

«Οι θαυματουργές τροφές που
επιταχύνουν το αδυνάτισμα.»

DAILY MAIL

Χάστε 3 κιλά
σε 7 ημέρες

Η δίαιτα Sirt

Το επαναστατικό πρόγραμμα διατροφής για υγεία και απώλεια βάρους



AIDAN GOGGINS & GLEN MATTEN

Περιεχόμενα

Εισαγωγή.....	7
1 Η επιστήμη των σιρτουινών.....	29
2 Καταπολεμώντας το λίπος.....	35
3 Κύριοι των μυών.....	47
4 Θαύματα ευεξίας.....	55
5 Οι σιρτοτροφές.....	61
6 Οι σιρτοτροφές ανά τον κόσμο.....	69
7 Η δίαιτα των σιρτουινών.....	77
8 Φάση 1: 3,2 κιλά σε επτά ημέρες.....	91
9 Φάση 2: Συντήρηση.....	125
10 Σιρτοτροφές εφ' όρου ζωής.....	139
11 Σιρτοτροφές για όλους.....	165
12 Ερωτήσεις και απαντήσεις.....	175
13 Συνταγές.....	189
<i>Γλωσσάριο.....</i>	<i>249</i>
<i>Βιβλιογραφικές αναφορές.....</i>	<i>255</i>
<i>Ευχαριστίες.....</i>	<i>268</i>
<i>Λίγα λόγια για τους συγγραφείς.....</i>	<i>269</i>
<i>Ευρετήριο.....</i>	<i>270</i>

Εισαγωγή

Ως ειδικοί στη διατροφική ιατρική και συγγραφείς του πολυβραβευμένου *The Health Delusion* (Η αυταπάτη της υγείας), πιστεύουμε πως είμαστε σε θέση να διακρίνουμε την ήρα από το σιτάρι στα θέματα που αφορούν την υγεία. Γι' αυτό άλλωστε είμαστε και οι δύο βαθιά σκεπτικιστές απέναντι στις δίαιτες. Οι λεγόμενες *fad diets*, δηλαδή οι διάφορες «μαγικές», ανορθόδοξες, δημοφιλείς δίαιτες που προωθούν την άμεση απώλεια βάρους χωρίς την ανησυχία για τη μακροπρόθεσμη διατήρηση αυτής της απώλειας, έρχονται και φεύγουν λιγάκι σαν τις εποχές ή την τελευταία μόδα. Αν και συχνά οδηγούν πράγματι σε απώλεια βάρους βραχυπρόθεσμα, έχουν εντυπωσιακά υψηλά ποσοστά αποτυχίας μακροπρόθεσμα. Ο κόσμος απλά δεν μπορεί να κρατήσει τα κιλά μακριά και καταλήγει εκεί απ' όπου ξεκίνησε, συνήθως «με τόκο». Από τα εκατοντάδες εκατομμύρια των ανθρώπων που θα ακολουθήσουν τις διάφορες δημοφιλείς δίαιτες φέτος, το ποσοστό που θα πετύχει μόνιμη απώλεια βάρους¹ είναι μικρότερο του 1%. Είμαστε τόσο απογοητευμένοι με τις άδειες υποσχέσεις τους που, παρ' ότι ο αριθμός των υπέρβαρων ανθρώπων αυξάνεται, ο αριθμός των ατόμων που κάνουν δίαιτα είναι περισσότερο

από ένα τρίτο χαμηλότερος σε σχέση με πριν από 20 χρόνια. Προφανώς κάτι δεν πάει καλά.

Θα ήταν δίκαιο να πούμε ότι οι δίαιτες δεν υπήρξαν ποτέ το δυνατό μας σημείο. Μέχρι τη στιγμή που ανακαλύψαμε τις λεγόμενες «σιρτοτροφές»*, έναν ριζοσπαστικό, νέο, εύκολο τρόπο διατροφής, που θα σας κάνει να χάσετε βάρος και να μην το ξαναπάρτε ποτέ, με το πρόσθετο πλεονέκτημα ότι θα βελτιώσει σημαντικά την υγεία σας.

