tylko suche przedstawienie naukowych faktów dotyczących odżywiania, które obalają mit, że „kaloria kalorii równa". Jonathan przedstawia najistotniejsze argumenty na swój własny, przejrzysty, zwięzły i niezwykle inteligentny sposób. Takie samo niekonwencjonalne, wnikliwe myślenie obserwujemy, gdy Jonathan przedstawia ćwiczenia i gdy wyjaśnia, dlaczego „mniej znaczy więcej". Kiedy już zrozumiemy zasady regulacji hormonalnej, zostaje nam zaprezentowany rewolucyjny wgląd w **ćwiczenia ekscentryczne**.

Niniejsza książka ma również odpowiedni tytuł: rzeczywiście obala mity dotyczące tego, jak organizm ludzki przetwarza energię. Nie znajdziemy tu żadnych hipotez ani bezpodstawnych przypuszczeń – tylko szczegółową analizę badań naukowych stojącej za tymi zasadami. Zasadami, które – jeśli zastosujemy je właściwie i konsekwentnie – pozwolą nam funkcjonować na najwyższych obrotach, schudnąć oraz odpocząć od niezliczonych zdrowotnych przypadłości współczesnego życia.

— dr med. William Davis,
autor bestselleru „New York Timesa" *Dieta bez pszenicy* oraz *Kuchnia bez pszenicy*

PRZEDMOWA

Epidemia otyłości połączona z epidemią cukrzycy typu 2 to niebezpieczny kryzys zdrowia publicznego w XXI wieku. W dzisiejszych czasach wszędzie wokół, we wszystkich sferach życia, widzimy ludzi, którzy walczą z nadwagą. Coraz więcej przypadków otyłości w Stanach Zjednoczonych oraz na całym świecie, zwłaszcza wśród dzieci i młodzieży, wróży w przyszłości poważny problem przewlekłych chorób. Można zatem przewidzieć nie tylko zwiększenie liczby chorych na cukrzycę, ale także rzesze osób z nadciśnieniem, chorobami serca, udarami, a nawet nowotworami. Choć badania poczyniły postępy w leczeniu oraz kontrolowaniu niektórych zdrowotnych konsekwencji otyłości, zapobieganie im oraz ich opanowanie stanowią klucz do poprawy zdrowia. Co szczególnie istotne, wiemy już, że ludzie cierpiący na nadwagę lub otyłość są w stanie wziąć na siebie odpowiedzialność za swoje zdrowie – jeśli zechcą wprowadzić choćby najdrobniejsze zmiany w trybie życia, jaki prowadzą.

Podczas mojej pracy zawodowej w medycynie prewencyjnej i epidemiologii, wraz ze współpracownikami ceniłem sobie przede wszystkim kwestię uświadamiania społeczeństwa poprzez informacje i wspólne podejmowanie decyzji. Nasze badania skupiały się na zapobieganiu chorobom naczyniowym oraz cukrzycy, łącznie z szacowaniem roli czynników stylu życia w obniżaniu ryzyka zachorowań. Sprawdziliśmy „siłę prewencji" w wielu badaniach klinicznych na szeroką skalę, w tym w Harvard Nurses' Health Study, Women Health Initiative, Women's Health Study, WITamin D

and OmegA-3 TriaL (VITAL) oraz wielu innych projektach badawczych. Jednym z największych odkryć w naszych badaniach, obejmujących liczną grupę ludzi, było to, że cukrzycy typu 2 oraz chorobom serca można w dużej mierze zapobiec poprzez zmianę stylu życia, który w ogromnym stopniu determinuje ryzyko chorób przewlekłych. Opublikowaliśmy na przykład prace z Nurses's Health Study, które wykazują, że przynajmniej 90% przypadkom cukrzycy typu 2 oraz przynajmniej 80% przypadkom zawałów serca można zapobiec poprzez zmianę stylu życia, czyli aktywność fizyczną, utrzymanie zdrowej wagi i przestrzeganie diety bogatej w owoce, warzywa i pełne ziarna, a także o niskiej zawartości nasyconych tłuszczów trans i przetworzonych węglowodanów.

Poczyniliśmy wysiłki, by poinformować społeczeństwo o tych odkryciach oraz pracach innych badaczy z całego świata, pisując często w magazynach lub współpracując z mediami drukowanymi i cyfrowymi. Jednak odkrycia wielu naukowców oraz innych osób poświęcających się nauce pozostają w dużej mierze nieznane szerszej społeczności. Częściową winę ponosi za to perswazyjny i dominujący wpływ marketingu przemysłu żywieniowego. Dodatkowy problem stanowią zwykle mylące i sprzeczne ze sobą komunikaty dotyczące problematyki żywienia i zdrowia publikowane w internecie oraz innych nośnikach masowych mediów. Nawet rządowe wskazówki dietetyczne mogą się zdawać mylące oraz nieprzystające do tego, na co starały się zwrócić uwagę niektóre badania. Skąd społeczeństwo ma wiedzieć, którym doniesieniom naukowym wierzyć?

