

Περιεχόμενα

Εισαγωγή	11
----------------	----

1ο ΜΕΡΟΣ ΣΧΕΣΗ ΦΛΕΓΜΟΝΗΣ-ΛΙΠΟΥΣ

1° Κεφάλαιο Αρχίζοντας.....	17
2° Κεφάλαιο Η σχέση μεταξύ: Φλεγμονής - Γήρανσης - Νόσησης - Παχυσαρκίας	29
3° Κεφάλαιο Ρήξη της σχέσης Φλεγμονής - Λίπους.....	41
4° Κεφάλαιο Χάστε Βάρος με τα θαυματουργά Ω-3	59

2ο ΜΕΡΟΣ ΤΑ ΤΡΙΑ ΒΗΜΑΤΑ

5° Κεφάλαιο ΠΡΩΤΟ ΒΗΜΑ: Οι 10 κορυφαίες διατροφικές ομάδες για μόνιμη απώλεια βάρους	81
6° Κεφάλαιο ΔΕΥΤΕΡΟ ΒΗΜΑ: 12 Συμπληρώματα διατροφής που προάγουν την απώλεια βάρους διατηρώντας τη μυϊκή μάζα.....	159
7° Κεφάλαιο ΤΡΙΤΟ ΒΗΜΑ: Ο Αντιφλεγμονώδης Τρόπος Ζωής	193

3ο ΜΕΡΟΣ ΤΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ

8° Κεφάλαιο Τι Πρέπει να Θυμόμαστε στη 14ήμερη Δίαιτα Πέρικον.....	227
9° Κεφάλαιο Η 14ήμερη Δίαιτα Πέρικον.....	263

ΣΥΝΤΑΓΕΣ.....	297
---------------	-----

Παράρτημα Α

Πλεονεκτήματα και Μειονεκτήματα των Προϊόντων Σόγιας.....	365
---	-----

Παράρτημα Β

Ασφάλεια Θαλασσινών	375
Προμηθευτές	385

Εισαγωγή

Η συγγραφή του βιβλίου που κρατάτε στα χέρια σας είναι αποτέλεσμα δεκαετιών έρευνας σχετικά με το ρόλο της φλεγμονής στις παθήσεις που συνδέονται με τη γήρανση, συμπεριλαμβανομένης και της παχυσαρκίας. Από πολλές απόψεις, αυτό είναι το πιο επαναστατικό και συναρπαστικό βιβλίο που έχω γράψει μέχρι στιγμής. Η επιστημονική κοινότητα αρχίζει να αναγνωρίζει ολοένα και περισσότερο το ρόλο που διαδραματίζει η φλεγμονή σε πολλές παθήσεις και χρόνια νοσήματα. Εντούτοις, πιστεύω ότι αυτό θα είναι το πρώτο βιβλίο που θα δείξει με σαφήνεια πώς αυτή η υποκλινική, μικροσκοπική, αόρατη φλεγμονή ευθύνεται για πολλές μεταβολικές διαταραχές οι οποίες προκαλούν πρόωρη γήρανση, σοβαρά προβλήματα υγείας, ανεπιθύμητη αύξηση του σωματικού βάρους και παχυσαρκία.

Αν αυτά τα κακά μαντάτα δεν ήταν αρκετά για τους ενήλικες, έρχονται κι άλλα: Υπάρχουν ολοένα και περισσότερα στοιχεία που αποδεικνύουν ότι η διατροφή που συνδέεται με τη φλεγμονή προκαλεί αύξηση του σωματικού βάρους και παχυσαρκία σε νέα παιδιά και εφήβους, προκαλώντας νοσήματα όπως ο διαβήτης τύπου 2 και το μεταβολικό σύνδρομο (αναλύεται λεπτομερώς στο 6^ο Κεφάλαιο). Υπό φυσιολογικές συνθήκες, οι προαναφερθείσες παθήσεις εμφανίζονται σε μεταγενέστερα στάδια της ζωής.

Οι διαστάσεις πανδημίας που έχει πάρει η παχυσαρκία στο δυτικό κόσμο, οδήγησε τα Εθνικά Κέντρα Υγείας και άλλους φορείς που συνδέονται με την υγεία, να αναθεωρήσουν τη διατροφική πυραμίδα που είχαμε διδαχθεί στο σχολείο. Τώρα, π.χ., συνιστούν να αυξήσουμε σε αξιοσημείωτο βαθμό την κατανάλωση φρούτων και λαχανικών. Εγώ επιδοκιμάζω αυτή την κίνηση, αφού οι εν λόγω τροφές (μαζί με ορισμένα ψάρια όπως ο άγριος σολομός Αλάσκας) αποτελούν κορυφαίες

πηγές αντιοξειδωτικών ουσιών, που είναι τα φυσικά αντιφλεγμονώδη της Φύσης.

Αυτά είναι καλά μαντάτα, επειδή πιστεύω ότι η λύση στο ολοένα αυξανόμενο πρόβλημα της παχυσαρκίας και της διατήρησης της υγείας, βρίσκεται στο επόμενο μας γεύμα. Οι έρευνές μου απέδειξαν ότι η καλύτερη θεραπευτική παρέμβαση για την πρόληψη της αύξησης του σωματικού βάρους (ανεξαρτήτου ηλικίας), είναι η αντιφλεγμονώδης δίαιτα. Έχω διαπιστώσει αξιοσημείωτη απώλεια βάρους σε χιλιάδες άτομα που τηρούν την απλή φόρμουλα που προβλέπει αποφυγή των προ-φλεγμονωδών τροφών και κατανάλωση αντι-φλεγμονωδών τροφίμων. Η Δίαιτα Πέρικον παρουσιάζει αυτές τις τροφές και θα διαλύσει για πάντα τις αμφιβολίες που έχετε όποτε μπαίνετε σε ένα εστιατόριο ή στο σούπερ μάρκετ. Τώρα θα αποκτήσετε ένα απλό, ασφαλές πρόγραμμα υγιεινής διατροφής που αφενός θα προάγει την απώλεια των περιττών κιλών αφετέρου θα σας βοηθήσει να παραμείνετε στο επιθυμητό βάρος εφ' όρου ζωής.