Τι είναι οι σιρτοτροφές;

Τα τελευταία χρόνια, η διαιτητική κοινότητα έχει αναπτύξει μια αδηφάγα όρεξη για τις δίαιτες νηστείας, και αυτό για καλό λόγο. Οι μελέτες δείχνουν ότι με τη νηστεία –είτε μέσα από τον μέτριο περιορισμό των θερμίδων σε καθημερινή βάση είτε μέσα από την υπερβολική αλλά λιγότερο συχνή διαλείπουσα νηστεία– οι ενδιαφερόμενοι μπορούν να χάσουν περίπου 6 κιλά σε διάστημα 6 μηνών και να μειώσουν σημαντικά τον κίνδυνο να εμφανίσουν κάποια ασθένεια².

Η μείωση των αποθεμάτων ενέργειας στο σώμα μας στην οποία οδηγεί η νηστεία ενεργοποιεί το λεγόμενο «γονίδιο του κοκαλιάρη», επιφέροντας ένα σύνολο θετικών αλλαγών. Η διαδικασία αποθήκευσης λίπους διακόπτεται και το σώμα σταματά τις φυσιολογικές του διεργασίες ανάπτυξης για να μεταβεί σε λειτουργία «επιβίωσης». Έτσι διεγείρεται η διαδικασία καύσης λίπους και ενεργοποιούνται τα γονίδια κυτταρικής οι-

* Σ.τ.Μ.: Στα αγγλικά *sirtfoods*. Πρόκειται για τροφές οι οποίες ενισχύουν τη δράση μιας οικογένειας πρωτεϊνών στο σώμα, που ονομάζονται σιρτουίνες. Μια ορθότερη μετάφραση στα ελληνικά θα ήταν «σιρτουινοδιεγερτικές τροφές», ωστόσο για λόγους συντομίας προτιμήθηκε το «σιρτοτροφές», το οποίο άλλωστε ανταποκρίνεται και στο αγγλικό «*sirtfoods*».

κονομίας, τα οποία συμμετέχουν στην επανόρθωση και στην ανανέωση των κυττάρων του σώματός μας. Το αποτέλεσμα είναι απώλεια βάρους και βελτιωμένη αντίσταση στις ασθένειες.

Όμως όλα αυτά έχουν και κάποιο κόστος. Η μείωση της ενεργειακής πρόσληψης προκαλεί πείνα, ευερεθιστότητα, κόπωση και απώλεια μυϊκής μάζας. Μόλις βρήκαμε ποιος είναι πραγματικά ο «ελέφαντας στο δωμάτιο» με τις δίαιτες νηστείας: όταν τις ακολουθούμε σωστά έχουν όντως αποτέλεσμα, αλλά συχνά μας δημιουργούν ένα δυσάρεστο συναίσθημα με αποτέλεσμα να μην τις τηρούμε. Αυτό μας οδηγεί στο εξής μεγάλο ερώτημα: είναι άραγε δυνατόν να πετύχουμε τα πλεονεκτήματα αυτού του φάσματος χωρίς να χρειαστεί πραγματικά να υπομείνουμε τον δραστικό θερμιδικό περιορισμό και τα πολυάριθμα μειονεκτήματά του;

Σε αυτό το σημείο μπαίνουν στη σκηνή οι σιρτοτροφές, μια ομάδα τροφών που ανακαλύφθηκε πρόσφατα. Οι σιρτοτροφές είναι τροφές ιδιαίτερα πλούσιες σε ορισμένα ειδικά θρεπτικά συστατικά που, όταν τα καταναλώνουμε, μας επιτρέπουν να ενεργοποιήσουμε στο σώμα μας τα ίδια γονίδια με εκείνα που ενεργοποιεί η νηστεία. Τα γονίδια αυτά είναι γνωστά ως σιρτουίνες (sirtuins). Πρωτοήρθαν στο φως σε μια μελέτη-ορόσημο, το 2003, όταν οι ερευνητές ανακάλυψαν ότι η ρεσβερατρόλη, μια χημική ένωση που συναντάμε στη φλούδα του κόκκινου σταφυλιού και στο κόκκινο κρασί, αυξάνει εντυπωσιακά τη διάρκεια ζωής των ζυμομυκήτων. Το αποτέλεσμα αυτό ήταν ίδιο με εκείνο του θερμιδικού περιορισμού, με τη διαφορά ότι δεν απαιτούνταν μείωση της ενεργειακής πρόσληψης³. Έκτοτε οι ερευνητές έχουν ανακαλύψει ότι υπάρχουν και άλλες ενώσεις στο κόκκινο κρασί με παρόμοια δράση, γεγονός που σήμερα θεωρείται πως εξηγεί τα οφέλη της κατανάλωσης κόκκινου κρασιού για την υγεία και ενδεχομένως τον

λόγο που οι άνθρωποι οι οποίοι πίνουν κόκκινο κρασί παίρνουν λιγότερα κιλά⁴.

