

DR. ANDREAS EENFELDT

REVOLUȚIA ALIMENTĂRĂ

Recomandări și rețete
pentru a slăbi și a fi mai sănătos

Traducere din limba engleză de
Ianina Marinescu

Editura Paralela 45

Redactare: Dana Stere
Corectură: Mihaela Cosma
Tehnoredactare și design copertă: Mihail Vlad
Pregătire de tipar: Marius Badea

Ilustrația copertei: Chinnapong/shutterstock.com

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

EENFELDT, ANDREAS

Revoluția alimentară: recomandări și rețete pentru a slăbi și a fi mai

sănătos / dr. Andreas Eenfeldt; trad. din lb. germană de Ianina Marinescu. –

Pitești: Paralela 45, 2022

ISBN 978-973-47-3702-4

I. Marinescu, Ianina (trad.)

613.2

AVERTISMENT

Cartea de față are scop educativ și conține informații și recomandări privitoare la starea de sănătate. Dar nu înlocuiește consultația oferită de un medic sau terapeut, prin urmare ar trebui folosită suplimentar față de sfaturile acestuia. În cazul în care aveți simptome specifice ori ați fost diagnosticat cu anumite afecțiuni, adresați-vă unui specialist înainte de a pune în practică sfaturile din carte sau urmați tratamentul care v-a fost deja prescris. Autorul și editorul nu pot fi considerați responsabili pentru eventualele prejudicii ce ar putea apărea ca efect al aplicării metodelor prezentate în acest volum.

Matrevolutionen
Andreas Eenfeldt

Traducerea a fost realizată după ediția în limba engleză, *Low Carb, High Fat Food Revolution: Advice and Recipes to Improve Your Health and Reduce Your Weight*, cu permisiunea editurii Skyhorse Publishing, Inc.
English translation © 2014 by Skyhorse Publishing

Copyright © Andreas Eenfeldt 2011
First published by Bonnier Fakta, Stockholm, Sweden
Published in the Romanian language by arrangement with Bonnier Rights, Stockholm, Sweden.

Copyright © Editura Paralela 45, 2022
Prezenta lucrare folosește denumiri ce constituie mărci înregistrate, iar conținutul este protejat de legislația privind dreptul de proprietate intelectuală.
www.edituraparelela45.ro

CUPRINS

<i>Introducere: Revoluția a început</i>	9
---	---

Partea I. În retrospectivă

Capitolul 1. Ce ești adaptat să mănânci?	15
Capitolul 2. Greșeala: teama de grăsimi și epidemia de obezitate	29
Capitolul 3. Apusul unei lumi cunoscute	50

Partea a II-a. Mai departe

Capitolul 4. O soluție nouă, venită din trecut	65
Capitolul 5. Cum să slăbești, fără să te înfometezi	77
Capitolul 6. Diabetul și sfârșitul nebuniei	102
Capitolul 7. Bolile occidentale	123
Capitolul 8. Colesterolul: uciderea balaurului	153
Capitolul 9. Un viitor mai sănătos	169

Partea a III-a. Ghid alimentar

Capitolul 10. Metoda plăcerii: dieta cu aport minim de carbohidrați și aport maxim de grăsimi – pentru începători	185
Capitolul 11. Întrebări, răspunsuri și mituri	200

Capitolul 12. Cum să slăbești	221
Capitolul 13. Încă ceva... ..	233
<i>Mulțumiri</i>	239
<i>Vrei să afli mai multe?</i>	241
<i>Referințe bibliografice</i>	243

EDITURA PARALELA 45

INTRODUCERE

Revoluția a început

După ultima încercare de a ține regim, constatând că este mai obez ca oricând, Sten Sture Skaldeman s-a lăsat păgubaș și s-a hotărât să se îndoape până moare. Inima sa nu mai reușea să pompeze eficient sângele în corpul său imens, avea tensiunea arterială foarte ridicată și abia dacă putea ajunge până la cutia poștală din curte. Un medic îi spusese că mai are de trăit doar șase luni, dacă nu slăbește.

