

Copyright © Mark Hyman, M. D., 2006
Copyright za srpsko izdanje © Sezam Book, 2022

dr Mark Hajman

Probudite DNA koja sagoreva
i masti sakrivene u vašem telu

ULTRAMETABOLIZAM

Jednostavan plan za brzo i efikasno
gubljenje težine

Sezam Book
Zrenjanin, 2022

Za

sve one koji uz telo nisu dobili uputstvo za rukovanje.

Za

*moje pacijente koji su me naučili da postavljam pitanja
koja mi omogućavaju da otkrijem njihove osobene instrukcije.*

Za

*moju ženu Pjer, moju decu, roditelje i moju porodicu,
bez kojih bi moj život bio veoma prazan.*

Sadržaj

BELEŠKA AUTORA	9
UVOD	11
PRVI DEO	
SEDAM MITOVA OD KOJIH SE GOJITE	19
POGLAVLJE 1: MIT O IZGLADNJIVANJU: Jedi manje + vežbaj više = mršavljenje	20
POGLAVLJE 2: MIT O KALORIJAMA: Sve kalorije su jednake	27
POGLAVLJE 3: MIT O MASTIMA: Unošenje masti čini vas debelim	36
POGLAVLJE 4: MIT O UGLJENIM HIDRATIMA: Unošenje malo ili nimalo ugljenih hidrata čini vas mršavim	49
GLAVLJE 5: MIT O SUMO RVAČU: Preskakanje obroka pomaže u gubljenju telesne težine	64
POGLAVLJE 6: FRANCUSKI PARADOKSALNI MIT: Francuzi su mršavi jer piju vino i jedu puter	68
POGLAVLJE 7: ZAŠTITNIČKI MIT: Vladina politika i odredbe prehrambene industrije štite naše zdravlje	75
DRUGI DEO	
SEDAM KLJUČEVA DO NOVE NAUKE	
O GUBITKU TEŽINE: Uputstvo za sopstveno telo	83
POGLAVLJE 8: STVARANJE ULTRAMETABOLIZMA U VAŠEM TELU: Pregled sedam ključeva	85
POGLAVLJE 9: KONTROLIŠITE SVOJ APETIT: Upregnite hemiju u mozgu za gubljenje težine	94
GLAVLJE 10: POTISNUTI STRES: Kako stres utiče na gojaznost, a opuštanje na mršavljenje	121
POGLAVLJE 11: OHLADITE VATRU RAZNIH UPALA Skrivene vatre od kojih se gojite	140

POGLAVLJE 12: SPREČITE OKSIDATIVNI STRES ILI „RĐANJE“ Sprečite slobodne radikale da preuzmu kontrolu	159
POGLAVLJE 13: PRETVORITE KALORIJE U ENERGIJU Uvećajte svoju metaboličku moć	171
POGLAVLJE 14: OJAČAJTE SVOJU ŠTITNU ŽLEZDU: Pospešite glavni hormon metabolizma	189
POGLAVLJE 15: VOLITE SVOJU JETRU: Očistite se od toksičnog viška	205
TREĆI DEO	
RECEPT ULTRAMETABOLIZMA	223
POGLAVLJE 16: PREGLED RECEPTA ULTRAMETABOLIZMA: Naučni pristup unošenju prirodne hrane	224
POGLAVLJE 17: KAKO DA STVORITE SVOJU ULTRAKUHINJU: Početak: Poboljšana kuhinja	240
POGLAVLJE 18: KAKO IZBEĆI ZAMKE I UOBIČAJENA ISKUŠENJA	248
POGLAVLJE 19: PRIPREMITE SE ZA RECEPT PREKIDANJEM S LOŠIM NAVIKAMA	254
POGLAVLJE 20: FAZA I: DETOKSIKACIJA ORGANIZMA	257
POGLAVLJE 21: FAZA II: PONOVO USPOSTAVITE RAVNOTEŽU U METABOLIZMU I ZADRŽITE ZDRAV METABOLIZAM NA DUGE STAZE	290
ZAKLJUČAK: Razmišljanje o prošlosti i budućnosti	327
DODATAK A: Ultrametabolism.com	332
DODATAK B: Biljke i dodaci	333
DODATAK C: AKTIVIRANJE ODGOVORA RELAKSACIJE	342
ZAHVALNICA	343
O AUTORIMA	345

Mnogi gojazni ljudi voleli bi da smanje telesnu težinu, ili bi im neizmerno značilo ukoliko bi u tome uspeli. Međutim, ne može im se pomoći stalnim moralisanjem i nuđenjem lakih rešenja koja se mogu pronaći u teoriji proždrljivosti, a koja se ne podudaraju s postojećim dokazima.

dr Vilijam Ira Benet

Kad je gojaznost u pitanju, nije to generalno problem s proždrljivošću, nedostatkom volje i lenjošću, što je, nažalost, prevladavajuće mišljenje čak i među visokoobrazovanim lekarima specijalistima. Za to je, naprotiv, odgovoran vrlo spor, ograničen i stalan balans pozitivne energije. Nažalost, građa drevnog ljudskog organizma takva je da pogoduje razvoju gojaznosti zbog moćnih prirodnih mehanizama koji su se razvili tokom evolucije.

Prof. dr Pjer Bjrntorp

BELEŠKA AUTORA

Besan sam i frustriran

Nalazimo se na polovini medicinske revolucije koja je konačno otkrila ključeve trajnog smanjenja telesne težine. Ovo dramatično otkriće može da pomogne u rešavanju problema široko zastupljene gojaznosti, koja danas utiče na milione Amerikanaca.

Ljut sam takođe i zbog činjenice da bukvalno niko ne zna za ovo otkriće, niti radi nešto po pitanju moćnih informacija koje su ovom revolucijom otkrivene.

Ljut sam jer su lekarska profesija, naša vlada i prehrambena industrija potpuno zanemarile ovu informaciju, namerno ili iz neznanja.