Το αποτέλεσμα αυτό προκάλεσε μεγάλο ενδιαφέρον σχετικά με το ποιες άλλες τροφές περιέχουν εξαιρετικά υψηλά επίπεδα αυτών των ειδικών θρεπτικών συστατικών, που είναι ικανά να πυροδοτήσουν μια τόσο ευεργετική επίδραση στο σώμα, και σιγά σιγά η έρευνα αποκάλυψε μια ολόκληρη σειρά από αυτές τις θαυματουργές τροφές. Ενώ κάποιες από αυτές μπορεί να μη μας είναι τόσο γνωστές, όπως το παραδοσιακό βρετανικό χόρτο λεβιστικό, το οποίο έχει περάσει απαρατήρητο από τα ραντάρ μας, στη μεγάλη τους πλειονότητα είναι ευρέως γνωστές και ιδιαίτερα απολαυστικές τροφές όπως το έξτρα παρθένο ελαιόλαδο, το κόκκινο κρεμμύδι, ο μαϊντανός, το τσίλι, το κέιλ (είδος λαχανίδας), η φράουλα, το καρύδι, η κάππαρη, το τόφου, το κακάο, το πράσινο τσάι, ακόμη και ο καφές.

Κύριοι ρυθμιστές του μεταβολισμού

Από εκείνη την ανακάλυψη του 2003, ο ενθουσιασμός σχετικά με τα οφέλη των σιρτοτροφών έχει φτάσει σε επίπεδα παροξυσμού. Οι έρευνες τώρα δείχνουν ότι τα οφέλη τους είναι ευρύτερα της απλής μίμησης της επίδρασης του θερμιδικού περιορισμού. Οι σιρτοτροφές λειτουργούν σαν κύριοι ρυθμιστές ολόκληρου του μεταβολισμού, κυρίως μέσα από την επίδρασή τους στην καύση λίπους, ενώ ταυτόχρονα αυξάνουν τη μυϊκή μάζα και βελτιώνουν την κυτταρική υγεία. Ο κόσμος της έρευνας για την υγεία βρισκόταν μόλις ένα βήμα από τη σημαντικότερη διατροφική ανακάλυψη όλων των εποχών. Δυστυχώς όμως κινήθηκε σε λάθος κατεύθυνση, καθώς η φαρμακοβιομηχανία επένδυσε εκατοντάδες εκατομμύρια λίρες στην έρευνα γύρω από τη μετατροπή των σιρτοτροφών σε ένα εμπορεύσιμο μαγικό χαπάκι, με αποτέλεσμα η δίαιτα να φύγει από το προσκήνιο. Πιστεύουμε

πως αυτή η φαρμακευτική προσέγγιση, η οποία επιχειρεί (μέχρι τώρα ανεπιτυχώς) να περιορίσει τα οφέλη αυτών των σύνθετων θρεπτικών συστατικών σε ένα και μόνο φάρμακο είναι από τη φύση της εσφαλμένη. Αντί να περιμένουμε τη φαρμακοβιομηχανία να μετατρέψει τα θρεπτικά συστατικά στις τροφές που τρώμε σε ένα υποτιθέμενο μυθικό υπερφάρμακο (το οποίο άλλωστε μπορεί να μην έχει ποτέ επιτυχία), θεωρούμε ότι είναι απείρως λογικότερο να ακολουθούμε μια διατροφή πλούσια σε αυτά τα θρεπτικά συστατικά στη φυσική τους μορφή, έτσι ώστε να αποκομίσουμε αυτά τα συναρπαστικά οφέλη. Αυτό αποτέλεσε τη βάση της πιλοτικής μας δοκιμής, όταν πρωτοξεκινήσαμε να δημιουργήσουμε μια δίαιτα που να περιέχει τις πλουσιότερες γνωστές σιρτοτροφές και να παρατηρήσουμε την επίδρασή της.