Ca și în dietele anterioare, încercase să mănânce mai puțin. Suportase tortura, dar pe cântar nu s-a văzut niciun progres. Nimic nu avea efect, așa că a renunțat. Cât îi mai rămăsese de trăit, voia să mănânce toate alimentele pe care încercase să le evite. Avea să se îndoape cu mâncare bună. Rezultatele au fost șocante. După un an, Skaldeman era slab și sănătos.

CONTEXTUL

Am crezut că știm ce înseamnă mâncarea sănătoasă, dar, în prezent, această concepție este atacată din toate părțile. Tot mai mulți oameni – atât nespecialiști, cât și medici și profesori – își pun aceeași întrebare. Să fi fost o greșală? Să fi fost una dintre cele mai dezastruoase greșeli din istoria umanității?

Anul 1958. Cercetătorul american Ancel Keys este convins că a descoperit cauza uneia dintre afecțiunile fatale cu care ne confruntăm: atacul de cord. Este vorba, crede el, despre grăsimi. Consumul de grăsimi alimentare determină creșterea nivelului de colesterol din sânge, ceea ce provoacă înfundarea arterelor în același mod în care grăsimea înfundă țevile de sub chiuvetă. Teoria lui sună bine, dar nu există dovezi în sprijinul ei.

Anul 1984. Deși oamenii de știință continuă să se opună acestei teorii, politicienii entuziaști și lobiștii americani preiau inițiativa. Este timpul ca toată lumea, întreaga populație, să învețe să mănânce mai puține grăsimi. Magazinele se umplu de produse noi, „cu aport minim de grăsimi“. Acestea conțin mai puține grăsimi, dar considerabil mai mult zahăr și amidon ușor de digerat. Este un experiment ale cărui rezultate nu le poate prevedea nimeni.

În prezent. Oamenii sunt mai grași ca oricând, devenind victime ale obezității și diabetului – epidemie care a început să se accelereze prin anii 1980. Și tu ești una dintre persoanele cu câteva nedorite kilograme în plus? În Statele Unite, locul de origine al produselor degresate, mare parte a populației a devenit în scurt timp supraponderală sau obeză. Adică de trei ori mai mulți oameni decât în generația anterioară. Oamenii ingerează mai multe calorii decât consumă. Dar de ce? A venit timpul să înțelegem că răspunsul se află chiar sub ochii noștri.

MOMENTUL DE COTITURĂ

Ce anume ar trebui să mănânci, ca să rămâi sau să devii sănătos și suplu? Această întrebare nu a fost niciodată mai incitantă, mai actuală și mai controversată decât astăzi. În același timp, nici confuzia nu a fost mai mare. De unde știi în cine poți să ai încredere?

Mi-a luat un timp să-mi dau seama. Am studiat medicina în anii 1990 și am absolvit facultatea în 2000, la fel de speriat de grăsimi ca oricare dintre colegii mei. Grăsimile îngrașă, ni s-a spus. Grăsimile saturate sunt periculoase pentru inimă. Prin urmare, le recomandam pacienților mei și mamei mele să evite astfel de alimente nocive.

Doar că exista o problemă. Cu trecerea anilor, tot mai puțini oameni deveneau mai sănătoși și mai supli. Cei mai mulți se îngrășau lent și aveau

nevoie de tot mai multe medicamente pentru hipertensiune arterială, glicemie, colesterol, diverse dureri și alte probleme. Oamenii deveneau mai grași și mai bolnavi, când încercau să trăiască sănătos. Ceva nu era în regulă. Nu contribuiam la însănătoșirea lor, ci perpetuam epidemia occidentală de obezitate, diabet, afecțiuni cardiace, cancer și demență.