Właśnie dlatego Jonathan Bailor swoją książką *Mit kalorii* wyświadczył nam bezcenną przysługę. Przeanalizował tysiące stron naukowych badań dotyczących zdrowia oraz odchudzania, a następnie przedstawił wyniki w sposób zrozumiały dla każdego. Przez lata poczyniliśmy wielki postęp w rozumieniu tego, jak organizm reaguje na różne rodzaje pokarmów. Jednak często popularni autorzy cytują naukowe doniesienia jedynie wybiórczo, podkreślając tylko te aspekty szeroko zakrojonych badań, które popierają promowany akurat program dietetyczny. Na szczęście praca Jonathana nie jest „tylko kolejną książką dietetyczną".

Mit kalorii zadaje kłam zwykłym wymysłom, które przyczyniły się do ogromnych problemów ze zdrowiem i wagą u wielu osób, zastępując je łatwymi do zrozumienia faktami, które zmienią nasz sposób myślenia o po-

żywieniu i o ćwiczeniach. W przypadku jedzenia pokazuje, dlaczego zmiany w ludzkim metabolizmie przyczyniają się do tycia oraz jak przekonać organizm, żeby raczej spalał, niż gromadził tkankę tłuszczową. Proponuje rozsądny przepis na spożywanie właściwych pokarmów, które powodują uczucie sytości – wypełniają nas do tego stopnia, że nie mamy już miejsca na inne rodzaje żywności, przyczyniające się do otyłości i cukrzycy. Pokazuje, że kluczem do długotrwałego zdrowia i utraty wagi jest równowaga. Objaśnia także, jak zdaniem literatury naukowej wyglądają najkorzystniejsze ćwiczenia. Krótkie zastrzyki żywiołowej aktywności mogą być stymulacją niezbędną dla naprawy metabolizmu. Jednak umiarkowane ćwiczenia też spełniają ważną funkcję.

Naukowcy w dużej mierze już wiedzą, jak działa ludzki organizm. Korzystając z literatury i gromadząc wyniki wielu badań klinicznych, Jonathan Bailor przedstawia program odchudzania oparty na ścisłych odkryciach naukowych. Możemy teraz dokonać właściwego wyboru, który pomoże nam uniknąć nadwagi i otyłości. *Mit kalorii* to skarbnica informacji oraz naukowych faktów, które pomogą ci odmienić los i zapomnieć o tyciu.

— prof. dr med. JoAnn E. Manson, Michael oraz Lee Bell
wykładowca zdrowia kobiet, Harwardzka Szkoła Medyczna; Dyrektor Wydziału Medycyny Prewencyjnej w Brigham oraz Women's Hospital

WSTĘP

Sprytniejsza szkoła odchudzania

„W innych dziedzinach nauki, kiedy mosty się załamują, samoloty nie latają, maszyny nie działają lub leczenie nie jest skuteczne – mimo skrupulatnych wysiłków wielu osób – zaczynamy podważać podstawowe założenia, zasady, teorie i hipotezy, które kierują ich działaniami"[1].

— Arthur Jensen,
Uniwersytet Kalifornijski

W ciągu kilku ostatnich dziesięcioleci coraz bardziej dbamy o zdrowie i sprawność. Skutkuje to jednak jest otyłością i chorobami. Co jest powodem takiej sytuacji? Co się stało, że nasze starania, aby być zdrowym i sprawnym, przyczyniły się tylko do otyłości i chorób? I dlaczego wszyscy nazywają nas leniwymi żarłokami?

Czy to nasza wina, że lek, który przepisze nam lekarz, okaże się szkodliwy? Nie. Jednak to my powinniśmy przestać go zażywać i znaleźć nowego lekarza. I czy to nasza wina, jeśli architekt zaprojektuje nam dom, który popęka? Nie. Ale będzie lepiej, jeśli znajdziemy dobrego wykonawcę z wiedzą, jak zbudować coś solidnego i bezpiecznego.

Ten sam logiczny sposób myślenia musimy zastosować w przypadku zdrowia i sprawności fizycznej. Przez lata otrzymywaliśmy wiele sprzecznych, szkodliwych porad – często prowadziło to do frustracji i dodatko-

wych kilogramów. Najwyższy czas dokonać lepszego wyboru. Czy mamy jednak inne możliwości, niż zalecane przez kilka ostatnich dziesięcioleci liczenie kalorii?