Ο κοινός κρίκος στις πιο υγιεινές «κουζίνες» του κόσμου

Συνεχίζοντας την έρευνα, ανακαλύψαμε ότι οι καλύτερες σιρτοτροφές συμπεριλαμβάνονταν στη διατροφή όσων παρουσίαζαν τα χαμηλότερα ποσοστά εμφάνισης ασθενειών και τα χαμηλότερα ποσοστά παχυσαρκίας στον κόσμο. Από τους Ινδιάνους Γκούνα της Αμερικής, που φαίνεται να έχουν ανοσία στην αρτηριακή πίεση και παρουσιάζουν εξαιρετικά χαμηλά ποσοστά παχυσαρκίας, διαβήτη, καρκίνου και πρόωρου θανάτου, χάρη σε μια εξαιρετικά αυξημένη κατανάλωση σε κακάο, το οποίο ανήκει στις σιρτοτροφές, στην Οκινάουα της Ιαπωνίας, όπου ένας ολόκληρος μπουφές με σιρτοτροφές συνυπάρχει με τις λεπτές σιλουέτες και τη μακροζωία. Στην Ινδία, η ακόρεστη όρεξη για καθετί πικάντικο, ειδικά για κουρκουμά, που συγκαταλέγεται μεταξύ των σιρτοτροφών, έχει αφήσει τον καρκίνο πίσω. Επίσης, σε μια παραδοσιακά μεσογειακή διατροφή δεν υφίσταται παχυσαρκία και, προς μεγά-

λη ζήλια του υπόλοιπου δυτικού κόσμου, οι χρόνιες ασθένειες αποτελούν την εξαίρεση, όχι τον κανόνα. Το έξτρα παρθένο ελαιόλαδο, τα άγρια πράσινα φυλλώδη λαχανικά, οι ξηροί καρποί, τα διάφορα είδη μούρων, το κόκκινο κρασί, οι χουρμάδες και τα μυρωδικά είναι όλα ισχυρές σιρτοτροφές και όλα έχουν εξέχουσα θέση στη μεσογειακή δίαιτα. Η επιστημονική κοινότητα νιώθει δέος υπό το πρίσμα της πιο πρόσφατης συνειδητοποίησης ότι μια μεσογειακή διατροφή είναι αποτελεσματικότερη από τη θερμιδομέτρηση στην απώλεια βάρους και αποτελεσματικότερη από τα φαρμακευτικά σκευάσματα στην αναστολή των ασθενειών⁵.

Αν και οι σιρτοτροφές δεν αποτελούν τον στυλοβάτη της βρετανικής διατροφής του σήμερα, αυτό δεν ίσχυε πάντα. Οι σιρτοτροφές ήταν κάποτε βασικό συστατικό της βρετανικής κουζίνας και, παρόλο που πολλές από αυτές δεν εμφανίζονται πια συχνά στο μενού –μάλιστα κάποιες έχουν εκλείψει– θα δείξουμε σύντομα ότι αυτό μπορεί εύκολα να διορθωθεί.

Μια σύγχρονη ιδέα σε μια αρχαία δοκιμή

Ίσως οι σιρτοτροφές να αποτελούν μια πρόσφατη διατροφική ανακάλυψη στον κόσμο της επιστήμης, όμως είναι προφανές ότι τα οφέλη τους τα βίωσαν διάφορες κουλτούρες στη διάρκεια της ιστορίας. Για την ακρίβεια, όπως φαίνεται σήμερα, τα στοιχεία για τα οφέλη των σιρτοτροφών πηγαίνουν πολύ πίσω στον χρόνο, στην πρώτη κλινική δοκιμή που καταγράφηκε ποτέ. Συγκεκριμένα πριν από 2.200 χρόνια, στο Βιβλίο του Δανιήλ, στη Βίβλο. Το φαγητό που θεωρούνταν τότε το καλύτερο διαθέσιμο το προόριζαν για να κρατά τους νεαρούς άνδρες υγιείς και γερούς ώστε να μπορούν να προσληφθούν στην υπηρεσία του βασιλιά. Όμως, όπως φάνηκε από το πείραμα του Δανιήλ, μια διατροφή αποτελούμενη μόνο από φυτά είχε ανώτερο αποτέ-