Datorită formației mele medicale, privind în urmă, îmi este ușor să înțeleg care era problema. Mă concentram nu asupra sănătății, ci asupra bolilor și a medicamentelor care vindeau sau, mai bine zis, atenuau simptomele acestora. Despre mâncare și sănătate trebuia însă să învăț din altă parte, așa că am început să citesc tot mai multe cărți, bloguri și sute de cercetări științifice. Ceva era fundamental greșit și motivul mi-a devenit tot mai clar. Alții își dăduseră seama mult mai devreme și scriseseră despre acest lucru de zeci de ani.

Strămoșii noștri nu au suferit de bolile endemice din prezent. Acest fapt a fost, în general, explicat prin faptul că am devenit lacomi și leneși: mâncăm prea mult și alergăm prea puțin. Dar se dovedește că aceasta nu este nici pe departe o explicație completă. Vechea concepție nu mai stă în picioare. Am făcut o mare greșală.

Știința modernă deschide o nouă cale de abordare a alimentației și a sănătății. Pacienți mai sănătoși și mai supli confirmă că are efect și în realitate. Tot mai mulți medici, profesori și oameni obișnuiți ajung astăzi la aceleași concluzii. Noua abordare se răspândește în lume, iar Suedia este prima țară care a făcut această schimbare. Noi am ajuns cel mai departe și putem deschide drumul pentru ceilalți.

În prezent, mulți oameni au încetat să mai consume produsele degresate comercializate pe piață, cunoscute ca fiind mâncare contrafăcută. Este vorba despre niște produse obținute pe cale industrială, din cele mai ieftine ingrediente: amidon, zahăr, uleiuri vegetale, coloranți, arome artificiale și aditivi. Alimentele contrafăcute se recunosc după ambalajul lor colorat și după etichetele cu informații nutriționale pe care doar chimiștii le pot explica. Reclamele încearcă să te convingă că sunt sănătoase, dar poți vedea cu ușurință că nu este așa.

Un număr tot mai mare de suedezi vorbesc în public, în lumina reflectoarelor, despre modul în care și-au redobândit sănătatea și au slăbit. Spre surpriza tuturor, au reușit acest lucru mâncând exact invers decât li se recomandase înainte. La fiecare câteva zile vedem astfel de povești de

succes. Însă de multe ori nu scăderea în greutate este partea cea mai impresionantă. Nu e vorba despre dietă, ci despre sănătate.

Studii științifice documentate încep să confirme ceea ce mulți oameni deja observaseră în viața lor de zi cu zi. Piese puzzle-ului despre efectele alimentației asupra sănătății ajung treptat la locul lor. Noua concepție devine tot mai clară, lucru deloc surprinzător.

Am simțit că trebuie să susțin răspândirea noilor cunoștințe și să contribuie la această schimbare. În 2007 am pus bazele blogului kostdoktor.se, care în scurt timp a devenit cel mai mare blog de sănătate din Suedia, având peste 10 mii de vizitatori pe zi. În 2011 am lansat versiunea în limba engleză, Dietdoctor.com. Este o dovadă a popularității subiectului. Trebuie să recunosc că această carte mi-a fost inspirată de cea mai interesantă poveste pe care am auzit-o vreodată. Sper că vei fi de acord cu mine.

Cartea de față e scrisă pentru cititorul modern, pregătit să renunțe la ideile demodate. Este pentru acel gen de persoană care face diferența între studiile științifice credibile și reclamele din industria alimentară. Și tu poți înțelege, poți încerca și poți mânca astfel încât să ai o sănătate mai bună și să fii suplu. Apoi îi poți ajuta și pe cei dragi să facă acest lucru. Poate părea naiv, dar este adevărat: dacă mai mulți oameni procedează la fel, lumea se va schimba.

Revoluția a început! Poți din nou să mănânci pe saturete, având conștiința împăcată. Poftă bună!

CAPITOLUL 1

Ce ești adaptat să mănânci?