Sve ovo znam jer to najnovije, pa ipak skriveno otkriće koristim već skoro deset godina u jednoj od vodećih svetskih zdravstvenih ustanova na *Kanjon ranču*, kao i u svojoj privatnoj praksi, kako bih pomogao hiljadama ljudi da smršaju i zauvek zadrže tu telesnu težinu.

Upravo ovo radno mesto mi je pomoglo da sprovedem inovativno testiranje kako bih zavirio u unutrašnji rad tela i trio ključeve zdravlja i mršavljenja. Proveo sam godine analizirajući bogatstvo podataka dobijenih iz tih moćnih testova. Imao sam jedinstvenu priliku da sa svojim pacijentima isprobam različite metode i otkrijem šta ima, a šta nema efekta za trajno mršavljenje.

Takođe sam imao neverovatnu sreću da povežem tačkice prilikom mršavljenja na način na koji se to, koliko ja znam, do sada nije radilo. *Ultrametabolizam* će pomoći da to znanje, prvi put, postane svima dostupno.

Ovo naučno otkriće zasniva se na *nutrigenomiji* – nauci koja objašnjava kako hrana razgovara s genima – i obećava da će preokrenuti vaš metabolizam, pomoći da smršate, da tu kilažu zadržite i ostanete zdravi za života.

Razlog zašto se toliko mnogo ljudi bori s mršavljenjem jeste to što njihove preporuke nisu personalizovane. Ne postoje jedinstvena savršena dijeta, dopuna u ishrani, tablete niti program za mršavljenje za svakoga. To je uzbudljivo obećanje koje nam daje najnovije istraživanje o genima, *nutrigenomija*.

U ovoj knjizi pokušavam da opovrgnem zbujujuće i pogrešne mitove od kojih dobijate na težini, s tendencijom da se ona dodatno i uvećava. Iznenadiće vas saznanje da mnoge stvari o dijetama i gubljenju težine jednostavno nisu tačne, i činile su da se, zapravo, još više gojite.

Dajem vam ovaj ključ da upotrebite informacije i znanje koje se nalazi u samoj srži ovog medicinskog otkrića u formi jednostavnog plana koji će vam pomoći da izgubite 5 do 10 kg u prvim nedeljama ovog programa.

Mnogi moji pacijenti smršali su mnogo više od toga, neki mnogo manje, ali u proseku je to ono što možete da očekujete.

U *Prvom delu* istražujem sve mitove koji nas zbunjuju, zaprepašćuju i obmanjuju u borbi da smršamo i postanemo zdraviji.

U *Drugom delu* vam nudim ključeve za pokretanje vašeg metabolizma, aktiviranje gena za sagorevanje masnoće, isključivanje gena za dobijanje telesne težine i programiranje tela za automatsko mršavljenje.

U *Trećem delu* vam detaljno objašnjavam jednostavan osmonedeljni plan koji će vam pomoći da izgubite kilažu, zasnovan na vašim jedinstvenim genetičkim potrebama. Pošto je svako telo različito i zahteva više ili manje hranljivih sastojaka da bi se probudio DNK za razgrađivanje masti, tačno ću vam pokazati kako da program prilagodite svojim sopstvenim potrebama.

Program uključuje jelovnike, recepte i listu namirnica, kao i preporuke sastojaka i dodataka, vežbe i postupke za zdraviji način života sastavljen za stvaranje zdravog metabolizma i dugoročno zdravlje.

Tajno medicinsko otkriće objašnjava zašto se suočavamo s nečuvanim epidemijama gojaznosti i hroničnim zdravstvenim problemima. Ono nam obezbeđuje novu mapu, kojom lako možemo da upravljamo do zdravijeg života, dobre forme i uspešnog dugoročnog smanjenja telesne težine bez izgladnjivanja ili brojanja kalorija, gramaže masti ili ugljenih hidrata. Jednostavno bi trebalo da jedemo u skladu sa svojim genima.

UVOD

Stvoreni smo da dobijamo na težini

Ljudsko telo je stvoreno da dobija na težini i zadržava je, bez obzira na sve. Naš opstanak zavisi od toga. Sve dok se ne suočimo s tom naučnom činjenicom, nećemo uspeti da održimo zdravu telesnu težinu. Doktori, ali i potrošači, veruju da su prejedanje i proždrljivost uzroci naše epidemije gojaznosti. Nauka kazuje drugačiju priču: nije vaša krivica što imate višak kilograma.

Snažne genetičke sile kontrolišu opstanak. One se nalaze u korenu naših problema s težinom. Tela su nam stvorena za proizvodnju mnoštva molekula, i teraju nas da jedemo više i dobijamo na telesnoj težini kad god se za to ukaže prilika.

Štaviše, prehrambena industrija i preporuke naše vlade dodatno podgreavaju to ludilo za hranom. Ne možemo očekivati da promenimo svoje instinktivne odgovore na hranu, kao što ne možemo ni da eliminišemo osećanje straha kada se suočimo s opasnošću.

Stotine hiljada generacija evoluiralo je u uslovima nedostatka hrane. Geni i molekuli koji kontrolišu apetit oblikovali su se u davnim vremenima. Naš DNK je stvoren da akumulira masnoću u danima kada smo u divljini morali da tragamo za hranom.

Sistemi u telu koji kontrolišu težinu stvoreni su da dobijamo na težini, a ne da je gubimo. Naša tela i DNK razvijali su se u stalnoj nestašici hrane, a ne u izobilju. Zanemarivanje te činjenice opasno je kako za zdravlje tako i za naše obline.

Geni i gojaznost: Moć nutrigenomije

Ova knjiga će vam pomoći da razumete šta nauka ima da kaže o silama koje utiču na želju za jelom i kontrolišu težinu. Ona će vam pomoći da shvatite kako to saznanje radi zajedno s genima, ne protiv njih. To je nova nauka o mršavljenju zasnovana na novom polju nutrigenomije. Ona objašnjava kako hrana i hranljivi sastojci uzajamno utiču na gene i pokreću poruke o zdravlju i bolestima, o gojenju ili mršavljenju. Ona ne pronalazi ispravnu dijetu.