λεσμα μέσα σε λίγες μόλις ημέρες: «Ο Δανιήλ αποφάσισε να μη μianθεί από τις τροφές και το κρασί του βασιλιά... Τότε ο Δανιήλ είπε στον επόπτη: “Δοκίμασε, λοιπόν, τους δούλους σου δέκα ημέρες. Ας μας δώσουν όσπρια να φάμε και νερό να πιούμε. Και μετά ας συγκρίνουν μπροστά σου τα πρόσωπά μας με τα πρόσωπα των νέων που τρώνε από το φαγητό του βασιλιά· τότε θ’ αποφασίσεις τι θα κάνεις μ’ εμάς.” Ο επόπτης τούς άκουσε και τους δοκίμασε δέκα μέρες. Όταν πέρασαν οι δέκα μέρες, τα πρόσωπά τους φάνηκαν ωραιότερα και παχύτερα απ’ όλους τους άλλους νέους που έτρωγαν από το φαγητό του βασιλιά. Έτσι ο επόπτης συνέχισε να μην τους παρέχει το φαγητό και το κρασί του βασιλιά και τους έδινε όσπρια.»*

Αυτό που είναι πραγματικά συναρπαστικό για εμάς είναι η παρατήρηση πως, πέρα από τα υπόλοιπα οφέλη της, η φυτοφαγική διατροφή οδήγησε σε αύξηση της μυϊκής μάζας, αποτέλεσμα που ποτέ δεν θα περιμέναμε από μια δίαιτα αποτελούμενη αποκλειστικά από φυτά. Εκτός και αν αυτά τα φυτά τυχαίνει να είναι εξαιρετικά πλούσιες πηγές σιρτοτροφών. Με τα επίσημα στοιχεία να δείχνουν ότι τα φυτά που καταναλώνονταν εκείνη την εποχή ήταν παρεμφερή με εκείνα της παραδοσιακής μεσογειακής δίαιτας, που είναι πλούσια σε σιρτοτροφές, δεν μπορούμε να μην αναρωτηθούμε αν η δοκιμή του Δανιήλ είναι μύθος ή μήπως είχαμε τη λύση για να πετύχουμε το σώμα και την υγεία που επιθυμούσαμε για περισσότερο από δύο χιλιετίες και απλά δεν το ξέραμε. Όπως θα διαπιστώσετε και εσείς, οι ομοιότητες στην προσέγγιση και στο αποτέλεσμα ανάμεσα σε αυτό που δοκίμασε ο Δανιήλ μερικές χιλιάδες χρόνια πίσω και στη σημερινή δίαιτα της σιρτοΐνης είναι εντυπωσιακές.

* Σ.τ.Μ.: Δανιήλ, Κεφ. 1, *Η Αγία Γραφή*, μετάφραση από τα πρωτότυπα κείμενα, *Ελληνική Βιβλική Εταιρεία*, 1997.

Η πιλοτική μελέτη των σιρτοτροφών

Όσο περισσότερα ανακαλύπταμε για τις σιρτοτροφές, τόσο εξαπτόταν το ενδιαφέρον μας. Αρχίσαμε να θέτουμε το ερώτημα: τι θα συνέβαινε αν συγκεντρώναμε όλες αυτές τις ισχυρές τροφές και διαμορφώναμε μια ειδική δίαιτα; Στη θεωρία, κάτι τέτοιο θα είχε μεγάλη επίδραση στην απώλεια βάρους και την υγεία, αλλά ξέραμε πως αυτό δεν ήταν παρά εικασία. Έπρεπε να δοκιμάσουμε τις ιδέες μας στον πραγματικό κόσμο και να προσκομίσουμε αποδείξεις.