Mam dobrą i złą wiadomość. Dobra to taka, że naukowe i technologiczne osiągnięcia ostatnich czterdziestu lat w dziedzinie zdrowia, sprawności fizycznej i odchudzania są równie zdumiewające, co w każdej innej. Zła wiadomość brzmi jednak: nikt nam o tym nie powiedział. Dziedzina nowoczesnej dietetyki oraz ćwiczeń dostarczyła sprawdzonej alternatywy, która nie wymaga skomplikowanego liczenia kalorii, zawikłanych układów ćwiczeń ani innych sztuczek.

Możemy myśleć o nowoczesnym podejściu do zapobiegania otyłości i cukrzycy tak, jak o nowoczesnym podejściu do zapobiegania rakowi płuc: nie trzeba śledzić wdechów i wydechów – wystarczy cieszyć się świeżym powietrzem. Nie trzeba unikać wszystkiego, ale trzymać się z daleka od rzeczy, które – jak udowodniono – zatruwają nasze płuca. Podobnie nie ma potrzeby liczyć przyswajanych i spalanych kalorii – wystarczy cieszyć się tyloma pysznymi i zdrowymi (ja to nazywam „SANE", czyli„rozsądny") produktami spożywczymi, żeby nie mieć już miejsca na te („nieSANE"), które zatruwają organizm.

Mimo że bardziej się staramy, sytuacja wygląda coraz gorzej, ponieważ przepisano nam złą receptę i przedstawiono wadliwy plan. Tradycyjne podejście do zdrowia i sprawności fizycznej przypomina próby zapobiegania rakowi płuc poprzez palenie papierosów typu „light" i bieganie. Nadal niszczymy nasz układ oddechowy – chociaż nieco wolniej – i nawet bieganie w dobrej wierze nie może cofnąć tych zniszczeń.

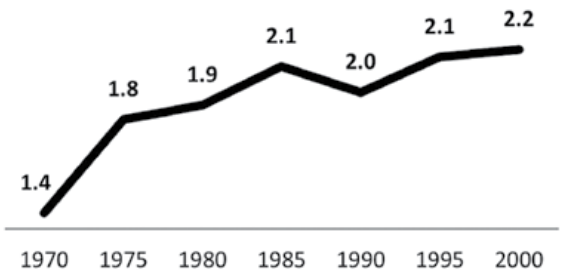
W ten sam sposób ograniczanie ilości jedzenia, zgodnie z tradycyjną dietetyką, oraz zwiększanie aktywności fizycznej nie zapobiegnie otyłości ani cukrzycy. Może je opóźnić, ale dieta i tak szkodzi naszemu metabolizmowi – chociaż nieco wolniej – a ćwiczenia nie są w stanie cofnąć tych zniszczeń. Na szczęście mamy rozwiązanie: możemy użyć prostej i sprawdzonej nauki, by „zdrowe" znów było naprawdę zdrowe.

MOŻEMY ŻYĆ LEPIEJ

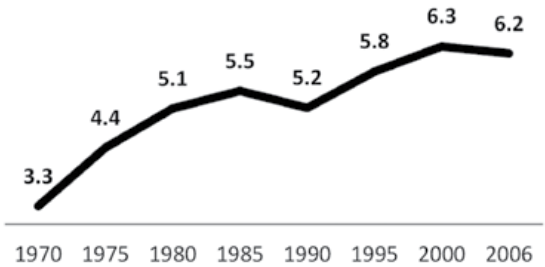
Począwszy od lat 70. XX wieku specjaliści od dietetyki i żywienia zredukowali jedzenie i ćwiczenia do wspólnego mianownika: kalorii. Powiedziano nam, że wystarczy, jeśli będziemy spożywali mniej kalorii i więcej ćwiczyli, aby je spalić. Nieważne, co jemy. „Nie ma złej żywności" – powiedzieli. „Są tylko złe ilości. W s z y s t k o z umiarem". W podobnym duchu wielu specjalistów twierdziło, że nie ma znaczenia rodzaj ćwiczeń, jakie wykonujemy – dopóki przez określony czas podnosimy sobie tętno, aby spalać jak najwięcej kalorii.