Ιδιαίτερα ενδιαφέρον για μένα είναι το γεγονός ότι οι ίδιες τροφές (αυτές που διαθέτουν αντι-φλεγμονώδεις ιδιότητες) που καταπολεμούν πολλές παθήσεις, την πρόωρη γήρανση, τη χαλάρωση του δέρματος και τις ρυτίδες, προάγουν και την απώλεια του σωματικού βάρους – και είναι ασφαλείς για όλους, τόσο για τους ενήλικες όσο και για τα παιδιά. Από την άλλη, οι τροφές που επισπεύδουν τη γήρανση και μας εκθέτουν άμεσα στη νόσηση και στον κίνδυνο εξασθένησης των γνωσιακών λειτουργιών (οι προ-φλεγμονώδεις), είναι αυτές που αυξάνουν το σωματικό βάρος. Αυτά τα τρόφιμα και ροφήματα παρακωλύουν την ικανότητα του οργανισμού να μεταβολίζει σωστά τις τροφές. Συνεπώς, η κατανάλωσή τους δυσχεραίνει την απώλεια βάρους.

Η αντι-φλεγμονώδης Δίαιτα Πέρικον είναι μοναδική επειδή όσοι την ακολουθούν όχι μόνο χάνουν πολλά κιλά σε

μικρό χρονικό διάστημα, αλλά κι επειδή ακτινοβολούν και φαίνονται νεότεροι. Η πλειονότητα των διαιτών έχει ακριβώς το αντίθετο αποτέλεσμα, αφού μας κάνουν να μοιάζουμε καταβεβλημένοι σε σώμα και πρόσωπο.

Υπάρχει κι άλλο ένα εκπληκτικό πλεονέκτημα: η απώλεια βάρους από αυτή την αντι-φλεγμονώδη δίαιτα οφείλεται στην απώλεια του υποδόριου λίπους και όχι της μυϊκής μάζας. Είναι πολύ σημαντικό να διατηρηθεί η μυϊκή μάζα, αφού οι μύες είναι «μεταβολικά ενεργοί» και καίνε περισσότερες θερμίδες από οποιονδήποτε άλλο σωματικό ιστό, ακόμα και όταν είμαστε ακίνητοι. Η Δίαιτα Πέρικον όχι μόνο διατηρεί, αλλά αυξάνει τη μυϊκή μάζα. Έτσι, όσοι ακολουθούν το πρόγραμμα έχουν νεανική εμφάνιση, διατηρούν τη δύναμή τους και δεν παίρνουν περιττά κιλά!

Η Δίαιτα Πέρικον έχει ορατά αποτελέσματα σε σύντομο χρονικό διάστημα. Επιπλέον, δίνουμε έμφαση πάντα στα θετικά αποτελέσματα, που είναι η αυξημένη λάμψη της επιδερμίδας, η μείωση του μεγέθους των πόρων, η μείωση του οιδήματος κάτω από μάτια, το τονισμένο περίγραμμα των ζυγωματικών και της γνάθου, η αύξηση του τόνου του δέρματος, η ελκυστική σιλουέτα, η γράμμωση και, ασφαλώς, η εντυπωσιακή απώλεια βάρους.

Καθώς αρχίζουμε τη Δίαιτα Πέρικον, θέλω να σας υποσχεθώ ότι αυτό το πρόγραμμα θα είναι αποτελεσματικό για εσάς, τόσο βραχυπρόθεσμα όσο και μακροπρόθεσμα. Δεν είναι μια δίαιτα αλλά ένας τρόπος ζωής. Περιέχει φυσικές, μη-επεξεργασμένες τροφές, συμπληρώματα διατροφής που συμβάλλουν στο μεταβολισμό του λίπους, στην απώλεια των περιττών θερμίδων και στη διατήρηση της μυϊκής μάζας, καθώς και απλές συμβουλές για ασκήσεις που προάγουν την απώλεια του λίπους και την αύξηση της μυϊκής μάζας.

Τελικά, κάθε σκαλοπάτι που θα ανεβαίνουμε, θα συνεπάγεται πιο ελκυστική σιλουέτα, περισσότερη ενέργεια και

εγκεφαλική δύναμη, ένα λαμπερό πρόσωπο και μια υπέροχη αίσθηση ευεξίας για εσάς και όλα τα μέλη της οικογένειάς σας.

Το μυστικό για αυτό το επιτυχημένο πρόγραμμα απώλειας βάρους είναι απλό: ακολουθήστε έναν αντι-φλεγμονώδη τρόπο ζωής. Ο ακρογωνιαίος λίθος είναι η αντι-φλεγμονώδης δίαιτα, η οποία ελέγχει το σάκχαρο του αίματος και τα επίπεδα της ινσουλίνης και, συνεπώς, μειώνει τις πιθανότητες εμφάνισης υπέρτασης, διαβήτη τύπου 2, παχυσαρκίας, καρδιοπαθειών και μεταβολικού συνδρόμου.

Αυτή η εστίαση στη μικροφλεγμονή ως κατεξοχήν παράγοντα γήρανσης και παχυσαρκίας, είναι μια εντελώς καινούρια θεωρία. Και είναι πάντα αποτελεσματική.

Νίκολας Πέρικον
Μάντισον, Κονέκτικατ

1ο ΜΕΡΟΣ

ΣΧΕΣΗ ΦΛΕΓΜΟΝΗΣ-ΛΙΠΟΥΣ

1° Κεφάλαιο Αρχίζοντας

*Ο καλύτερος τρόπος πρόβλεψης του μέλλοντος
είναι η εφεύρεσή του.*

Alan Kay, Ειδήμων της Πληροφορικής, Οραματιστής

Γράφοντας αυτό το βιβλίο, διαπίστωσα ότι το καλύτερο δώρο που μπορώ να κάνω στους αναγνώστες μου είναι η άδεια να καταναλώνουν υγιεινά και εύγευστα γεύματα. Αυτό μπορεί να φαντάζει περίεργο, με δεδομένο ότι το βιβλίο αφορά την απώλεια βάρους και, παραδοσιακά, η απώλεια βάρους είναι συνώνυμη με τον υποσιτισμό.