Ne postoji jedno rešenje za svakoga, jedinstvena univerzalna strategija gubljenja težine koja bi uvek funkcionisala za sve ljude. U knjizi se govori o pronalaženju prave dijeta za vas, zasnovane na razumevanju jedinstvenih načina na koji se geni i metabolizam međusobno prepliću. Revolucionarna polja nutrigenomije, personalizovane medicine i nutricionističkog lečenja čine sedam ključeva *Ultrametabolizma* prvi put dostupnim javnosti.

I pored 50 milijardi dolara koje se u Americi potroše na mršavljenje, ne postoji nikakva magična dijeta, tableta ili rutinska vežba koja garantuje da ćete smršati. Većina dijeta ne uspeva, a Amerikanci iz minute u minutu postaju sve krupniji i frustriraniji. Stopa gojaznosti se od 60-ih godina prošlog veka utrostručila. Više od dve trećine populacije odraslih i jedna trećina dece sada ima višak kilograma.

Gojaznost čak preuzima pušenju vodeće mesto u uzrocima prevremene smrti u ovoj zemlji, zajedno sa porastom stope srčanih problema, moždanih udara, raka, demencije i dijabetesa. Ukoliko s dvadeset godina imate višak kilograma, životni vek vam je 13 godina kraći u odnosu na vaše vršnjake normalne kilaže.

Samo 2–6 procenata svih pokušaja da se izgubi na težini budu uspešni. U proseku, osoba dobija 2–2,5 kg u odnosu na početnu kilažu u svakoj dijeti na koju se odluči. Dijete jednostavno ne funkcionišu.

Nedavno poređenje različitih dijeta (Etkinsova, Ornišova, posmatrača težine i zona) objavljeno u *Časopisu američke medicinske asocijacije* ne pronalazi nikakve značajne razlike između njih i nekog uobičajenog gubljenja 2–2,5 kg nakon jedne godine. U uvodu, dr Ekelov zaključak glasi: „Deluje prihvatljivo da za neophodno održavanje smanjene telesne težine prava dijeta mora da se uskladi s odgovarajućim pacijentom. Shodno tome, nutrigenomički pristup bi najverovatnije bio od velike pomoći.“ Naš DNK čuva tajne koje mogu da pomognu da se prekinu bezbrojni pokušaji raznih dijeta i neizbežnih neuspeha.

Koliko vas se neprestano gojilo i mršavilo u frustrirajućem i obeshrabrujućem krugu? Jedini uspeh jeste ukoliko radimo zajedno sa svojim genima, a ne protiv njih, da bismo došli do željene težine i tu se zadržali. Moramo prestati da „padamo“ na mitove koji nas čine debelima i završimo s beskrajnim ciklusima gojenja i mršavljenja. Upotrebom *sedam ključeva* ultrametabolizma možete naučiti kako da probudite svoj DNK koji razgrađuje masti.

Šta je metabolizam?

Šta je to metabolizam i šta on radi vašoj težini? Većina ljudi o metabolizmu misli kao o delu tela koje kontroliše koliko brzo ili sporo sagorevaju kalorije. Mi kažemo: „Ona ima spor metabolizam“, ili „On ima brz metabolizam“ kad objašnjavamo zašto je neko gojazan ili mršav.

Uopšteno govoreći, to jeste tačno; međutim, metabolizam je, u stvari, ukupnost svih hemijskih reakcija u telu, fino usklađen ples molekula koji određuje zdravlje ili bolest. Kada u ovoj knjizi pomenem metabolizam, želim da opišem sve molekulske, hormonske, hemijske poruke mozga i masnih naslaga koje, između ostalog, regulišu težinu i brzinu kojom sagorevamo kalorije.

Naše ponašanje prilikom jela, kvalitet hrane, promene u sredini, nivoi stresa i fizička aktivnost utiču na način na koji naš metabolizam procesuirá hranu, sagoreva kalorije i reguliše težinu. Sedam ključeva ultrametabolizma opisuju različite delove metabolizma na koje utiču naše okruženje, geni i navike.

Uputstvo za upravljanje sopstvenim telom

Nauka je u poslednjih nekoliko decenija napredovala i dozvolila nam da, prvi put, razumemo kako naše telo radi, da razumemo kako, u stvari, dijeta utiče na gene. To saznanje je ključno u stvaranju zdravog metabolizma.

Ovo nije knjiga o dijetei. Ovo je uputstvo za upravljanje sopstvenim telom. Sadrži instrukcije kako da regulišete osnovne funkcije apetita i metabolizma. Razumeti šta kontroliše naš apetit i metabolizam (način na koji telo koristi ili sagoreva kalorije) znači uspeti u tome. Kada jednom to naučimo i počnemo da se usklađujemo sa svojim genima, jednom i za svagda ćemo uspeti da se uvučemo u farmerice.

Moja sopstvena priča

Iako mi težina nije nikada varirala više 4–4,5 kg, borio sam se s hranom i posmatrao kako ona utiče na mene; stres i borba s medicinskom praksom, rad u urgentnom centru i hronična bolest doveli su me do krajnjih granica. Dospeo sam u stanje kad su mi se energija i raspoloženje znatno menjali dok bih ispijao trostruki espresso, jeo ogroman kolač od čokolade (ili dva) i pola porcije sladoleda Ben & Jerry¹, samo da bih uspeo da izdržim smenu na urgentnom.

1 Marka popularnog lanca sladoleda u Americi. (Prim. prev.)

Borba s vlastitim zdravljem, hranom, raspoloženjem, energijom, kao i patnjama i ozdravljenjima, nakon sindroma hroničnog umora, omogućila mi je više razumevanja za one koji se bore s hroničnim bolestima gojaznosti ili s telesnom težinom.

U nameri da pomognem svojim pacijentima i sebi, pročitao sam na hiljade naučnih studija kako bih razumeo kako telo zapravo funkcioniše. U godinama dok sam kao medicinski rektor radio na Kanjon ranču, a sada i u svojoj privatnoj praksi, lečio sam na hiljade pacijenata i pomogao im da izgube na hiljade kilograma.