Ten podwójny zestaw porad stworzył świat, w którym prawie połowa kobiet i jedna trzecia mężczyzn stosuje diety, a przemysł fitness jest już wart 30 miliardów dolarów i zatrudnia ponad pół miliona ludzi. Innymi słowy, zaufaliśmy specjalistom i zaakceptowaliśmy ideę liczenia kalorii. Oto do czego doprowadziło to nasze serca (i talie):

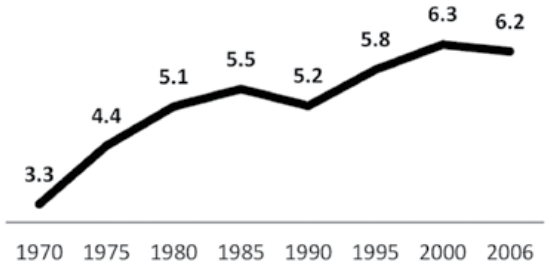
WYKRESY ZDROWIA I WAGI W STANACH ZJEDNOCZONYCH



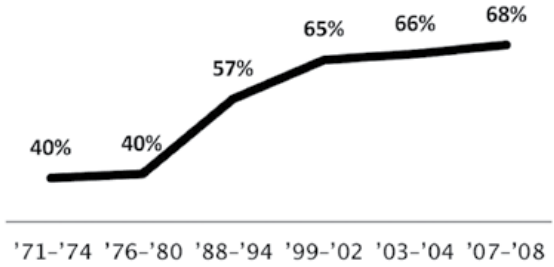
PRZYPADKI CHORÓB SERCA BEZ SKUTKÓW ŚMIERTELNYCH
(w milionach)



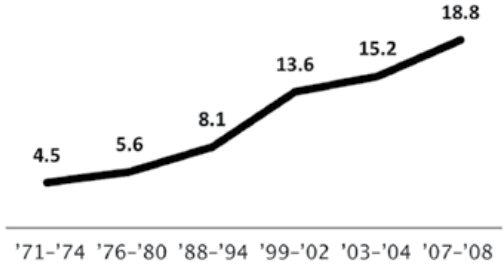
WYPISY ZE SZPITALA ZE STWIERDZENIEM CHORÓB UKŁADU KRĄŻENIA
(w milionach)



PROCENT AMERYKANÓW CIERPIĄCYCH CO NAJMNIEJ NA NADWAGĘ



AMERYKANIE CIERPIĄCY NA CUKRZYCĘ
(w milionach)



Jak można wywnioskować, biorąc pod uwagę powyższe dane, liczenie kalorii nie jest skuteczne. Staramy się, ale to nie działa – nigdzie. Na świecie liczba osób otyłych wzrosła ponad dwukrotnie od 1980 roku i obecnie jest równa populacji całego świata sprzed wieku. Co gorsza, „otyłość osiągnęła takie rozmiary, że obecne pokolenie dzieci może zostać pierwszym w historii Stanów Zjednoczonych, które będzie żyło mniej zdrowo i krócej, niż ich rodzice”[2] – twierdzi dr med. David S. Ludwig, dyrektor New Balance Foundation Obesity Prevention Center w Boston Children's Hospital. Zdaniem Susan Wooley, założycielki Kliniki Zaburzeń Żywieniowych w College'u Medycznym Uniwersytetu Cincinnati, „trzeba wreszcie powiedzieć, na czym polega niepowodzenie osób [otyłych]*, które chcą schudnąć – i pragną tego bardziej niż czegokolwiek innego. Porażka nie wynika z winy tych wszystkich ludzi, ale z winy stosowanych metod leczenia”[3].

Jest jednak nadzieja. Opłakane skutki wywołane dezinformacją skłoniły współczesnych specjalistów – ludzi, którzy spędzają czas w laboratoriach, a nie w telewizji czy gazetach – by poszukać alternatywy. Oni wiedzieli, że nie możemy rozpocząć tych poszukiwań, dopóki nie będziemy gotowi przyznać, iż nasze stare teorie opierały się na błędnych założeniach. „W jaki sposób medycyna może odzyskać swoją właściwą funkcję w leczeniu otyłości?” – pyta dr med. Albert Stunkard, kierownik Zakładu Psychiatrii i założyciel Centrum Wagi i Zaburzeń Żywienia na Uniwersytecie w Pensylwanii. „Możemy zacząć od spojrzenia na rzeczywisty stan rzeczy, a nie taki, jakim go sobie wyobrażamy (…). Jeśli nie czujemy się w obowiązku usprawiedliwiać naszych porażek, możemy je wreszcie zanalizować”[4].

To wspaniałe, że naukowa społeczność doszła do takich wniosków, bo przyczyniły się one do kilkudziesięciu lat transformacyjnych badań nad zdrowiem i spalaniem tłuszczu. Jedynym problemem pozostał fakt, że nie wyszły one dotąd poza kręgi akademickie.

Razem możemy to naprawić. Jeśli uprościmy tę naukę, możemy uciec od mitów leżących u podstaw otyłości, cukrzycy czy epidemii chorób serca. Na-

* Słowa i wyjaśnienia w nawiasach kwadratowych będą się pojawiać w cytatach pochodzących z wypowiedzi uczonych. Używam ich, aby tekst naukowy był bardziej zrozumiały, a jednocześnie zachował oryginalną myśl danego naukowca.

prawdę wreszcie się uwolnimy: zobaczymy, jak trafne informacje ułatwiają odchudzanie i prowadzenie zdrowego trybu życia.