În Suedia există o dezbateră foarte aprinsă pe tema alimentației. Ce ar trebui să mâncăm, ca să fim sănătoși și supli? Mâncare mediteraneeană, dieta paleolitică sau dieta echilibrată? Grăsimi, carbohidrați sau proteine? Fibre sau antioxidanți? Ar trebui să mâncăm fructe sau nu?

Există câțiva experți faimoși care susțin că știu răspunsul, dar teoriile lor sunt diferite. Chiar și părerile profesorilor reputați diferă. De unde știi în cine poți să ai încredere?

Eu susțin că există o cale adecvată prin care să afli. Urmărește-ți organismul și studiază-te: ce ești adaptat să mănânci? Ești rezultatul a milioane de ani de evoluție. Fiecare celulă din organismul tău conține nenumărate gene, planul cizelat al ființei umane. Genele tale sunt speciale. Strămoșii tăi au reușit să ți le transmită. Lucru care s-a întâmplat timp de milioane de ani, de la primii strămoși din savana africană, prin sute de mii de generații.

Cu fiecare nouă generație, genele puternice și bune au avut o șansă mai mare de a fi prezente în arborele genealogic. Aceste gene au asigurat rezistență și sănătate în condițiile în care au trăit strămoșii noștri; și au funcționat bine cu hrana pe care aceștia o consumau.

Cu alte cuvinte, genele tale sunt adaptate pentru hrana înaintașilor noștri de acum mii de ani. În prezent, se știe ce mâncau și, mai important, ce *nu* mâncau. Având aceste cunoștințe, poți observa greșeala pe care o fac mulți nutriționiști din mass-media.

Să comparăm omul cu o mașină. O mașină este concepută de ingineri ca să funcționeze cu un anumit tip de combustibil: benzină, motorină sau gaz. Alimentat cu combustibilul adecvat, motorul va funcționa bine. Dacă nu, va funcționa prost sau nu va funcționa deloc. Se spune că, atunci când torni zahăr într-un rezervor de benzină, motorul începe să se caleze.

Omul este mult mai complex decât o mașină, dar organismul uman este creat ca să funcționeze cu un anumit tip de combustibil, adică exact cu ce mâncau strămoșii noștri. Dacă mănânci altceva, organismul tău va funcționa prost sau nu va funcționa deloc.

Mare parte din recomandările alimentare din lumea occidentală ne îndeamnă, din păcate, să ne alimentăm cu tipul nepotrivit de combustibil. În pofida intențiilor bune, aceasta a dus la obezitate și la boli pe care comunitatea științifică abia începe să le cerceteze prin studii ample. În cele ce urmează vom vorbi mai mult despre acestea. Știința modernă demonstrează un lucru care ar fi trebuit să fie evident de multă vreme. Un lucru pe care îl știam, dar pe care întâmplător l-am uitat.

Este remarcabil că o mulțime de exploratori și de medici misionari, ajunși în secolele XIX și XX prin toate colțurile lumii, au început să spună aceeași poveste. O poveste care, dacă este adevărată, poate să revoluționeze atât lumea, cât și sănătatea.

UN MISTER

Medicul Albert Schweitzer a ajuns în Africa de Vest pe 16 aprilie 1913. Cât timp a lucrat acolo, cel care avea să primească mai târziu Premiul Nobel pentru activitatea sa misionară a văzut în medie 30–40 de pacienți pe zi. Cei mai mulți sufereau de infecții precum malaria. Abia după 41 de ani de ședere pe continentul african a văzut un pacient cu apendicită. Cum este posibil așa ceva? Apendicita e o afecțiune obișnuită la camera de gardă a spitalelor de urgență.

Dar există un lucru și mai ciudat. În timpul primei sale șederi, Schweitzer nu a văzut nici măcar un caz de cancer. Mai târziu a afirmat că este posibil să fi existat câteva cazuri, dar erau, cu siguranță, rare. Totuși, spre sfârșitul șederii sale în Africa de Vest a început să trateze un număr tot mai mare de pacienți cu cancer. Situația aceasta, credea Schweitzer,

fusese provocată de faptul că oamenii locului începuseră să trăiască asemenea vizitatorilor albi.