Obično sam pacijentima ja poslednja stanica na putu, nakon što su isprobali svaku popularnu dijetu za mršavljenje, tabletu, pa čak i operacije, i suočili se s ponovnim neuspehom. Da bih im pomogao, u obavezi sam da odredim zašto nisu u tome uspeali. Pored prekomernog broja kilograma, oni takođe veoma često dolaze s čitavom listom zdravstvenih problema. Upravo iz tog razloga sebe nazivam doktorom „za sve boljke“.

Moj oporavak od jednog hroničnog sindroma – sindroma stalnog umora, o kome sam pričao u *Ultraprevenciji* – dao mi je dublji uvid u lečenje hroničnih oboljenja. Nakon što sam se potpuno raspadao od posla na Urgentnom, prošao traumatičan razvod, apsorbovao toksične nivoe žive boraveći u Pekingu u Kini, konačno sam dobio trovanje hranom. Ozbiljno sam se razboleo.

Boreći se i potpuno se izlečivši od hroničnog problema koji se često smatra neizlečivim (kao što je gojaznost), naučio sam kako da se ophodim prema svakom sistemu u telu – svom sopstvenom telu. Na kraju sam eksperimentisao s različitim načinima ishrane: s mnogo šećera i kafe, kao vegetarijanac s nehranljivim sastojcima, kao vegetarijanac s hranljivim sastojcima, hranio sam se na bazi visokog nivoa proteina, niskog nivoa ugljenih hidrata, isprobao ishranu s mnogo masti i razne druge kombinacije – i u svemu tome, s manjim učinkom od onih s jakim genetskim predispozicijama, posmatrao sam moć koju hrana ima na telesnu težinu, energiju i raspoloženja.

Hrana je droga. Hrana je lek. Hipokrat nas je tome naučio pre mnogo vekova. Da li je nešto dobar ili loš lek zavisi od toga kako ga upotrebljavamo.

Ultrametabolizam rezultat je mog celokupnog iskustva i saznanja – moje lične borbe s hranom, energijom i bolestima, s pacijentima i akademskim učenjem. On nije magičan lek, brzopotezna dijeta za mršavljenje ili modni trend. To je način života. To je harmoničan način života u skladu s našim genima. To je sledeći korak evolucije znanja o tome kako treba brinuti o sebi i prvi pristup koji objašnjava novije naučne principe i pretače ih u praktične programe.

Tajno medicinsko otkriće 21. veka

„Nova naučna istina ne trijumfuje zato što pridobije svoje protivnike i natera ih da u nju proniknu, već zato što njeni protivnici na kraju umru, a nove generacije odrastaju s njom i bliska im je.“

Maks Plank (1858–1947),
dobitnik Nobelove nagrade za kvantnu fiziku

Revolucionarna medicina današnjice ukorenjena je u našem DNK, našoj jedinstvenoj genetičkoj strukturi. Veliki broj pacijenata i doktora još nije upoznat s revolucionarnim otkrićima genomije i time kako ona utiče na našu težinu. Genomička revolucija otvara nova vrata i objašnjava zašto naša tela rade to što rade i kako možemo da radimo zajedno s genima, umesto protiv njih.

Mapiranje DNK nam omogućava da razumemo izvanredne varijacije gena od individue do individue. Ljudski projekat genomije identifikovao je osam milijardi slova koja čine oko 30.000 gena. Ali značenje slova još uvek se dešifruje, poput drevnih rukopisa ili hijeroglifa.

Ljudska vrsta ima oko tri miliona varijacija u tim slovima, što je upravo ono što svakog od nas čini jedinstvenim. Naučno razumevanje toga kako ti geni i njihove razlike od čoveka do čoveka utiču na metabolizam svakodnevno se produbljuje. Budućnost medicine leži u pronalaženju tog koda – načina na koji geni (*genomija*) stvaraju proteine (*proteinomija*), a proteini kontrolišu naš metabolizam. Tumačenje te nauke u praktične svrhe zdravlja, dugovečnosti i gubitka telesne težine jeste obećanje *Ultrametabolizma*.

Interakcija između gena, dijete i sredine u kojoj živimo pruža putokaze skrivenih misterija o tome zašto nam tela ponekad loše funkcionišu i kako da im pomognemo da rade optimalno. Skorija naučna otkrića pružaju detaljniji uvid u unutrašnje delovanje naših tela.

Prvi put u istoriji možemo da razumemo sopstveno uputstvo za svakog ponaosob.

Tumačenje naučnih istraživanja i primena u medicinskoj praksi

Uprkos značajnim otkrićima u biologiji u poslednje dve decenije, veliki deo ovog saznanja tek treba da se primeni u medicinskoj praksi.

Satarajan i Šoskis

Istraživači i lekari koji rade na klinikama ovo otkriće tek treba da primene kako bi pomogli ljudima da dostignu i održe zdravu težinu.

Dok se delovi ove slagalice polako otkrivaju, oni tek moraju uspešno da se usklade i postanu delotvorni u praksi.

Veliki deo skrivenih odgovora za najizraženije zdravstvene probleme ovoga veka leže razbacani po mnogobrojnim laboratorijama i istraživačkim radovima. Doktor Bil Frist, jedan od vodećih članova u američkom senatu, nedavno je sa žaljenjem izjavio:

„Našim lekarima je, u proseku, potrebno oko 17 godina da usvoje otkrića osnovnih istraživanja.“ Informacije koje se mogu naći u ovoj knjizi ne primenjuju se u lekarskim ordinacijama, državnim programima za mršavljenje ili drugim knjigama o dijetama. Praksa se još uvek ne vezuje za nauku. Informacije nisu postale deo praktičnog znanja. One nisu iskorišćene kao recepti za mršavljenje ili zdraviji život. Upravo zato sam ja napisao ovu knjigu – da bi vam ovo otkriće danas postalo dostupno.