Czy to nie brzmi zbyt pięknie, by mogło być prawdziwe? Czy spotkaliście kiedyś osobę, która je, ile chce, nie ćwiczy, i jest szczupła? Wszyscy je znamy. Nie należy zatem pytać: „Czy można bez wysiłku mieć szczupłą sylwetkę przez całe życie?". Miliony naturalnie chudych osób pokazały nam już, że to możliwe. Właściwe pytanie brzmi: „Jak mogę automatycznie spalać tłuszcz, jak naturalnie szczupli ludzie?".

Idąc tym samym tropem, czy spotkaliście kiedyś osobę, która z łatwością unika produktów, na które większość z nas ma ochotę? I tym razem odpowiedź będzie twierdząca. Miliony wegetarian każdego dnia udowadniają, że można na całe życie zrezygnować z przydrożnych burgerów. Pytanie brzmi jednak: „Jak sprawić, byśmy postrzegali szkodliwą żywność w taki sam sposób, jak wegetarianie mięso?".

Współczesne nauki o zdrowiu i sprawności fizycznej odkryły zaskakującą i zachęcającą odpowiedź: nie musimy mniej jeść i więcej ćwiczyć – tak jest trudniej. Wystarczy więcej jeść i mniej ćwiczyć – czyli postąpić sprytniej.

Słowo „sprytniej" jest tu kluczowe. Należy skupić się na jakości, nie ilości jedzenia oraz ćwiczeń. Jedząc więcej dobrej jakościowo żywności i wykonując mniej – za to lepszych – ćwiczeń, podświadomie unikamy przejadania się i dostarczamy naszemu organizmowi niepowtarzalnej mieszanki składników odżywczych oraz hormonów, które potrafią przeprogramować nasze ciało tak, by zachowywało się podobnie, jak u naturalnie szczupłej osoby. Co więcej, psychologowie wprowadzili techniki, które możemy wykorzystać, aby przeprogramować nasz sposób postrzegania jedzenia. Jeśli poświęcimy kilka godzin na uwolnienie umysłu, uwolnimy się od zachcianek, które sabotują nasze wysiłki.

Wprost nie możemy się doczekać, aby zdobyć wiedzę o spalaniu tłuszczu i zdrowym trybie życia. Kto jednak ma czas, by przedzierać się przez tysiące stron naukowych prac? Spędziłem ponad dziesięć lat, nie przesypiając nocy, wysyłając niezliczone e-maile i prowadząc rozmowy z badaczami z całego świata, by zrozumieć tysiąc dwieście prac na temat dietetyki i treningów, a następnie scalić to wszystko w tę jedną książkę. Na szczęście nie będziecie potrzebować dekady, aby przyswoić zawarte w niej informacje –

wystarczy kilka godzin na jej przeczytanie i pięć tygodni na wprowadzenie zmian w życie.

Uprościłem moje odkrycia do pięciotygodniowego planu spalania tłuszczu i szybkiego gubienia kilogramów oraz elastycznych wytycznych dotyczących stylu życia, które poprawią wasze zdrowie i pomogą schudnąć na stałe. Dowiecie się:

- Jak rzekomo „zdrowe" jedzenie hamuje nasze możliwości spalania tłuszczu;
- Jak spalać tłuszcz, jedząc więcej;
- Jak dziesięć razy szybciej odnieść wszystkie korzyści wynikające z treningów;
- Jak ograniczenie jedzenia na dłuższą metę przyczynia się do gromadzenia tłuszczu;
- Jak kilka minut nowatorskich ćwiczeń uodparnia nas na gromadzenie tłuszczu;
- Jak naprawić hormonalne podłoże gromadzenia tłuszczu w naszym organizmie.

Na początek przyjrzyjmy się, krok po kroku, porównaniu szkoły liczenia kalorii rodem z lat 70. ze sprytniejszą techniką odchudzania po roku 2010. Po lewej stronie tabeli widnieją porady, które czytaliście dziesiątki razy. Spójrzcie na prawą kolumnę. Widać tu sporą różnicę.