Povestea lui Schweitzer este doar una dintre atâtea altele. Cancerul și apendicita ilustrează doar începutul. Bolile occidentale endemice de astăzi au apărut odată cu răspândirea alimentației occidentale pe tot globul.

Poate că am ignorat sau am interpretat greșit semnificația acestor povești. Dar să revenim la hrana sau combustibilul pentru care s-a adaptat organismul tău. Să ne întoarcem într-un moment al istoriei anterior activității misionare a lui Albert Schweitzer în Africa de Vest. Să dăm timpul înapoi cu 5 milioane de ani.

COMBUSTIBILUL FOLOSIT TIMP DE CINCI MILIOANE DE ANI

Rudele noastre cele mai apropiate din regnul animal sunt cimpanzeii, cele mai inteligente dintre primat. Sunt verii noștri îndepărtați, foarte îndepărtați. Ca să vedem arborele genealogic al strămoșilor noștri comuni, trebuie să ne întoarcem în timp cu 5 milioane de ani. Să urmărim evoluția de atunci și până în prezent.

După cum știi, înaintașii noștri umanoizi au venit din Africa. Un milion de ani mai târziu, aceste creaturi asemănătoare maimuțelor se deplasau prin savană pe două picioare. A fost doar începutul. Încet și sigur, pe parcursul a sute de mii de ani, strămoșii noștri au suferit o impresionantă transformare. Creierul lor s-a mărit, au descoperit focul și uneltele și au creat un tip de comunicare verbală mai evoluat. Au devenit oameni. Au devenit ca mine și ca tine. Dar ce anume mâncau?

După cum știi, în savana africană de acum 4 milioane de ani nu exista McDonald's. Nu exista nici când oamenii moderni s-au răspândit prin Africa, acum 70 de mii de ani. McDonald's nu a existat nici în America de Nord acum 15 mii de ani, când oamenii s-au mutat din Siberia în Alaska și au început să populeze rapid Lumea Nouă.

Pe atunci, nu exista nicăieri McDonald's. Nu erau nici băuturi răcoritoare, nici cartofi prăjiți. Nu existau nici pâine, paste și cartofi. Toate acestea au apărut ca urmare a dezvoltării agriculturii și a abilităților pe care le-am dobândit mai târziu. Și atunci, ce-am mâncat pe parcursul îndelungatei noastre evoluții?

Înainte de apariția agriculturii am fost vânători-culegători. Aceasta înseamnă că am consumat hrana disponibilă în natură. Am vânat animale și le-am mâncat. Am prins pește și l-am mâncat. Am consumat orice lucru comestibil din natură: ouă, nuci, rădăcini, fructe și alte părți ale plantelor.

Acestea sunt tipurile de alimente la care genele noastre s-au adaptat de-a lungul a milioane de ani. Acesta e tipul de combustibil la care s-a adaptat organismul tău. Hrana era nutritivă, plină de vitamine și minerale. Beneficiam de o mulțime de proteine și de multă energie din grăsimi și din cantitățile moderate de carbohidrați nedigerabili.¹

Carbohidrații ușor de digerat erau rari. Strămoșii noștri aproape că n-au mâncat deloc zahăr sau amidon pur. Niciodată, în 5 milioane de ani. Dar lumea s-a schimbat rapid – din trei pași.

ULTIMA ZI A ANULUI

Revoluția Agrară a schimbat totul. Aceasta a început acum 9 mii de ani, pe teritoriul actual al Irakului, care pe atunci era mult mai înverzit. De aici agricultura s-a răspândit în toată lumea. În țările nordice a ajuns acum 4 mii de ani.