Τα στατιστικά στοιχεία σχετικά με την παχυσαρκία είναι ιδιαίτερα ανησυχητικά. Το 2003, η Διεθνής Επιτροπή για την Καταπολέμηση της Παχυσαρκίας, που συμβουλεύει την Ευρωπαϊκή Ένωση, εκτίμησε ότι περίπου 200 από τα 350 εκατομμύρια ενηλίκων που ζουν στην Ευρωπαϊκή Ένωση είναι παχύσαρκοι ή υπέρβαροι. Στην απογραφή του 2000, η Υπηρεσία Απογραφής των ΗΠΑ δήλωσε ότι περίπου τα δυο τρίτα των ενηλίκων που ζουν στις ΗΠΑ είναι υπέρβαροι, ενώ το 30,5% παχύσαρκοι.

Ωστόσο, μια πιο σχολαστική εκτίμηση των αριθμών στην τελευταία ανάλυση, έδειξε ότι υπολείπονται της πραγματικής κατάστασης.

Εμείς οι δυτικοί (παιδιά και ενήλικες), είμαστε περισσότερο υπερδεμένοι από ποτέ ως προς το τι είναι μια υγιεινή διατροφή. Σύμφωνα με στατιστικά στοιχεία από Εθνικά Κέντρα Υγείας, η παχυσαρκία στις ΗΠΑ έχει διπλασιαστεί από το 1980.

Και υπάρχει λόγος γι' αυτό. Τις τελευταίες δεκαετίες βομβαρδιζόμαστε διαρκώς με εσφαλμένες πληροφορίες που υποδεικνύουν το τι πρέπει ή δεν πρέπει να τρώμε και να πίνουμε. Μόλις τα αποτελέσματα μιας επιστημονικής έρευνας ανακοινώνονται στα ΜΜΕ, εμφανίζεται μια άλλη έρευνα με εξίσου πειστικά αλλά αντιφατικά στοιχεία. Τα αμέτρητα βιβλία και βίντεο που διαφημίζονται ασταμάτητα, βρίθουν από αντικρουόμενες απόψεις ειδημόνων και ψευτο-επιστημόνων. Συνεπώς, είναι ολοένα και πιο δύσκολο να αποφασίσουμε τι θα φάμε και τι θα αποφύγουμε.

Η Δίαιτα Πέρικον διαλύει τη σύγχυση προσφέροντας ένα απλό, ασφαλές διατροφικό πρόγραμμα που βελτιώνει την υγεία, συμβάλλει στην εξάλειψη των σημαδιών της γήρανσης και την απώλεια των περιττών κιλών και προλαμβάνει την αύξηση του σωματικού βάρους. Αρχικά, ας δούμε ποιες τροφές εξυπηρετούν το στόχο μας και ποιες τον εμποδίζουν.

ΠΡΩΤΑ ΟΜΩΣ, ΛΙΓΗ ΙΣΤΟΡΙΑ

Τη δεκαετία του 1960, οι νέοι έκαναν τη δική τους επανάσταση που βασιζόταν στην αρχή «Επιστροφή στη Φύση», διαμαρτυρόμενοι για τη διάδοση των επεξεργασμένων τροφών που έλαβε χώρα μετά τον Β΄ Παγκόσμιο Πόλεμο. Με τον χαρακτηριστικό, αντιδραστικό της τρόπο, αυτή η γενιά ενστερνιζόταν μόνο ότι ήταν «πλήρες», «φυσικό», «μη-επεξεργασμένο» και καλλιεργημένο χωρίς φυτοφάρμακα και χημικά λιπάσματα. Αυτή ήταν η αρχή του κινήματος για την υγεία, που σήμερα είναι δυνατότερο από ποτέ. Τελικά, μετά από 4 δεκαετίες, τείνει να θεωρηθεί αναπόσπαστο τμήμα του καθολικού κοινωνικού ρεύματος.

Αυτά ήταν τα καλά μαντάτα. Τα κακά είναι ότι αυτή ήταν η τελευταία θετική διατροφική τάση που είδαμε. Έκτοτε, τα διατροφικά προγράμματα που εμφανίζονται είναι το ένα πιο επικίνδυνο από το άλλο. Επιπλέον, τα εστιατόρια ταχυφαγίας (φαστ-φουντ) ξεφυτρώνουν σαν μανιτάρια. Σύμφωνα με τον Eric Schlosser, συγγραφέα του βιβλίου *Fast Food Nation*, κάθε μέρα, ένας στους τέσσερις Αμερικανούς καταναλώνει ένα γεύμα σ' ένα εστιατόριο ταχυφαγίας.

Τη δεκαετία του 1970, είδαμε την εμφάνιση της δίαιτας Atkins, που βασιζόταν στη χαμηλή κατανάλωση υδατανθράκων και στην υψηλή κατανάλωση πρωτεΐνης. Με την πρώτη ματιά, η θεωρία του ευσταθούσε. Ωστόσο, εμπειρείχε πολλά σοβαρά και επικίνδυνα μειονεκτήματα (ορισμένα τροποποιήθηκαν), όπως, μεταξύ άλλων, η υπέρμετρη κατανάλωση κορεσμένων λιπών. Στη δεκαετία του 1990 αυτή η μόδα επανήλθε, ελαφρώς τροποποιημένη.