Recept *Ultrametabolizma*: Uključivanje gena u sagorevanju masti

Recept *Ultrametabolizma* pomaže vam da postanete zdraviji i smršate tako što ćete delove pruženih informacija spojiti u sadržajno objašnjenje i primeniti ih u praksi. Ovi principi, razvijani tokom dvadeset godina mog lekarskog iskustva, predstavljaju spoj tradicionalnih medicinskih tehnika i praktične primene u radu s pacijentima.

U prvih deset godina sam se striktnije pridržavao tehnika koje sam naučio na medicini kako bih pacijentima pomogao da smršaju, održe normalan krvni pritisak, kontrolišu nivo šećera i bolje se osećaju.

U poslednjih deset godina sam od svojih pacijenata malo više naučio o tome šta najbolje deluje, a šta ne deluje.

Imao sam tu privilegiju da slušam na hiljade priča, zatim te priče povežem s hiljadama testova koji su istraživali sve aspekte metabolizma, dolazio do novih veza i otkrića koja su zajedno povezivala nauku, pacijente i njihove rezultate. Za to vreme, radeći na *Kenjon ranču*, jednom od najboljih svetskih *wellness* centara za zdravo mršavljenje, pomogao sam hiljadama pacijenata da izgube na hiljade kilograma, kao i kasnije u svojoj privatnoj praksi.

Mnogi odgovori za težinu i zdravstvene probleme zakopani su u hiljadama istraživačkih radova. Veliki broj lekara nema dovoljno vremena da istražuje i poveže ova otkrića. Ali sam ih ja čitao, upijao, uočavajući suštinu problema o tome kako se naši geni mešaju s dijetama, i ta otkrića sam primenio u praksi.

U poslednjih dvadeset godina, uz pomoć mnogobrojnih genijalnih mislilaca i naučnika, sintetizovao sam i istraživao najveća dostignuća u medicini, otkrića za koje su obično potrebne decenije da postanu sastavni deo medicinske prakse. Nažalost, ova otkrića nisu dostupna običnim ljudima. Otkrića, koncepti i razumevanje osnovnih zakona biologije, zakona prirode i to kako ona utiču na težinu i metabolizam predstavljaju osnove *Ultrametabolizma*.

Pomoću novih revolucionarnih tipova testiranja i rada s najboljim svetskim nutricionistima, specijalistima za vežbe i ekspertima za ponašanje i regulisanje stresa, stalno sam prisustvovao primerima kako šeme i koncepti objašnjeni u ovoj knjizi mogu zauvek da promene ljudski život. To je slično kao kad nekom ponudite ključ njegove kuće iz snova – skladno telo koje dobro služi, ostaje u formi i oseća se fantastično.

U svojoj poslednjoj knjizi *Ultraprevencija*, čiji sam koautor, stvorio sam model za neobičan način razmišljanja o zdravlju, model zasnovan na uzrocima bolesti. Kao što i suviše dobro znamo, konvencionalna medicina usredsređuje se na simptome bolesti, a ne na njihove uzroke.

U slučaju gojaznosti, najdelotvorniji lek koji imamo jeste *zenikal*, koji blokira apsorbovanje masnoće, ali od kojeg dobijate stravične stomachne bolove i nekontrolisanu dijareju ukoliko jedete masti. On takođe uzrokuje znatne hormonalne i dijetetske nepravilnosti, koje dovode do ubrzanog starenja. Novi lek koji se zove *rimonabant* blokira kanabinoidne receptore (specijalni receptori u mozgu koji kad se aktiviraju, uzrokuju glad kakva se oseća nakon popušene cigarete marihuane), ali nuspojave mogu da budu: depresija, uznemirenost, mučnina i nekontrolisana glad kad prestanete s uzimanjem leka.

Ne postoji magičan lek za mršavljenje. Da bi bilo koja tableta za mršavljenje bila delotvorna, ona mora zauvek da se uzima. To ne mora nužno da ispravi sve vaše metaboličke probleme ili poboljša zdravlje. To je jednostavno tužan zabludeli put ka mršavljenju.

Pravi pristup jeste pronalaženje i lečenje već postojećih uzroka gojaznosti i dobijanja na težini. Moja tajna je u tome da nikada ne govorim pacijentima da moraju da smršaju. Pomažem im da bolje razumeju svoje telo, da otkriju šta im narušava zdravlje i kako da te uzroke otklone, a zatim im pomažem da otkriju šta je to čemu treba da teže. Mršavljenje zatim sledi bez ikakvog problema i skoro automatski. Upravo je to ono što *Ultrametabolizam* obećava.

PRVI DEO

SEDAM MITOVA OD KOJIH SE GOJITE



Postoji sedam mitova za koje mnogi od nas veruju da zbunjuju, zaprepašćuju i sprečavaju pokušaje mršavljenja. Ova verovanja su ometajući faktor. Ja ću postepeno, jedan po jedan, da razotkrivam te mitove od kojih se gojite unedogled.

1. Mit o izgladnjivanju: Jedi manje + vežbaj više = mršavljenje
2. Mit o kalorijama: Sve kalorije su jednake
3. Mit o mastima: Konzumiranje masti čini vas debelim
4. Mit o ugljenim hidratima: Jedite malo ili nimalo ugljenih hidrata i bićete mršavi
5. Mit o sumo rvaču: Preskakanje obroka pomaže vam u gubljenju telesne težine
6. Francuski paradoks: Francuzi su mršavi jer piju vino i jedu puter
7. Zaštitnički mit: Vladina politika i odredbe zdravstvene industrije štite naše zdravlje

Verovanjem u ove mitove stvaramo sebi probleme. Ako uspete da razumete kako oni utiču na gojenje, to će vas osloboditi beskonačnih nizova postupaka i ubeđenja koji sprečavaju postizanje idealne težine i optimalnog zdravlja. Lekcije koje se nauče istraživanjem ovih mitova, daće vam praktično oruđe da promenite navike i ponašanje koje smetaju mršavljenju i dobrom zdravlju.