Agricultura ne-a permis să ne cultivăm propria hrană. Am putut obține mult mai multă recoltă de pe aceeași întindere de pământ, decât atunci când eram vânători-culegători. Densitatea populației a crescut, iar civilizația a prins viteză. Agricultura a adus multe schimbări pozitive, dar și o serie de probleme. Ne vom concentra asupra uneia dintre acestea: consecințele asupra sănătății noastre.

Hrana obținută din agricultură era diferită de tot ce mâncaserăm înainte și consta în pâine, orez, cartofi, paste și alte produse agricole, alcătuite

¹ Un expert renumit, profesorul Loren Cordain, estimează că vânătorii și culegătorii consumau mai puține proteine decât mâncăm noi astăzi, o cantitate mai mică de carbohidrați (de multe ori, mult mai mică) și mai multe grăsimi. Carbohidrații erau mai solubili și mai greu de digerat: rădăcini, nuci, fructe sălbatice și părți ale plantelor. Nu exista zahăr sau amidon pur. Poți citi mai multe despre asta în secțiunea de referințe de la finalul cărții. Cei interesați în mod deosebit găsesc acolo o listă cu circa 200 de studii științifice. Le poți citi sau nu. Oamenii, asemenea tuturor speciilor de animale, sunt capabili să consume o hrană sănătoasă fără s-o analizeze mai înainte și fără să dezbată în privința conținutului ei molecular. Există moduri mai simple de a identifica alimentele adevărate. (N. a.)

CAPITOLUL 2

Greșeala: teama de grăsimi și epidemia de obezitate

*Regretabil, dar adevărat. Colesterolul chiar ucide. Gata cu laptele gras.
Gata cu untul. Gata cu carnea grasă...*

Este 26 martie 1984, iar americanii sunt pe cale să fie înpăimântați. Înpăimântați din cauza grăsimilor. Titlul și primele propoziții din rău prevestitorul articol publicat în revista *Time* nu lasă loc de îndoială. Nu lasă loc de îndoială nici coperta, care prezintă fotografia unei farfurii, cu micul-dejun sub forma unui chip nefericit construit din două ouă prăjite în loc de ochi și o gură din bacon. Titlul este lămuritor: „Cholesterolul – urmează vestea proastă.“

Astăzi, după atâția ani și după ce atâția americani au devenit obezi, merită să ne uităm în urmă, la acea zi din 1984.

În mod extrem de ciudat, mass-media preluase un raport de cercetare farmaceutică. Se descoperise că un medicament pentru reducerea colesterolului reducea și riscul de infarct. După mai multe încercări eșuate, era primul studiu care scotea în față teoria pe care își pariaseră cariera mulți politicieni, oameni de știință și lobbști. În sfârșit, venise momentul lor. Dar oare aveau dreptate?

Dacă o singură pastilă scade numărul atacurilor de cord în cazul pacienților vulnerabili, acest lucru dovedește că hrana fără grăsimi îi poate face pe americani mai sănătoși?

Bineînțeles, răspunsul este negativ. Sădirea fricii era o acțiune cu bătaie lungă. Nimeni nu putea să știe ce avea să se întâmple. Politicienii și oamenii de știință care susțineau această teorie aveau, probabil, impresia că fac un bine și că scopul scuză mijloacele. Fiind convinși că grăsimile sunt periculoase, au relaxat restricțiile impuse dovezilor științifice. Când ne uităm în urmă, concluzia este evidentă. În acea zi, împăratul umbla fără haine. Convingerile nu pot înlocui dovezile.

În realitate, au jucat la ruletă sănătatea lumii occidentale, sănătatea noastră. Au mizat totul pe roșu. Și-au asumat un risc important. Cum de-au ajuns până acolo? Vom vorbi despre aceasta mai târziu, dar mai întâi vreau să stabilim un lucru.

De ce este periculos să mâncăm mai puține grăsimi? În afară de carențele nutritive, cum se poate ca *mai puțin* din ceva să fie periculos?