Οι χειρότερες μάλλον διαιτητικές μόδες εμφανίστηκαν στη δεκαετία του 1980, που σηματοδότησε την έναρξη της αποφυγής του λίπους. Τα ράφια των σούπερ μάρκετ κατακλύστηκαν από υδατάνθρακες υψηλής γλυκαιμικής αξίας που πρόσφεραν ελάχιστες θρεπτικές ουσίες και πολλές μη-αξιοποιήσιμες θερμίδες. Αυτά τα προϊόντα αποτέλεσαν τη βάση της διατροφής πολλών ανθρώπων, ειδικά γυναικών, που ρίχτηκαν με τα μούτρα σε σνακ όπως οι «ψητές» πατάτες και τα τσιπς καλαμποκιού με χαμηλά λιπαρά και οι «0%» γκοφρέτες ρυζιού και καλαμποκιού και τα «0%» λεπτά εύθρυπτα μπισκότα. Ξαφνικά, εκατομμύρια δυτικοί προσβλήθηκαν από χρόνιες φλεγμονώδεις καταστάσεις. Γιατί; Επειδή η κατανάλωση αυτών των τροφών προκαλεί μια προ-φλεγμονώδη, ταχεία αύξηση στο σάκχαρο του αίματος, αυξάνοντας τα επίπεδα της ινσουλίνης.

Τι Είναι οι Τροφές Υψηλής Γλυκαιμικής Αξίας;

Σύμφωνα με την ιστοσελίδα www.glycemicindex.com, ο γλυκαιμικός δείκτης είναι μια ταξινομήση των υδατανθράκων βάσει της άμεσης επίδρασής τους στη γλυκόζη του αίματος. Αναφέρει πόσα γραμμάρια υδατανθράκων υπάρχουν ανά ορισμένα γραμμάρια τροφής. Οι υδατάνθρακες που διασπώνται αργά, εκλύοντας γλυκόζη σταδιακά στο αίμα, έχουν χαμηλό γλυκαιμικό δείκτη. Υπάρχουν πολλά βιβλία και ιστοσελίδες που αναφέρουν τις γλυκαιμικές τιμές όλων των κατηγοριών τροφών και ροφημάτων, συμπεριλαμβανομένης της προαναφερθείσας. Για να προλάβουμε την αύξηση του σωματικού βάρους και/ή να χάσουμε τα περιττά κιλά, πρέπει να αντικαταστήσουμε τις σακχαρώδεις και αμυλώδεις τροφές και ροφήματα, με υψηλής ποιότητας πρωτεϊνούχα φρούτα και λαχανικά με χαμηλό γλυκαιμικό δείκτη. Τα τελευταία επιδρούν ελάχιστα στο σάκχαρο του αίματος και στα επίπεδα της ινσουλίνης.

Η ινσουλίνη είναι μια σημαντική ορμόνη που βοηθά τον οργανισμό να χρησιμοποιήσει το σάκχαρο του αίματος, προκειμένου να παράγει ενέργεια ή να το αποθηκεύσει ως γλυκογόνο ή λίπος. Αν όμως η ινσουλίνη εκλύεται σε πολύ σύντομο χρονικό διάστημα, εμφανίζει μια προ-φλεγμονώδη επίδραση (περισσότερα πάνω σ' αυτό στο 2^ο Κεφάλαιο). Σε αυτή την περίπτωση, το σάκχαρο του αίματος εμφανίζει μια ταχεία άνοδο και, αμέσως μετά, μια αιφνίδια πτώση. Αυτό συνεπάγεται βουλιμία και έτσι πυροδοτείται ένας φαύλος κύκλος πολυφαγίας. Αυτός είναι ο λόγος για τον οποίο μια δίαιτα αποτελούμενη κυρίως από αρτοσκευάσματα, σνακ, γλυκά και άλλες σακχαρώδεις και αμυλώδεις τροφές προκαλεί αύξηση του σωματικού βάρους και δυσκολία στην απαλλαγή από τα

περιπτά κιλά. Σε αυτή την περίπτωση, κατά ειρωνεία της τύχης, δεν είναι η θερμιδική αξία των τροφών που προκαλεί την αύξηση του βάρους. Ουσιαστικά, μια γκοφρέτα ρυζιού περιέχει μόλις 40 θερμίδες. Ωστόσο, επειδή μετατρέπεται γρήγορα σε σάκχαρο στο αίμα και προκαλεί ταχεία έκλυση ινσουλίνης, εξωθεί το σώμα να αποθηκεύει λίπος. Η ταχεία έκλυση ινσουλίνης προκαλεί αποθήκευση υποδόριου λίπους.

Στη Δίαιτα Πέρικον, στόχος μας είναι να μάθουμε να αναγνωρίζουμε και να αποφεύγουμε τις σακχαρώδεις και αμυλώδεις τροφές, ώστε να διατηρήσουμε το σάκχαρο και την ινσουλίνη μας σε φυσιολογικά επίπεδα. Να τις αναγνωρίζουμε; Ναι, αφού πολλά τρόφιμα που μοιάζουν υγιεινά περιέχουν πρόσθετα σάκχαρα, επικίνδυνα τρανσ-λιπαρά (περισσότερα πάνω σ' αυτά αργότερα), καθώς και ένα συστατικό που ονομάζεται σιρόπι καλαμποκιού με υψηλή περιεκτικότητα φρουκτόζης (high fructose corn syrup) που θα ματαιώσουν τους στόχους μας και θα έχουν αρνητική επίδραση στην υγεία μας. Ακολουθώντας τη Δίαιτα Πέρικον, θα μπορέσετε να ελέγξετε την όρεξή σας, να απαλλαγείτε από τη βουλιμία και την πολυφαγία, και να κάψετε τα περιπτά λίπη.

ΠΑΝΩ ΑΠΟ ΟΛΑ Η ΑΠΛΟΤΗΤΑ

Ορισμένοι επιστήμονες και ερευνητές πιστεύουν ότι πολλά προβλήματα υγείας της σύγχρονης εποχής οφείλονται στο γεγονός ότι οι άνθρωποι έχουν καταργήσει τις διατροφικές συνήθειες που είχαν όταν ήταν τροφοσυλλέκτες. Εκείνη την περίοδο, ο άνθρωπος τρεφόταν με ξηρούς καρπούς, σπόρους, φρούτα, άγρια χόρτα, ρίζες, ψάρια, πουλερικά και άγρια ζώα. Αυτή η θεωρία είναι συναρπαστική και συμφωνώ ότι οι φυσικές, μη-επεξεργασμένες τροφές αποτελούν την καλύτερη επιλογή. Για να παραμείνουμε υγιείς και να διατηρήσουμε το φυσιολογικό μας βάρος, πρέπει να τρεφόμαστε