Η ευκαιρία για να σχεδιάσουμε και να δοκιμάσουμε τη δίαιτα των σιρτουινών μάς δόθηκε σε ένα απίθανο μέρος, στο Κέντρο ΚΧ, ένα από τα πιο περιζήτητα κέντρα υγείας και ευεξίας στην Ευρώπη, που είναι φωλιασμένο στην καρδιά του Τσέλσι, στο Λονδίνο. Αυτό που κάνει το Κέντρο ΚΧ ιδανικό για τη δοκιμή της επίδρασης της δίαιτας της σιρτουίνης είναι το γεγονός ότι έχει δικό του εστιατόριο, κάτι που μας έδωσε την ευκαιρία όχι μόνο να σχεδιάσουμε τη δίαιτα, αλλά και να τη φέρουμε στη ζωή και να τη δοκιμάσουμε στα μέλη του κέντρου, με τη βοήθεια του περίφημου επικεφαλής του κέντρου, Αλεσάντρο Βερντενέλι.

Το πεδίο των αρμοδιοτήτων μας ήταν σαφές. Για επτά συνεχόμενες ημέρες, τα μέλη του ΚΧ θα ακολουθούσαν την επιμελώς σχεδιασμένη δίαιτα των σιρτουινών και θα κατέγραφαν λεπτομερώς την πρόοδό τους από την αρχή ως το τέλος, όχι μόνο μετρώντας το βάρος τους, αλλά και παρακολουθώντας τις μεταβολές στη σύσταση του σώματός τους, που σημαίνει στην ουσία να ελέγχουν πώς επηρέαζε η δίαιτα τα επίπεδα λίπους και μυών στο σώμα τους. Αργότερα, προσθέσαμε επίσης τους μεταβολικούς δείκτες, για να δούμε την επίδραση της δίαιτας στα επίπεδα του σακχάρου (γλυκόζη) και των λιπιδίων (όπως τα τριγλυκερίδια και η χοληστερόλη) στο αίμα.

Οι τρεις πρώτες ημέρες ήταν οι πιο έντονες, με την πρόσληψη τροφής να περιορίζεται στις 1.000 θερμίδες την ημέρα. Στην πραγματικότητα, αυτό μοιάζει λίγο με ήπια νηστεία, κάτι που είναι σημαντικό, επειδή η χαμηλότερη ενεργειακή πρόσληψη χαμηλώνει τα αυξητικά σήματα στο σώμα. Παράλληλα όμως ενθαρρύνει το σώμα να ξεκινήσει να καθαρίζει τα παλιά υπολείμματα από τα κύτταρα (διαδικασία γνωστή ως αυτοφαγία) και να ενεργοποιήσει τη γρήγορη καύση λίπους. Όμως, σε αντίθεση με τις διάφορες δημοφιλείς δίαιτες νηστείας, η συγκεκριμένη μορφή νηστείας ήταν ήπια και ελαφριά και πολύ πιο βιώσιμη, όπως άλλωστε φάνηκε από το εξαιρετικά υψηλό ποσοστό τήρησής της, το οποίο ανήλθε σε 97,5%.

Ο πραγματικός στόχος μας ήταν να ενισχύσουμε σημαντικά τη λιποδιαλυτική δράση του ήπιου θερμιδικού περιορισμού «φουλάροντας» τη διατροφή με σιρτοτροφές. Αυτό το πετύχαμε βασίζοντας την καθημερινή δίαιτα των συμμετεχόντων σε τρεις πράσινους χυμούς και ένα γεύμα πλούσιο σε σιρτοτροφές. Δώσαμε έμφαση στους πράσινους χυμούς επειδή μας επέτρεπαν να ενισχύσουμε τα επίπεδα των σιρτοτροφών, μένοντας παράλληλα εντός του ορίου των 1.000 θερμίδων. Οι χυμοί καταναλώνονταν από τους συμμετέχοντες νωρίς το πρωί, το απόγευμα και το βράδυ, ενώ το γεύμα καταναλωνόταν οποιαδήποτε ώρα της ημέρας μέχρι τις 7 μ.μ.