Nu poți mânca semnificativ mai puțin din ceva, fără să mănânci mai mult din altceva. Nu, dacă vrei să te simți sătul. Dacă mănânci mai puține grăsimi, este neapărat necesar să mănânci mai mulți carbohidrați. Iar acest lucru se întâmplă deoarece grăsimile și carbohidrații sunt principalele surse de energie din alimentația noastră. Proteinele și alcoolul ne dau și ele energie, dar numai într-o mică măsură.

Dacă mănânci mai puține grăsimi, mănânci mai mulți carbohidrați. Este inevitabil. Dacă le recomanzi americanilor să mănânce mai puține grăsimi, ce anume vor mânca mai mult? Doar varză și fasole? Sau vor mânca... mai mult zahăr și mai multă făină? Noile alimente ieftine care cresc mult glicemia și hormonul insulină, ce ajută la depozitarea grăsimilor?

Industria alimentară s-a bucurat de noile reglementări. Din anii 1980 a putut să producă alimente cu ingredientele cele mai ieftine, zahăr și amidon, să le dilueze cu apă și aditivi și să le vândă la prețuri piperate, cu argumentul sănătos că sunt „fără grăsimi“. Gustul fad putea fi mascat prin adaosul de zahăr, sare și arome.

Astăzi vedem rezultatele acestui experiment fără grăsimi: populația tot mai grasă din lumea occidentală. Iată o imagine înfricoșătoare – epidemia de obezitate și sindromul metabolic. Ceva ce-am putea foarte bine redenumi drept „boala occidentală“. Și care vine la pachet cu multe dintre noile noastre boli endemice.

INTENȚII BUNE

Să ne întoarcem în 1958. Se spune că drumul spre iad este pavat cu bune intenții. Cercetătorul Ancel Keys a avut cele mai bune intenții. Și-a dorit să salveze lumea occidentală de bolile fatale care o amenințau și s-a gândit că a găsit soluția. Colesterolul. Colesterolul trebuia să dispară.

Keys s-a născut în 1904, a fost singur la părinți și s-a dovedit o persoană mai mult decât ambițioasă. La 30 de ani avea deja două doctorate, unul în biologie și unul în fiziologie.

La scurt timp după aceea, a condus o expediție în Anzi pentru a studia influența altitudinii asupra organismul uman. A stat o perioadă la altitudinea de 6 mii de metri, în toiu iernii, când noaptea temperatura cobora la -45°C . Câțiva dintre membrii expediției au acuzat probleme medicale din cauza altitudinii înalte (unul a fost aproape gata să moară), dar Keys s-a descurcat bine.

În timpul celui de-al Doilea Război Mondial a conceput rațiile alimentare, așa-numitele „rații K“ (de la Keys). O astfel de rație îi asigura unui soldat o doză zilnică de 3 000 de calorii și includea ciocolată, gumă și 12 țigări.

La sfârșitul războiului, Keys a realizat unul dintre cele mai spectaculoase studii ale vremii, pe tema înfometării. Astăzi, un astfel de studiu ar primi cu greu aprobarea unei comisii de etică. Keys a convins 36 de persoane să participe la studiu. Acestea au consimțit, ca să evite înrolarea în armată și plecarea în război. Drept urmare, au fost înfometate și monitorizate atent timp de 6 luni și au pierdut, în medie, 25% din greutatea corporală.¹ Însă Ancel Keys a cunoscut celebritatea mai târziu, pentru cu totul