PRZESTARZAŁA TEORIA VS WSPÓŁCZESNA NAUKA

Mit kalorii **Mniej jeść, więcej ćwiczyć – trudniej**	**Sprytniejsza szkoła odchudzania** **Więcej jeść, mniej ćwiczyć – sprytniej**
Koncentrowanie się na liczbie kalorii i ignorowanie ich jakości	Przełożenie jakości kalorii nad ich ilość
Walka z naszą genetyczną wagą	Obniżenie naszej genetycznej wagi
Koncentrowanie się na krótkoterminowej utracie wagi	Koncentrowanie się na zdrowiu i długoterminowej utracie wagi
Spowolnienie metabolizmu	Przyspieszenie metabolizmu
Pominięcie kwestii hormonalnych	Koncentrowanie się na kwestiach hormonalnych
Zapewnienie zysków przemysłowi dietetycznemu i fitness	Upraszczanie wszystkiego od samego początku, by dbać o organizm i portfel

Dla jasności, podejście „mniej jeść, więcej ćwiczyć" może być skuteczne – lecz nie zdarza się to często, a ponadto nie jest ani łatwe, ani przyjemne. Badania wykazują, że liczenie kalorii w 95,4% przypadków nie sprzyja długoterminowej utracie wagi. Dla porównania, gwałtowne rzucenie palenia

nie udaje się w 94,5% przypadków. Zestawmy te informacje: bardziej prawdopodobne, że bez żadnej pomocy rzucimy trzecią najbardziej uzależniającą substancję na świecie (zaraz po heroinie i kokainie), niż zrzucimy wagę, stosując „złote zasady", które wpajano nam całe życie (to biblia, której sam się uczyłem, robiąc kursy na trenera personalnego).

Współczesne, sprytniejsze podejście nie oznacza tylko zmiany z gorszego na lepsze, lecz także ze złożonego, na proste: kiedy jesteśmy głodni, jemy sprytniejszą żywność, aż poczujemy sytość. Kiedy ćwiczymy, robimy krócej sprytniejsze ćwiczenia.

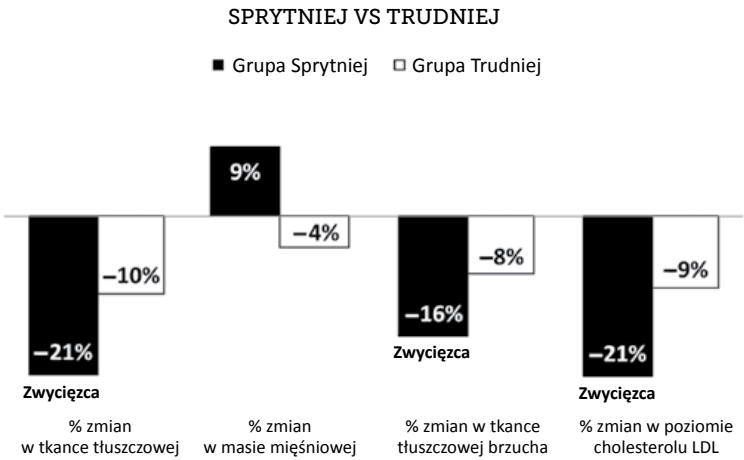
O to chodzi. Nie odczuwając głodu i wolni od skomplikowanych wyliczeń informujących, ile jemy lub ćwiczymy, możemy poświęcić energię marzeniom, pracy i rodzinie. Model liczenia kalorii jest tak złożony, że kręci się o nim telewizyjne reality show, w których uczestnicy nieustannie zajmują się matematyką jedzenia i spędzają mordercze godziny na siłowni. Zamartwiając się tym, ile jemy lub ćwiczymy, niewiele mamy czasu i siły na cokolwiek innego.

Oba podejścia mogą nas zaprowadzić na „drugą stronę". Jednak podczas gdy liczenie kalorii przypomina rozpaczliwe przedzieranie się zygzakiem przez pole minowe, koncepcja: więcej jedzenia i mniej ćwiczeń – ale sprytniej – jest naturalna i uspokajająca niczym spacer po łące.

Przyjrzyjmy się badaniu przeprowadzonemu przez Skidmore College, porównującemu liczenie kalorii w programie „mniej jeść, więcej ćwiczyć – trudniej" z prostszym: „więcej jeść, mniej ćwiczyć – sprytniej". Nazwijmy dwie grupy poddane badaniu Grupą Trudniej i Grupą Sprytniej.

Grupa Trudniej stosowała konwencjonalną zachodnią dietę i wykonywała codziennie przez czterdzieści minut ćwiczenia aerobowe – sześć dni w tygodniu. Grupa Sprytniej stosowała sprytniejszą dietę i ćwiczyła o 40% mniej – za to lepiej. Badanie trwało dwanaście tygodni i uczestniczyły w nim trzydzieści cztery kobiety oraz dwudziestu dziewięciu mężczyzn między dwudziestym a sześćdziesiątym rokiem życia.

W trakcie całego badania Grupa Trudniej jadła mniej i ćwiczyła osiemnaście godzin dłużej niż Grupa Sprytniej. Grupa Sprytniej skupiała się na intensywnym treningu kardio i siłowym, a także jadła więcej lepszych jakościowo kalorii. Oto co zaobserwowali uczeni:



Zaintrygowani? Będzie jeszcze lepiej. Program zawarty w tej książce przenosi strategie stosowane przez Grupę Sprytniej na wyższy poziom.