με εκπροσώπους όλων των διατροφικών ομάδων — όχι μόνων αυτών που παρασκευάζονται στο εργαστήριο. Οι πρωτεϊνικές μας πηγές πρέπει να είναι αγνά, φρέσκα (όποτε αυτό είναι εφικτό) άγρια ψάρια και άλλα θαλασσινά, καθώς και κοτόπουλα ελευθέρας βοσκής και γαλοπούλες μεγαλωμένες χωρίς ορμόνες και αντιβιοτικά. Οι υδατάνθρακες μας πρέπει να προέρχονται κυρίως από φρέσκα φρούτα και λαχανικά, κατά προτίμηση βιολογικής καλλιέργειας. Και χρειαζόμαστε «καλά» λίπη, σαν αυτά που απαντώνται στο σολομό, τις σαρδέλες και άλλα ψάρια, στο αγνό παρθένο ελαιόλαδο, στους ξηρούς καρπούς, στους σπόρους, στο αβοκάντο και στο ακάι (άγριο μώρο της Βραζιλίας του οποίου η αναλογία των λιπαρών οξέων μοιάζει με αυτή του ελαιόλαδου). Αυτά τα «καλά» λίπη μας βοηθούν να απορροφούμε τις θρεπτικές ουσίες από τα λαχανικά και τα φρούτα, διατηρούν τα κύτταρά μας ευλύγιστα, την επιδερμίδα μας λαμπερή κι απαλλαγμένη από ρυτίδες, ενώ χαρίζουν πνευματική διαύγεια και ευεξία. Συν τοις άλλοις, χρειαζόμαστε διαιτητικό λίπος για να κάψουμε το σωματικό λίπος.

Όποτε διαταράσσεται η λεπτή ισορροπία με τις δίαιτες-μόδες και τις ανόπτες θεωρίες, είτε αυτές βασίζονται στην αποχή από τους υδατάνθρακες είτε από τα λίπη, εμφανίζονται σωματικά και διανοητικά προβλήματα, όπως η παχυσαρκία, η πρόωγη γήρανση και η εμφάνιση ρυτίδων και οιδημάτων στο πρόσωπο. Δεν είναι τυχαίο που αντικαταθλιπτικά φάρμακα όπως το *Prozac*, εμφανίστηκαν κατά τη διάρκεια της μόδας του '80 που προέβλεπε αποχή από τα λίπη. Στο κάτω-κάτω της γραφής, ο εγκέφαλός μας αποτελείται κυρίως από λίπος κι όποτε στερείται απαραίτητες θρεπτικές ουσίες, παθαίνουμε κατάθλιψη. Είναι αποδεδειγμένο ότι ο σολομός, χάρη στη μεγάλη του περιεκτικότητα σε λιπαρά οξέα, αποτελεί εξαιρετική θεραπεία για την κατάθλιψη και, μάλιστα, χωρίς παρενέργειες. Μια άλλη καλή θεραπεία κατά

της κατάθλιψης, είναι η ήπια άσκηση, ειδικά όταν συνδυάζεται με την αντιφλεγμονώδη δίαιτα που περιέχει αρκετό σολομό.

Ο στόχος μας είναι να αναζητήσουμε την ισορροπία και να επιστρατεύσουμε την κοινή λογική κατά τον προγραμματισμό των γευμάτων.

Η μεταμόρφωση της Άβα ήταν επιεικώς εντυπωσιακή. Αν ακολουθήσετε τη Δίαιτα Πέρικον, κι εσείς θα έχετε εντυπωσιακά αποτελέσματα.

Αλλά πώς είναι αποτελεσματική; Τα επόμενα κεφάλαια εξηγούν τις επιστημονικές αρχές που βρίσκονται πίσω από τις επαναστατικές μου θεωρίες. Επίσης, αναλύουν γιατί είναι τόσο αποτελεσματικές.

Η ιστορία της Άβα

Μια από τις μεγαλύτερες χαρές που εισπράττω όταν παρουσιάζω τα αποτελέσματα των ερευνών μου σε επιστημονικά συνέδρια ανά τον κόσμο, είναι το ότι έχω την ευκαιρία να συναντώ άτομα από όλες τις κοινωνικές ομάδες. Συνάντησα για πρώτη φορά την Άβα στο Μονακό, εισηγήτρια της εναρκτήριας ομιλίας σε ένα διεθνές συνέδριο για την πρόληψη της γήρανσης. Η Άβα κάλυπτε το συνέδριο για λογαριασμό ενός μεγάλου εβδομαδιαίου Αμερικανικού περιοδικού και με πλησίασε καθώς κατέβαινα από την εξέδρα μετά την παρουσίασή μου.

«Με συγχωρείτε δρα Πέρικον», είπε, «μου άρεσε πολύ η ομιλία σας και αναρωτιέμαι αν θα μπορούσα να παραθέσω λίγα τμήματά της στο περιοδικό μου.»

Ήταν χαρά μου να την εξυπηρετήσω και κανονίσαμε να συναντηθούμε αργότερα σε ένα καλό εστιατόριο που είχε θέα στη Μεσόγειο.

Μετά από ένα απολαυστικό γεύμα, απολαμβάναμε τα απεριτίφ

μας και την πανέμορφη θέα της θάλασσας από το εστιατόριο που ήταν χτισμένο στην πλαγιά του λόφου.

«Δρα Πέρικον, αναρωτιέμαι αν θα μπορούσα να ζητήσω την επαγγελματική σας συμβουλή», είπε ντροπαλά η Άβα. Καθώς έδινε τη συγκατάθεσή μου, άρχισε να διηγείται την ιστορία της.