POGLAVLJE 1

MIT O IZGLADNJIVANJU:

Jedi manje + vežbaj više = mršavljenje

„Ne jedem previše, a ipak ne mogu da smršam.“

Džoana, pedesettrogodišnja sekretarica direktora i majka troje dece, bila je frustrirana i mirila se s postojećom situacijom. Ponovo mi je ispričala ono što sam čuo od hiljade pacijenata. Isprobala je svaku dijetu; tečne dijete, dijete s malo masti, „moderne“ dijete, šejkove, pripremljena jela i sirovu hranu. Svaki put bi se ista stvar dogodila: najpre bi smršala, ali nakon toga bi se ponovo ugojila, čak i više nego pre toga. Po vlastitim rečima, ona sada i ne jede previše, a ipak ne može da smrša.

Nekada bi me ta priča navela da poverujem kako ona ili sebe obmanjuje ili od mene skriva svoje prehrambene navike. Nakon mnogo godina optuživanja pacijenata za nedovoljnu snagu volje, prejedanje i nevežbanje, shvatio sam da u toj priči mora da ima još nečega.

Do trenutka kada je Džoana došla do mene već sam se opametio, pa sam joj dao da napravi detaljnu listu o unosu hrane u poslednja tri dana – sve što je pojela u poslednja tri dana. Ispostavilo se da ona stalno unosi hranu lošeg kvaliteta, pa je svoje telo dovela do stanja hronične izgladnelosti nižeg stepena.

Zatim sam joj izmerio stopu metabolizma u stanju mirovanja ili RMR (od engleskog: resting metabolic rate), iznos kalorija koje telo sagoreva u mirovanju. Nije me iznenadilo da sam zaključio da ona ima spor metabolizam – sagorevala je manje kalorija nego što se očekuje s obzirom na njene godine, pol, visinu i težinu. Dalje testiranje sastava njenog tela – koliko procenata tela joj je sastavljeno od masti pokazalo je da ima previše masti (što često ide uz gojaznost, ali ne uvek). Drugim rečima, ona ima manje mišića nego što se očekuje za njenu telesnu težinu.*

Zašto? Ponovljene dijete s ograničenim kalorijama ili delimično izgladnjivanje dovele su do gubitka i masti i mišića. Kada bi ona povratila tu težinu – što se uvek i dešavalo – vratila bi se sva masnoća, a metabolizam bi joj se usporio. Masnoća sagoreva 70 puta manje kalorija od mišića. Dakle, bilo joj je potrebno mnogo manje kalorija za povećanje

težine. Time što se pridržavala modela **jesti manje = mršaviti** zapravo je uspela prilično da pogorša stvari.

Naterao sam je da se pravilno hrani – da jede neprerađenu hranu – i to u količinama koje su premašivale stopu metabolizma dok se odmara, što je dovelo do sigurnog mršavljenja i održavanja te kilaže, a to je nateralo da konačno prekine s jo-jo efektom nestabilnih i nepouzdatih dijeta. Kao što radim s mnogim svojim pacijentima, paradoksalno sam joj savetovao da jede više, a ne manje, da bi smršala.

Nije tvoja greška što imaš previše kilograma

Svi smo čuli prijateljski jednostavne i potpuno netačne „istine“ kojih ima na pretek u našoj kulturi, i koje „učē“ ljude šta bi trebalo da urade da bi smršali: „Jedi manje i vežbaj više“, „Prestani toliko da jedeš“, „Sve je u snazi volje“, „Svi znaju da su ljudi s viškom kilograma lenji, nedisciplinovani i samopopustljivi“. Većina vas koji pokušavate da smršate usvojili ste kulturološku poruku da je *vaša* greška što ste debeli.

Kada sam počinjao lekarsku praksu, verovao sam da je formula za mršavljenje jednostavna: jesti manje + vežbati više = mršavljenje. Mislio sam da su jedini razlozi što ljudi ne mogu da smršaju sledeći:

1. prejedaju se,
2. lenji su i ne vežbaju dovoljno,
3. previše jedu i ne vežbaju dovoljno.

Sada te stvari bolje razumem i poznajem. Za mnoge pojedince koji imaju višak kilograma ili su gojazni ova objašnjenja su prilično pojednostavljena. Nakon skoro dve decenije prakse, znam da je oslanjanje na ove mitove o mršavljenju izuzetno neadekvatno. Ne samo da te tvrdnje nisu potkrepljene odgovarajućom naučnom literaturom već i stvaraju osećaj krivice jer ljudima koji se bore s težinom na grub način poručuju da će uspeti da smršaju samo ukoliko budu uporniji. Postoji samo jedan problem s ovim stanovištem: ono nije tačno.

Niko ne želi da bude debeo

Istina je da niko ne želi da bude debeo. Nije vaša greška ukoliko imate probleme s težinom. Niste vi sami izabrali da se borite s tim. Čak i da vam je snaga volje dovoljno izražena da se uzdržite od jela dok vaše telo to zahteva, i dalje ne biste bili u stanju da smršate. To je zato što su

nam tela genetički napravljena da dobijaju na težini i nastavljaju s tom tendencijom. Ne možete da pobegnute od osnovne biološke, evolucijske istine, ali možete nešto da učinite po pitanju svoje težine.

Trik je u tome da naučite da naštelujete svoj metabolizam i koristite prirodne kapacitete tela za sagorevanje kalorija koji će vam pomoći da smršate i postanete zdraviji. Ne treba slediti previše uprošćena verovanja o težini koje naša kultura promovise, a to je da ne možete dugoročno da održite gubitak kilaže i zdravlje. Morate razumeti da je ljudsko telo mnogo složenije od toga.

Ono što nas čini mršavim, debelim ili negde između toga ima veze s tim koliko jedemo i vežbamo. Ali pojednostavljivanje upravo ovde prestaje. Složene sile koje vladaju preživljavanjem kontrolišu našu težinu i metabolizam. U stvari, ne postoji nikakav jednostavan razlog zašto pojedinac može imati problema s težinom.

U poslednjih deset godina medicinska istraživanja su otkrila da je gubitak telesne težine mnogo kompleksniji od zastarelih i unapred donetih zaključaka da ćete biti mršaviji ukoliko jedete manje, a vežbate više. Otkriveno je da postoji sedam osnovnih principa u metaboličkom procesu koji utiču na oscilacije u kilaži od jedne krajnosti do druge.