¹ Înfometarea le-a provocat mai multor participanți la studiu depresie și anxietate. Unii au susținut că le-a scăzut capacitatea de concentrare și că le-a fost greu să gândească limpede. Alții au afirmat că au avut gânduri obsesive legate de mâncare, un apetit sexual semnificativ redus și că s-au izolat social. Un participant și-a rețezat trei degete, probabil pentru a fi eliminat din studiu. Ca modificări organice, s-au observat: încetinirea metabolismului, temperatură corporală și puls mai scăzute. Multe dintre efectele secundare semnalate sunt comune tulburărilor alimentare precum anorexia și bulimia. Dieta de înfometare conținea 1 560 de calorii pe zi, furnizând în primul rând amidon: pâine și cartofi. În plus, participanții au fost obligați să muncească din greu și să facă plimbări. Este șocant cât de mult seamănă acest regim cu recomandările convenționale de slăbit din ziua de astăzi. (N. a.)

altceva. Pentru ceva ce avea să-l așeze pe prima pagină a revistei *Time* și să-i aducă porecla „Domnul Colesterol“.

SIMPLU ȘI UȘOR DE ÎNȚELES

Totul a început de la un lăptar care a fost trimis la Keys pentru că avea noduli pe pleoape și pe coate. În urma examinării, acesta a constatat că nodulii conțineau colesterol pur, o substanță gălbuie, cerată.

Colesterolul lăptarului era foarte mare, undeva în jur de 25. Și colesterolul fratelui său era mărit. Probabil din cauze genetice.

Keys i-a adus pe cei doi frați în laboratorul său și i-a hrănit timp de o săptămână cu produse fără grăsimi (ceea ce nu a fost un lucru bun). Văzând că nivelul de colesterol al acestora a scăzut temporar, lui Keys i-a venit o idee. O idee care avea să genereze repercusiuni importante.

Keys a luat în calcul două lucruri. În nordul Europei, în timpul războiului, când hrana a fost insuficientă, numărul persoanelor care au murit din cauza afecțiunilor cardiace s-a redus. Keys a vrut neapărat să afle de ce s-a întâmplat astfel. Cifrele conduceau la ideea că era vorba despre ceva ce mâncăm cu regularitate, dar care a lipsit în timpul războiului și care provoacă boli de inimă. Dar ce?

Al doilea lucru luat în calcul a fost factorul declanșator al bolii cardiace. Aceasta debutează cu rigidizarea arterelor în urma unui blocaj vascular numit placă. Dacă placa se rupe, sângele se coagulează și dă naștere unei cruste în interiorul arterei. Această crustă poate înfunda artera, iar țesutul de dincolo de crustă poate muri din cauza lipsei de oxigen și de substanțe nutritive. Dacă acest lucru se întâmplă la nivelul inimii, se produce un infarct. Placa respectivă conține colesterol.

Corelația părea evidentă. Întreaga teorie era logică – pentru un inginer, cel puțin. Alimentele care conțin grăsimi (numite mai târziu grăsimi saturate) determină creșterea nivelului de colesterol din sânge; colesterolul se depozitează pe artere și provoacă afecțiuni cardiace. Găsise Keys soluția?

Se spune că orice problemă complicată are o soluție simplă, care poate fi, cu ușurință, înțeleasă eronat. Întrebarea care se pune e dacă teoria lui Keys este corectă sau nu. Există o singură cale de a afla: realizarea unui test științific.

„ȘAPTE ȚĂRI“

În anii 1950, Keys a continuat cercetările pentru a clarifica legătura dintre grăsimi, colesterol și afecțiunile cardiace, examinând nivelurile de colesterol ale mai multor grupuri de persoane, cum ar fi pompierii din Napoli și locuitorii bogați și săraci din Madrid.

Lui Keys i s-a alăturat și soția sa, Margaret, biochimistă, alături de care el a testat sistematic nivelul de colesterol al unor persoane de rasă albă și negroidă din Africa de Sud. Au urmat teste în Japonia, Olanda, Grecia, Iugoslavia... În scurt timp, Ancel Keys și soția sa au călătorit prin toată lumea pentru a studia colesterolul.

Afecțiuni cardiace degenerative la bărbați cu vârste între 55 și 59 de ani, 1948–1949

Sursă: Keys A., 1953.

Decese la mia de locuitori