«Καταλαβαίνω ότι ο κλάδος σας είναι η δερματολογία και η πρόληψη της γήρανσης. Ωστόσο, κατά τη διάρκεια της διάλεξής σας, αναφέρατε κάτι που αποκαλέσατε "αντιφλεγμονώδη δίαιτα". Επίσης, είπατε ότι αν κάποιος την ακολουθούσε, προλαμβάνονται πολλά προβλήματα που συνδέονται με τη γήρανση, όπως η ανεπιθύμητη αύξηση του βάρους. Καθώς σας άκουγα, κατάλαβα ότι όλη μου η διατροφή είναι βασισμένη σε λάθος αρχές. Άρχισα να κάνω δίαιτες στα 20 μου, προκειμένου να χάσω 5 περιττά κιλά. Τα επόμενα χρόνια, το βάρος μου εμφανίζε αυξομειώσεις και αυτό συνεχίζεται έως σήμερα που είμαι 40 ετών. Τελικά, όχι μόνο δεν έχασα τα 5 κιλά που ήθελα, αλλά πήρα άλλα τόσα».

Της ζήτησα να μου περιγράψει ένα συνηθισμένο της γεύμα.

«Για πρωινό, συνήθως πίνω ένα ποτήρι χυμό πορτοκάλι, έναν καφέ, και τρώω μια ψημένη μπαγκέτα με κρεμώδες τυρί με 0% λίπος. Το γεύμα μου συνήθως αποτελείται από μια ψητή πατάτα με λίγη άπαχη κρέμα γάλακτος. Το απόγευμα τρώω για σνακ μια γκοφρέτα ρυζιού ή καλαμποκιού, γιατί καθεμιά έχει μόνο 40 θερμίδες. Για δείπνο, συνήθως τρώω μια μεγάλη σαλάτα με ντρέσινγκ χωρίς λιπαρά και λίγο σπύθος

κοτόπουλο. Στ' αλήθεια, μου κάνει εντύπωση που δεν μπορώ να χάσω κιλά, επειδή ΠΟΤΕ δεν τρώω γλυκά ή λίπη, πρόσθεσε απεγνωσμένα».

Το δίλημμα της Άβα είναι σύνθηρες. Ουσιαστικά πολλές πελάτισσές μου έχουν βρεθεί στην ίδια κατάσταση. Η συγκεκριμένη διατροφή, εκτός από το ότι συμβάλλει στην αύξηση του βάρους και δυσχεραίνει την απώλεια των περιττών κιλών, επισπεύδει τη γήρανση και βλάπτει το δέρμα. Έβλεπα την πρωτεϊνική ανεπάρκεια στην επιδερμίδα της Άβα: *φαινόταν καταβεβλημένη και πιο μεγάλη απ' όσο ήταν.*

Της εξήγησα ότι διέπραττε τρία Βασικά ατοπήματα:

- ✓ Δεν έτρωγε αρκετή πρωτεΐνη.
- ✓ Μαζί με τα «κακά» λίπη, απέφυγε και τα υγιεινά λίπη.
- ✓ Επέλεγε υδατάνθρακες με υψηλό γλυκαιμικό δείκτη όπως οι μπαγκέτες, οι πατάτες και οι γκοφρέτες ρυζιού και καλαμποκιού, αντί για φρέσκα φρούτα και λαχανικά.

Σχεδίασα ένα απλό πρόγραμμα ειδικά για εκείνη, το οποίο περιέχει τρία γεύματα και δυο σνακ ημερησίως. Επίσης, της είπα ότι έπρεπε να παίρνει τρεις κάψουλες με ιχθυέλαιο των 1.000 mg τρεις φορές την ημέρα επί 9 ημέρες. Της σύστησα να παίρνει κάθε μέρα τρεις φορές, ένα ειδικό συμπλήρωμα διατροφής που βοηθά στην απώλεια των περιττών κιλών, το οποίο περιέχει όλες τις θρεπτικές ουσίες που χρειάζονται για αυτό το στόχο. Υποσχέθηκα να της στείλω έναν κατάλογο με τις τροφές που θα έπρεπε να καταναλώνει. Θα μπορούσε να κάνει τους δικούς της συνδυασμούς από τις πρωτεϊνικές τροφές, τους υδατάνθρακες με χαμηλό γλυκαιμικό δείκτη, και τα σωστά λίπη, υπό την προϋπόθεση

ότι σε κάθε γεύμα και σνακ θα περιλάμβανε όλες τις διατροφικές ομάδες. Επίσης, θα έπρεπε να πίνει 6-8 ποτήρια νερό κάθε μέρα.

Κανονίσαμε να συναντηθούμε στη Νέα Υόρκη μετά από λίγες εβδομάδες. Ωστόσο, τα φορτωμένα μας προγράμματα στάθηκαν εμπόδιο και τα καταφέραμε μόνο μετά από 2 μήνες. Μπαίνοντας στην τσαγερία όπου είχαμε ραντεβού, παρατήρησα μια εκθαμβωτική μαυρομάλλα να κάθεται στο αγαπημένο μου τραπέζι. Καθώς απομακρυνόμουν για να βρω άλλο τραπέζι, άκουσα κάποιον να με φωνάζει με το όνομά μου.

«Δρα Πέρικον, εδώ είμαι».

Φανταστείτε την έκπληξη (και την αναστάτωσή μου) όταν, γυρνώντας πίσω, συνειδητοποίησα ότι είχα περάσει από μπροστά της! Η μεταμόρφωση ήταν τόσο εντυπωσιακή που δεν την γνώρισα. Φορούσε ένα κομψό μαύρο ταγιέρ και ένα στενό παλτό που τόνιζε την ελκυστική σιλουέτα και τη λεπτή της μέση. Τα μαλλιά της που ήταν λυτά και έπεφταν μέχρι τους ώμους της, έλαμπαν στο απαλό φως της τσαγερίας, ενώ η σφριγηλή επιδερμίδα της ακτινοβολούσε υγεία και νεανικότητα. Η υπέρβαρη, αγχωμένη, καταβεβλημένη δημοσιογράφος που είχα γνωρίσει στο Μονακό είχε εξαφανιστεί.

«Άβα», είπα τραυλίζοντας, «είσαι εκθαμβωτική!»