Ultrametabolizam je zasnovan na ovih sedam principa, a u Druhom delu ove knjige ponešto ćete naučiti o svakom od tih principa ili ključeva mršavljenja, kao i praktične načine koje možete primeniti na svaku oblast s ciljem da poboljšate svoje zdravlje i izgubite neželjene kilograme. Ova nova nauka o metabolizmu i gubitku težine vodi nas mnogo dalje od zastarele ideje da se mršavljenje jednostavno svodi na to da se jede manje i vežba više.

Ova analogija čini da jasno postaje još jasnije: savetovati nekome ko je gojazan da sve što treba da uradi jeste da jede manje i vežba više bilo bi što i siromašnoj osobi reći da sve što mora da uradi jeste da zarađuje više, a troši manje. Ovakve proste jednačine zanemaruju brojne faktore.

Jedan od tih faktora koji ispadne iz takve proste jednačine jeste ono što zovem „sindrom izgladnjavanja“. Kada poverujete u tu ideju da ćete zbog manjeg unosa hrane smršati, počinjete da ubeđujete sebe da morate ograničiti kalorije u svojoj ishrani. U stvari, većina popularnih dijeta na tržištu preporučuje da se upravo to i uradi. Problem je u tome što vam se ograničavanje kalorija skoro uvek obije o glavu. Koji je razlog za to? Vaše telo misli da se nasmrt izgladnjuje, pa pokreće hemijske procese koji vas teraju da jedete više. U suštini, ovo je princip po kojem sindrom izgladnjavanja radi. Hajde da to obradimo nešto detaljnije.

Sindrom izgladnjivanja: pravi problem sa starim načinom tretiranja mršavljenja

Svetska zdravstvena organizacija² predlaže dijetu koja sadrži manje od 2.100 kalorija dnevno za prosečnog čoveka i 1.800 kalorija za prosečnu ženu kao dijetu izgladnjivanja.

Prosečna žena u Americi koja je na dijeti pokušava da jede manje od 1.500 kalorija dnevno. To znači da je ona u stalnom stanju izgladnelosti. Naša kultura slavi izgladnjivanje i prekomeran gubitak težine. Mi svakodnevno živimo sa sindromom izgladnjivanja.

Manekenke su danas 25 procenata mršavije od modela od pre četrdeset godina. Da bi u tome uspele, mnoge od njih lumpuju, pročišćavaju se, koriste laksative, puše, piju dijetalne napitke i previše vežbaju. Ove aktivnosti pokreću niz molekula u krvi stvorenih da ih odgovore od tih strogih dijeta i prejedanja. Zbog toga one lumpuju, pročišćavaju se i idu na još rigoroznije dijete. To se pretvara u jedan veoma ružan ciklus koji radi suprotno u prirodnoj hemijskoj koncepciji tela.

Ova molekularna lestvica predstavlja način da se telo sačuva od izgladnjivanja. Ljudska bića su genetski isprogramirana da to rade. Naši najosnovniji delovi, kao bioloških bića, stvoreni su da nas spreče da se izgladnjujemo. To je veoma jednostavan mehanizam preživljavanja. Ovi modeli primaju naređenja od tela da jedu više i povrate težinu koju su izgubili zarad sopstvene dobrobiti. Njihova tela misle da su u opasnosti i šalju im signale da jedu kako bi mogli da ih spasu. Zanemarivanje ovih signala čini da telo ostari pre vremena. To nije dobar put.

Možda ste i vi upali u ovu zamku. Ukoliko ste probali neku dijetu i ograničili ishranu ispod broja kalorija koje su vam potrebne za normalno funkcionisanje tela, i sami ste aktivirali istu molekularnu lestvicu u svom organizmu. Kao posledica svega toga, javljaju se signali gladi koji su prejaki da bi se zanemarili. Vraćate se na stari put i povratite kilograme koje ste izgubili. U većini slučajeva vratite još više kilograma nego što ste prvobitno imali. Na kraju završite s klasičnim jo-jo efektom. Dobro došli u sindrom izgladnjivanja.

Vaš gušterski mozak: Razlog što smo podložni gojenju

Sve ovo izgleda nekako naopako, zar nije tako? Ukoliko je tačno da imamo genetsku predispoziciju da se gojimo, onda bi to značilo da smo nekako pogrešno naštimovani. Zašto bismo bili stvoreni za prejedanje ili dobijanje na težini?

2 WHO – World Health Organization. (Prim. prev.)

Sve se svodi na najstariji i najprimitivniji deo našeg mozga, naš *limbički* ili „guštterski“ mozak. To je deo mozga koji je prvi evoluirao i podseća na mozak reptila. On kontroliše vaše preživljavanje i stvara određene hemijske odgovore nad kojima nemate nikakvu svesnu kontrolu.

Postoje tri osnovna ponašanja u preživljavanju koje naš primitivni deo mozga kontroliše. To su: (1) *bori se ili beži* reakcija, (2) kultura ishrane i (3) reproduktivno ponašanje.

Prva je *bori se ili beži* reakcija. Predstavlja niz hemijskih, fizičkih i psiholoških reakcija koje nam omogućavaju da se izborimo s teškim ili po život opasnim okolnostima. U ranijoj ljudskoj istoriji ova reakcija je razvijena da bismo mogli da pobegnemo od proždrljivih divljih zveri.

Nedavno sam i sâm to iskusio iz prve ruke, dok smo na safariju u Africi pešice šetali i pratili crnog nosoroga. Oni su skoro izumrli, a kada ih pronađete, možda neće da vas pojure – ali često to rade. Imali smo iskusnog vodiča, bez problema je pronašao nosoroga, a onda nas je on pojurio. Srce mi je ubrzano lupalo, počeo sam teže da dišem. Osetio sam kako mi krv juri kroz vene u naletu takve zebnje i straha da me je to naoružalo snagom lava i mogućnošću da trčim brzo poput vetra. Naš vodič je povikao i široko mahao rukama. Na sreću, nosorog se u poslednjem trenutku okrenuo.