Για τις τέσσερις τελευταίες ημέρες του προγράμματός μας στο Κέντρο ΚΧ, οι θερμίδες αυξήθηκαν σε 1.500 την ημέρα. Το συγκεκριμένο θερμιδικό έλλειμμα ήταν πράγματι πολύ ήπιο, όμως ήταν αρκετό για να διατηρήσει την ένταση των αυξητικών σημάτων χαμηλά και των σημάτων καύσης λίπους υψηλά. Το σημαντικό ήταν ότι εκείνη η δίαιτα των 1.500 θερμίδων ήταν υπερφορτωμένη με σιρτοτροφές, αποτελούμενη από δύο

πράσινους χυμούς και δύο γεύματα πλούσια σε σιρτοτροφές την ημέρα.

Πρωτοφανή αποτελέσματα

Η δίαιτα των σιρτουινών δοκιμάστηκε σε 40 και ολοκληρώθηκε από 39 μέλη του κέντρου ΚΧ. Από αυτά τα 39 μέλη, δύο ήταν παχύσαρκα, 15 υπέρβαρα και 22 είχαν έναν φυσιολογικό/υγιή ΔΜΣ (*Δείκτη Μάζας Σώματος*). Η κατανομή ως προς το φύλο ήταν λίγο πολύ ίση, με 21 γυναίκες και 18 άνδρες. Ως μέλη ενός κέντρου ευεξίας, ήταν πιθανότερο να ασκούνται και να γνωρίζουν περί υγιεινής διατροφής πριν ξεκινήσουν το πρόγραμμα σε σχέση με τον γενικό πληθυσμό.

Ένα τρικ που συναντάμε σε πολλές δίαιτες είναι ότι, για να δείξουν τα οφέλη τους, χρησιμοποιούν ένα δείγμα σοβαρά υπέρβαρων ατόμων, με κακή υγεία, τα οποία στην αρχή χάνουν βάρος εξαιρετικά γρήγορα και θεαματικά, και έτσι φουσκώνουν τα αποτελέσματά τους. Η δική μας λογική ήταν η αντίθετη: αν πετυχαίναμε καλά αποτελέσματα με εκείνη τη σχετικά υγιή ομάδα ατόμων, θα θέταμε το ελάχιστο όριο των όσων μπορούσαμε να πετύχουμε.

Τα αποτελέσματα υπερέβησαν σημαντικά τις ήδη μεγάλες προσδοκίες μας. Ήταν συνεπή και συγκλονιστικά: μια μέση απώλεια βάρους 3,2 κιλών μέσα σε επτά ημέρες –συνυπολογίζοντας την αύξηση της μυϊκής μάζας. Όλοι οι συμμετέχοντες είδαν βελτίωση στη σύσταση του σώματός τους. Και όλα αυτά χωρίς κάποιον σοβαρό θερμιδικό περιορισμό ή εξαντλητικά προγράμματα ασκήσεων.

Να τι βρήκαμε:

- Οι συμμετέχοντες πέτυχαν θεαματικά και άμεσα αποτελέσματα, χάνοντας κατά μέσο όρο 3,2 κιλά σε επτά ημέρες.

- Αντί να χάσουν μυς, η μυϊκή μάζα τους είτε έμεινε σταθερή είτε αυξήθηκε.
- Οι συμμετέχοντες σπάνια ένωσαν πείνα.
- Οι συμμετέχοντες ένιωθαν μια αυξημένη αίσθηση ζωντάνιας και ευεξίας.
- Οι συμμετέχοντες ανέφεραν πως έδειχναν καλύτερα και πιο υγιείς.

ΜΕΛΕΤΗ ΠΕΡΙΠΤΩΣΗΣ

Η Τζάντις, μια 32χρονη, στέλεχος μάρκετινγκ από το Λονδίνο, ανησυχούσε για τη σιλουέτα της και ήθελε να είναι όσο το δυνατόν πιο κομψή για την ημέρα του γάμου της, που πλησίαζε. «Έχουμε ιστορικό διαβήτη στην οικογένεια, οπότε πάντα ήξερα ότι έπρεπε να κρατιέμαι σε φόρμα. Όμως παρόλο που τρώω καλά και γυμνάζομαι τακτικά, δεν μπορούσα να διώξω τα λίγα παραπάνω κιλά που είχα στη μέση –ακριβώς στο σημείο που θα τόνιζε το νυφικό μου.»