«Σας ευχαριστώ, δρα Πέρικον», είπε. «Ούτε που θα μπορούσα να φανταστώ πόσο θα με ωφελούσε εκείνη η τυχαία, πρώτη μας συνάντηση. Γρήγορα λάτρεψα το σολομό, τις σαλάτες και όλες τις τροφές που συστήσατε, αφού παρατήρησα άμεση βελτίωση της επιδερμίδας μου και μείωση του οιδήματος. Και αισθάνομαι απίστευτη διαύγεια και ενεργητικότητα».

Η Άβα είχε χάσει σχεδόν 10 κιλά από την ημέρα που είχαμε συναντηθεί στο Μονακό. Συνέβαλε το γεγονός ότι ήταν πολύ δραστήρια χάρη εξαιτίας των απαιτήσεων της καριέρας της, αφού η κίνηση αποτελεί βασικό παράγοντα στην απώλεια του περιττού βάρους. Ωστόσο, η Άβα έπρεπε να μειώσει τη μικροφλεγμονή καταναλώνοντας τα σωστά λίπη που θα μεταβόλιζαν το σωματικό λίπος και αποφεύγοντας τους επιβλαβείς υδατάνθρακες που συμβάλλουν στην αποθήκευση του λίπους. Τα Ω-3 λιπαρά οξέα του ιχθυελαίου και τα θαλασσινά (ειδικά ο σολομός) προήγαγαν την ταχεία απώλεια βάρους.

Αργότερα, κατά το δείπνο, η Άβα μου είπε τι είχε σκεφτεί ακούγοντας τη διάλεξή μου.

«Αποφάσισα ότι **"ή τώρα ή ποτέ"**. Αισθάνθηκα ότι η ζωή μου θα άλλαζε άρδην όταν μου στείλατε τον κατάλογο με τις σωστές τροφές!».

Καθώς κοίταζα σαστισμένος την απίστευτη μεταμόρφωσή της, μου ήρθε στο νου η παλιά παροιμία: «Δώσε σε κάποιον ένα ψάρι και θα ικανοποιήσεις την πείνα του για μια ημέρα. Μάθε τον να ψαρεύει και θα είναι χορτάτος μια ζωή». Τώρα που η Άβα είχε μάθει να «ψαρεύει» τις σωστές τροφές, δεν θα αντιμετώπιζε ποτέ ξανά προβλήματα με το βάρος της.

2° Κεφάλαιο

Η σχέση μεταξύ:

Φλεγμονής - Γήρανσης - Νόσησης - Παχυσαρκίας

*Όταν ο νους του ανθρώπου μεγαλώσει από μια καινούρια
ιδέα, δεν ανακτά ποτέ τις αρχικές του διαστάσεις.*

Oliver Wendell Holmen

Όπως ήδη γνωρίζουν οι αναγνώστες των προηγούμενων βιβλίων μου, η αρχική αντιφλεγμονώδης δίαιτα είναι ένα αποτελεσματικό αντιγηραντικό εργαλείο που καταπολεμά τη νόσηση, ενώ παράλληλα αποτελεί το μουσικό που κρύβεται πίσω από το απαλλαγμένο από ρυτίδες δέρμα. Δεν σχεδιάστηκε για να προάγει την απώλεια των περιττών κιλών. Ωστόσο, όταν συνειδητοποίησα ότι ορισμένα άτομα έχαναν βάρος ακολουθώντας τη διατροφική μου αγωγή, κατάλαβα πόσο θα μπορούσαν να ωφεληθούν οι υπέρβαροι — τόσο όσοι θέλουν απλά να χάσουν 4-5 κιλά όσο κι αυτοί που επιβάλλεται να χάσουν πολλά περισσότερα για λόγους υγείας.

Έκανα μερικές τροποποιήσεις στην αρχική αντιφλεγμονώδη δίαιτα, προκειμένου να εστιαστώ στις τροφές και τα συμπληρώματα διατροφής που αποδεδειγμένα προάγουν την απώλεια βάρους χωρίς να χάνεται μυϊκή μάζα. Ουσιαστικά,

η αντιφλεγμονώδης διαίτα που περιγράφεται σε αυτό το βιβλίο είναι η διαίτα που τηρώ σε καθημερινή βάση. Οι τροφές που συνιστώ όχι μόνο θα σας βοηθήσουν να απαλλαγείτε γρήγορα από τα περιττά κιλά, αλλά θα σας χαρίσουν ενέργεια και διαύγεια. Αν αναλογιστούμε ότι τα περισσότερα άτομα που τηρούν μια διαίτα είναι καταβεβλημένα, αυτά είναι πολύ καλά μαντάτα.

Σε αυτό το βιβλίο θα μάθετε ορισμένα πράγματα που θα σας καταπλήξουν — πράγματα που συγκλόνισαν την επιστημονική κοινότητα όταν ανακαλύφθηκαν για πρώτη φορά. Θα μάθετε ότι το περιττό σωματικό λίπος είναι ένα ζωντανός ενδοκρινής αδένας, γεγονός που σημαίνει ότι όσο πιο ευτραφείς είμαστε, τόσο περισσότερο λίπος θα κερδίζουμε. Αυτό το βιβλίο θα σας κάνει να ξεχάσετε ό,τι ξέρατε για την αύξηση και τη μείωση του βάρους. Αυτό δεν συνδέεται με την ημερήσια κατανάλωση λίπους, ούτε με τους υδατάνθρακες. Έχει να κάνει με κάτι που δεν έχει εξηγήσει ποτέ κανένα άλλο βιβλίο στο παρελθόν: τη σχέση μεταξύ φλεγμονής και υποδόριου λίπους (και το γεγονός ότι το ένα δεν είναι ποτέ παρόν χωρίς το άλλο). Θα μάθετε ποιες τροφές προκαλούν αυτή τη φλεγμονή. Τέλος, θα μάθετε να προλαμβάνετε τη φλεγμονή και θα απαλλαγείτε για πάντα από τα περιττά κιλά.