Nie wykorzystujemy już tych samych technik chirurgicznych, co przed czterdziestu laty. Nie używamy tych samych komputerów, co przed czterdziestu laty. Nie ma też potrzeby, by w kwestii diety i treningów stosować to samo podejście, co przed czterdziestu laty. Tysiące badań dowodzą, że istnieje prostszy, bezpieczniejszy i bardziej zrównoważony sposób, by pozbyć się niechcianych kilogramów, poprawiając jednocześnie wszelkie aspekty naszego zdrowia. Najwyższy czas uwolnić się od przestarzałego mitu kalorii. Czas poznać sprytniejszą szkołę odchudzania.

MITY KALORII

W pierwszej części tej książki poznamy nową naukę, która kładzie fundamenty pod ten program. Może pojawić się pokusa, by pominąć ten fragment i przeskoczyć od razu do konkretnych instrukcji, ale wystrzegałbym się takiego podejścia. Bez bazowych informacji praktyczne wskazówki w dalszej części książki będą wyrwane z kontekstu i niezrozumiałe. Proszę więc dać szansę nauce. Pozwoliliśmy mitom kalorii dezorientować nas przez całe

dziesięciolecia. Niech sprytniejsza nauka dostanie kilka godzin, żeby sprostować pewne kwestie.

Zaczniemy od zagłębienia się w badania dotyczące genetycznej wagi, którą organizm stara się utrzymać, dopuszczając wahania ok. 5 kilogramów. Dowiemy się, że przetworzona żywność tworzy hormonalną „blokadę", która podnosi naszą naturalną wagę i powoduje chroniczne gromadzenie tłuszczu. Zobaczymy także, jak unormowanie naszych hormonów oraz obniżenie genetycznej wagi poprzez wysokojakościową żywność pochodzenia roślinnego i zwierzęcego utrzymuje szczupłą sylwetkę równie skutecznie, jak nasza obecna waga genetyczna zatrzymuje dodatkowe kilogramy. Uwolnimy się od prób sztucznego regulowania przyswajanych i spalanych kalorii – nieznośnego, nigdy niekończącego się zadania, które jest równie realne jak próby sztucznej regulacji wdechów i wydechów.

Następnie zauważymy, że hasło: „Kaloria jest kalorią, więc można jeść wszystko, byle z umiarem" jest równie trafne, jak powiedzenie: „Płyn jest płynem, więc można pić wszystko, byle z umiarem". Odkryjemy, że jakość poszczególnych kalorii bardzo się różni, a determinują ją cztery czynniki: satysfakcja (*Satiety*), agresja (*Aggression*), nasycenie (*Nutrition*) oraz efektywność (*Efficency*).

1. **S**atysfakcja to szybkość, z jaką organizm osiąga stan najedzenia kaloriami.
2. **A**gresja to stopień prawdopodobieństwa, z jakim kalorie odłożą się w tkankę tłuszczową.
3. **N**asycenie to ilość witamin, minerałów, niezbędnych aminokwasów, niezbędnych kwasów tłuszczowych itd., których dostarczają kalorie.
4. **E**fektywność to łatwość, z jaką kalorie przekształcają się w tkankę tłuszczową.

To, czy kalorie są wysokiej, czy niskiej jakości zależy od tego, gdzie się plasują w spektrum rozsądku, czyli SANE. Kalorie wysokojakościowe leżą po zdrowej stronie spektrum SANE. To warzywa niezawierające skrobi oraz bogate w składniki odżywcze: białka, zdrowe tłuszcze i owoce o niskiej zawartości fruktozy. Są one Satysfakcjonujące, nieAgresywne, Nasycone i nieEfektywne. Żywność typu SANE sprawia, że szybko i długo czujemy się syci. Dostarcza także wielu składników odżywczych, z których niewielka część jest przekształcana w tkankę tłuszczową. Co więcej, rozsądne jedzenie, czyli SANE, prowadzi do uwolnienia hormonów, powodujących

spalanie tłuszczu, usuwa blokady w metaboliźmie i obniża naszą genetyczną wagę. Im więcej jemy żywności SANE, tym odchudzanie jest łatwiejsze.

Kalorie niskiej jakości to ich dokładne przeciwieństwo. Skrobia i słodycze leżą po niezdrowej stronie spektrum SANE. Są nieSatysfakcjonujące, Agresywne, nieNasycone i Efektywne. Gdy spożywamy tę „nierozsądną" żywność, czyli nieSane, musimy się objadać, żeby czuć sytość. Dostarcza ona również mniej składników odżywczych i z łatwością przekształca się w tkankę tłuszczową. Powodując uwalnianie hormonów sprzyjających gromadzeniu tkanki tłuszczowej, tworzy blokadę i podnosi naszą genetyczną wagę ciała. Im więcej jemy nieSANE, tym trudniej schudnąć.