Dok se to događalo nisam imao nikakvu kontrolu nad hemijskim reakcijama koje su vladale mojom *bori se ili beži* reakcijom. Zašto? Jer su to duboko ukorenjeni odgovori preživljavanja. Bio sam u opasnosti, a telo je radilo ono za šta je isprogramirano – spasavalo moj život. Ista stvar se s nama dešava i kad je u pitanju hrana.

Onaj deo te la koji kontroliše *bori se ili beži* reakcije kontroliše i naše ponašanje u ishrani. Možete da pomislite da potpuno kontrolišete svoje misli, ali je istina da imate veoma malo kontrole nad nesvesnim izborima koje donosite kada ste okruženi hranom.

Ključ za zdrav metabolizam jeste da naučimo koji su to odgovori, kako se oni aktiviraju i kako možemo da ih zaustavimo. Ne želite sebe da stavite u poziciju da probate da odolite jednom đevreku. Vaša želja za jelom nadjačaće snagu volje da smršate, koliko god ona jaka bila. To je iskustvo „život ili smrt“, a đevrek će uvek pobediti.

Zato je jedan od najvažnijih principa gubljenja težine da se nikada ne izgladnjujete. Pitanje je unosite li ili ne *dovoljno* kalorija, a ne da li ih *previše* jedete. Vama je potrebna osnovna linija koja određuje koliko morate da jedete kako biste sprečili telo da uđe u stanje izgladnelosti.

Razlog što većina dijeta propada

Razlog što nam se dijete uglavnom obiju o glavu jeste što se ljudi i previše toga lišavaju. Da to pojasnimo: oni dozvole da broj unesenih kalorija padne ispod njihove *stope metabolizma u stanju mirovanja* (bazalnog metabolizma; engl.: RMR). Ovo je osnovna stopa energije ili kalorija na dan potrebna za rad organizma.

Za prosečnu osobu to je deset puta više od kilaže u funtama³; ja imam 180 funti, oko 80 kg, pa je metabolička stopa tela u mirovanju dok se telo odmara 1.800 kalorija). To je najniži broj kalorija potreban mom telu ukoliko ne ustajem iz kreveta i ne trošim energiju. (Pogledajte sajt www.ultrametabolism.com za jednostavno uputstvo izračunavanja *stope metabolizma tela stanju mirovanja/RMR*.)

Ukoliko unosite manje od tog iznosa, vaše telo istog momenta uočava opasnost i aktivira alarm koji vas štiti od izglednjivanja i usporavanja metabolizma. Kao posledica svega toga, direktno ulazite u rutinu izglednjivanja i jednostavno počnete da jedete i jedete sve dok konačno ne prekinete dijetu – klasičan mehanizam vraćanja telesne težine.

Samo pomislite na to šta se dešava kada preskočite doručak, radite do ručka i konačno se uveče vratite kući: jedete sve što se pred vama nađe. Onda se osećate prenatrpano, nije vam dobro, a povrh svega se javlja i krivica i kajanje da nikada više nećete kročiti u kuhinju.

Zašto neko želi da se prejeda i da se nakon toga oseća bolesno? Većina nas smo razumni ljudi i znamo da ne bi trebalo da se prejedamo. Radili smo to ranije, poželeti da nismo i zaklinjali se da nikada više to nećemo da uradimo. Pa ipak, iznova i iznova, ponavljamo istu grešku. Da li nam manjka volje, da li smo moralno iskvareni i autodestruktivni? Da li su nam potrebne godine terapije? Odgovor je: ništa od svega navedenog.

Odgovor je u našem genetskom programiranju. Ono nam je toliko duboko usađeno da se od njega ne može pobeći. Stvoreni smo da dobijamo na težini, a tela baš ne vole kada im ne dajemo dovoljno potrebnih kalorija.

Da stvari budu još gore, kad smršate, samo polovinu izgubljenih kilograma čine masti, a ostatak čini neophodno, metabolički aktivno mišićno tkivo! Kada se težina ponovo vrati, gotovo se sve sastoji od masti. Setite se, mišićne ćelije sagorevaju sedamdeset puta više kalorija nego masne ćelije. Zbog toga jo-jo efekat čini da izgubite veliki deo svog metaboličkog motora. Ukoliko pratite sve korake ultrametaboličkog leka, smanjićete gubitak mišića i zadržati metaboličku vatru da i dalje gori, čak i dok mršavite.

3 1 funta = 453,59g

Svi poznajemo gojazne ljude koji kažu: „Ja stvarno ne jedem mnogo, pa ipak ne mogu da smršam.“ Oni zaista u tome ne lažu.

Kada se ljudi odluče za neku dijetu, uglavnom učine da postaju deblji. Svaki put kada drže dijetu oni gube mišiće. Dijeta obično ne uspe, i kada se to desi, težina koja se povraća uglavnom je sačinjena od masti. Ukoliko ste i sami isprobali mnogobrojne neuspešne dijetete, telo vam je kroz ovaj proces prošlo mnogo puta. Ukratko, od dijetete postajete još deblji.

Na sreću, *Ultrametabolizam* se ne sastoji toliko od dijetete, već se svodi na način uzimanja hrane. To znači da niste u opasnosti da upadnete u ovu zamku ukoliko se pridržavate programa iz ove knjige.

Kratak pregled

- + Gubljenje težine mnogo je više od slogana – jedi manje i vežbaj više.
- + Nije vaša greška što se borite s prekomernom težinom, jer ishranu ponašanja kontroliše vaš „guštterski“ mozak, prastari mehanizam preživljavanja stvoren da spreči izgladnjivanje.
- + Morate jesti više od metaboličke stope tela u mirovanju (bazalni metabolizam / RMR), ili će telo da pomisli da gladujete. Kada jedete manje od potreba bazalnog metabolizma, češće se dešava da se gojite umesto da mršavite.
- + Ne „držite dijetete“ – ako unosite premalo kalorija, na dugoročnom planu ćete se samo ugojiti.