ΦΛΕΓΜΟΝΗ SOS

Πρώτα πρέπει να καταλάβουμε τι εννοώ με τον όρο «φλεγμονή». Η φλεγμονή είναι η αντίδραση του ανοσοποιητικού συστήματος απέναντι στη μόλυνση και τον ερεθισμό και απαντάται σε ιδιαίτερα ευρεία κλίμακα. Στις ανώτερες βαθμίδες της κλίμακας, προκαλεί ορατή ερυθρότητα και οίδημα (όπως συμβαίνει σ' ένα έγκαυμα ή σ' έναν τραυματισμό). Στις χαμηλότερες βαθμίδες, η φλεγμονή είναι αόρατη και δεν γίνεται αισθητή. Ωστόσο, υπάρχει και προκαλεί πάρα

πολλά προβλήματα υγείας. Το κόκκινο, επώδυνο έγκαυμα από την έκθεση στην ηλιακή ακτινοβολία είναι συνήθως παρόν μόνο για λίγο. Οι ιατροί αποκαλούν αυτό το είδος φλεγμονής «οξεία φλεγμονή». Η αόρατη φλεγμονή που αφορά τις κατώτερες βαθμίδες της κλίμακας, συνήθως απαντάται για μεγαλύτερο χρονικό διάστημα και αποκαλείται «χρόνια φλεγμονή».

Σε αυτό το σημείο, μπορεί να θέσετε το εξής ερώτημα: «Αν είναι αόρατη και ανεπαίσθητη, πώς ξέρουμε ότι υπάρχει;» Η απάντηση είναι απλή: αυτού του είδους η φλεγμονή είναι ανιχνεύσιμη με το μικροσκόπιο. Ωστόσο, η χρόνια φλεγμονή μπορεί να είναι αόρατη ακόμα και με το μικροσκόπιο, επειδή απαντάται σε μοριακό επίπεδο. Βέβαια, πάντα εντοπίζεται με ειδικά τεστ και συγκεκριμένα όργανα.

Οι έρευνες αναφέρουν ότι τα αποτελέσματα αυτής της χρόνιας, αόρατης φλεγμονής είναι η πρόωρη γήρανση και οι παθήσεις που συνδέονται με αυτήν, όπως τα καρδιαγγειακά νοσήματα, ο διαβήτης, ορισμένα καρκινώματα, η νόσος του Πάρκινσον, η νόσος Αλτσχάιμερ και τα αυτοάνοσα νοσήματα. Μπορούμε να συμπεριλάβουμε ακόμα και το ρυτιδασμένο, χαλαρό δέρμα.

Και δεν τελειώνει εδώ. Μπορώ να επιβεβαιώσω ότι αυτή η χρόνια, αόρατη φλεγμονή είναι η βασική αιτία συσσώρευσης υποδόριου λίπους και ευθύνεται για τη βουλιμία, τους διατροφικούς εθισμούς, το διαβήτη και την αδυναμία μείωσης του βάρους.

Τώρα μπορεί να σκέφτεστε: «Αν είναι έτσι, γιατί να μην πάρω μια ταμπλέτα *ibuprofen* και να αδυνατίσω;» Δυστυχώς, δεν είναι τόσο απλό — ειδικά αν αναλογιστούμε ότι αυτή η φλεγμονή δεν αποτελεί αντίδραση σε ένα μεμονωμένο περιστατικό. Τα σώματά μας επιβαρύνονται με φλεγμονή αφού υφίστανται έναν μόνιμο καταιγισμό, ο οποίος αρχίζει με την κατανάλωση λίγων τσιπς και τελειώνει με τη δημιουργία

ενός ενδοσωματικού εργοστασίου που έχει ως ένα και μοναδικό στόχο την παραγωγή περισσότερων λιποκυττάρων και φλεγμονωδών χημικών ουσιών.

Η λύση είναι να μάθουμε να αναγνωρίζουμε και να αποφεύγουμε τους παράγοντες που προκαλούν τη φλεγμονή. Κατόπιν, με φυσικά μέσα, θα πρέπει να μειώσουμε την υπάρχουσα φλεγμονή ώστε να απαλλαγούμε από το περιττό λίπος. Ακολουθώντας την αντιφλεγμονώδη δίαιτα και τον αντιφλεγμονώδη τρόπο ζωής, όχι μόνο θα χάσουμε τα περιττά κιλά αλλά θα βελτιώσουμε την ποιότητα της ζωής μας και θα παρατείνουμε τη διάρκειά της.

Η επίδραση της αόρατης, υποκλινικής φλεγμονής υπήρξε το βασικό θέμα που απασχόλησε την ιατρική κοινότητα την τελευταία δεκαετία, αλλά και το κύριο αντικείμενο των δικών μου ερευνών τα προηγούμενα 20 χρόνια. Αφού επί χρόνια αγνοείτο ή θεωρείτο παραπροϊόν της νόσωσης, η κυτταρική φλεγμονή τελικά απόσπασε την προσοχή των μέσων μαζικής ενημέρωσης. Αποτέλεσε και θέμα σε ένα εξώφυλλο του περιοδικού *Times*.

ΟΙ ΚΙΝΔΥΝΟΙ ΤΗΣ ΦΛΕΓΜΟΝΗΣ

Η οξεία φλεγμονή είναι μια προστατευτική αντίδραση των ιστών απέναντι στον ερεθισμό, τις κακώσεις και τις μολύνσεις. Χαρακτηριστικά της γνωρίσματα είναι ο πόνος, η ερυθρότητα, το οίδημα και ενίοτε η απώλεια λειτουργικότητας. Υπό φυσιολογικές συνθήκες είναι ευεργετική και βοηθά το σώμα να αποκαταστήσει τις συνέπειες ενός τραυματισμού ή μιας μόλυνσης. Ωστόσο, η παρατεταμένη, η διάχυτη ή η χρόνια φλεγμονή, είναι επιβλαβής.

Όταν η υποκλινική, αόρατη φλεγμονή πλήττει τα κύτταρα που συνθέτουν τα όργανά μας (αυτή η θεωρία παρουσιάστηκε στο πρώτο βιβλίο μου, *Ρυτίδες – Πρόληψη και Θεραπεία χωρίς φάρμακα*, Εκδόσεις Διόπτρα 2003) κινδυνεύουμε άμεσα να