W dalszej części przyjrzymy się wspólnie badaniom, które wyjaśniają, dlaczego jakość kalorii jest tak istotna. Odkryjemy, w jaki sposób wpływa ona na hormony kontrolujące naszą genetyczną wagę ciała. Zobaczymy również, jak długą historię ma współczesny świat żywności pełen blokad i mitów. Jedno z najgorszych jakościowo źródeł kalorii to skrobia, ale nasz rząd wciąż odmawia uznania tego faktu. W piramidach i na talerzach skrobia jest żarliwie promowana, jakby stanowiła kamień węgielny zdrowej diety. Dowiemy się, jak duże koncerny żywieniowe, farmaceutyczne oraz fitness wykorzystują te rządowe wytyczne i grafiki, byśmy nie tracili kilogramów, a one – zysków.

ROZWIĄZANIA: BĄDŹ ROZSĄDNY (SANE) I SPRYTNY

Tutaj przejdziemy do praktyki. Omówimy wspólnie, jak zastosować zdobytą wiedzę w naszej codzienności, by na stałe stracić kilogramy i zyskać zdrowie. Przekonamy się, że jedzenie SANE jest przyjemne i zrównoważone. Kiedy będziemy jeść dużo zdrowych, wysokojakościowych produktów, zmienią się nasze upodobania, znikną zachcianki, i będziemy zbyt syci, by kusiła nas przetworzona, niskojakościowa żywność. Więcej żywności SANE sprawia, że podnosi się jakość naszej diety. Ten wzrost obniża naszą genetyczną wagę, a nasze ciała zaczynają pracować podobnie jak u osób naturalnie szczupłych.

Zbadamy również olbrzymi rozdźwięk między tym, czego uczono nas o ćwiczeniach, a odkryciami naukowców. Dowiemy się, jak treningi, które pozwalają naszemu organizmowi spalić tkankę tłuszczową na długi czas, różnią się od ćwiczeń spalających trochę kalorii w danej chwili. Zobaczy-

my, jak powolne, bezpieczne i silne ruchy przyspieszają lecznicze działanie metabolizmu, co czyni odchudzanie łatwiejszym. Okaże się, że sprytniejszy trening siłowy nie doprowadzi nas do zwalistej figury, ale będzie kluczem do zachowania szczupłej sylwetki. Na koniec poznamy sprytniejsze ćwiczenia.

PIĘCIOTYGODNOWY PLAN SPRYTNIEJSZEJ SZKOŁY ODCHUDZANIA

W ostatniej części książki zaproponuję pięciotygodniowy umysłowy, odżywczy i fizyczny plan, który na zawsze uwolni nas od diet kończących się efektem jo-jo i poprawi zdrowie. Będziemy ćwiczyć umysł, co pozwoli przezwyciężyć podświadome blokady, utrudniające nasze wysiłki spalania tłuszczów, niezależnie od tego, jaką mamy wiedzę. Odkryjemy psychologiczne narzędzia, pozwalające z łatwością eliminować potrzebę jedzenia nierozsądnej (nieSANE) żywności. Zobaczymy, ilu dokładnie porcji jedzenia SANE potrzebujemy, żeby uleczyć nasz metabolizm; a także jak łatwo jest kupować, gotować i jeść rozsądnie (SANE). Uzbroję was w ponad trzydzieści przepisów, przekąsek i zastępników, przyspieszających regulację gospodarki hormonalnej. Na końcu poznamy bezpieczne, sprytniejsze ćwiczenia, które można robić w domu lub na siłowni zaledwie dwadzieścia minut w tygodniu. (Nie dziennie – **tygodniowo**).

Ta sprytniejsza szkoła odchudzania w zasadniczy sposób i na stałe poprawiła życie wielu ludzi i to samo zrobi dla ciebie. Najwyższa pora wyeliminować z życia mity i błędne informacje, aby odchudzanie znów było proste. Jedzmy i ćwiczmy sprytniej, by żyć lepiej.

vivante

SPODOBAŁ CI SIĘ FRAGMENT
KTÓRY PRZECZYTAŁEŚ?

Zamów książkę

MIT KALORII

w księgarni Illuminatio

SPRAWDŹ PEŁNĄ OFERTĘ WYDAWNICTWA NA

www.vivante.pl

Bądź na bieżąco i śledź nasze
wydawnictwo na **Facebooku**:
www.facebook.com/vivantepl

Książki wydawnictwa Illuminatio
znajdziesz również w **Księgarni internetowej**
www.TaniaKsiazka.pl