Ύστερα από επτά ημέρες στη δοκιμή των σιρτοτροφών, τα αποτελέσματα, λέει η ίδια, ήταν «εκπληκτικά». Η Τζάντις έχασε πάνω από 2,7 κιλά, στα οποία περιλαμβανόταν μια αύξηση κατά περίπου 900 γραμμάρια στη μυϊκή της μάζα, παρόλο που πρακτικά δεν ασκούνταν καθόλου. Η Τζάντις ανέφερε πως δεν ένιωσε ποτέ πείνα, είχε αυξημένα επίπεδα ενέργειας και, το καλύτερο, είδε βελτίωση στους παράγοντες κινδύνου για διαβήτη (επίπεδα σακχάρου και λιπιδίων στο αίμα). Μια επικοινωνία με την Τζάντις μία εβδομάδα αργότερα, ακριβώς πριν τον γάμο της, έδειξε ότι τα αποτελέσματά της συνέχισαν να βελτιώνονται, με περαιτέρω μείωση στο βάρος της κατά 1,1 κιλά.

Τα ασύγκριτα πλεονεκτήματα της αναπροσαρμοσμένης απώλειας βάρους

Το να χάσεις 3,2 κιλά σε επτά ημέρες είναι σίγουρα καλό, με όποια κριτήρια και αν το εξετάσουμε, όμως αυτό που έκανε τη δοκιμή της δίαιτας της σιρτουίνης τόσο ξεχωριστή ήταν το είδος της απώλειας βάρους και οι αλλαγές που βλέπαμε στη σύσταση του σώματος.

Τυπικά, όταν κάποιος χάνει βάρος χάνει και ένα ποσοστό λίπους, αλλά παράλληλα χάνει και μυς –αυτό συμβαίνει πρακτικά σε κάθε άλλη δίαιτα που έχει κυκλοφορήσει μέχρι σήμερα. Άρα, αν κάποιος χάσει 3,2 κιλά σε μία εβδομάδα ακολουθώντας μια φυσιολογική «δίαιτα», να είστε βέβαιοι ότι τουλάχιστον 900 γραμμάρια από αυτά είναι μύες. Αυτό ακριβώς περιμέναμε να δούμε και εμείς όταν ήρθε η ώρα να μετρήσουμε τη σύσταση σώματος των συμμετεχόντων στη δοκιμή μας. Προς μεγάλη μας έκπληξη, όμως, όσο έβγαιναν σιγά σιγά τα αποτελέσματα, αρχίσαμε να βλέπουμε το εξής εκπληκτικό: αν και ήταν σύνηθες να βλέπουμε στη ζυγαριά μια απώλεια βάρους 3,2 κιλών, κάτι άλλο συνέβαινε πολύ συχνότερα. Στο 64 τοις εκατό των συμμετεχόντων στη μελέτη μας, η πτώση του δείκτη της ζυγαριάς έδειχνε αρχικά πιο απογοητευτική –παρ' ότι εξακολουθούσε να είναι πολύ εντυπωσιακή– με απώλεια βάρους ελαφρώς μεγαλύτερη από 2,3 κιλά. Όμως όταν πραγματοποιήσαμε τις δοκιμές σύστασης σώματος μείναμε άφωνοι. Η μυϊκή μάζα σε αυτούς τους συμμετέχοντες δεν έμεινε απλά σταθερή, αλλά αυξήθηκε. Η μέση αύξηση της μυϊκής μάζας σε αυτή την ομάδα συμμετεχόντων ήταν σχεδόν 900 γραμμάρια, προσφέροντας συνολικά αυτό που ονομάζουμε «αναπροσαρμοσμένη απώλεια βάρους με βάση την αύξηση της μυϊκής μάζας» 3,2 κιλών. Όπως θα διαπιστώσουμε σε λίγο, αυ-

τό το είδος της απώλειας βάρους είναι απείρως καλύτερο από την απώλεια λίπους και μυϊκής μάζας μαζί.

Ήταν μια εντυπωσιακή διαπίστωση, ειδικά με δεδομένο ότι, υπό κανονικές συνθήκες, ο ήπιος θερμιδικός περιορισμός χωρίς αύξηση στην άσκηση θα μπορούσε να αποβεί καταστροφικός για τη διατήρηση της μυϊκής μάζας. Έπρεπε να υπάρχει μια άλλη εξήγηση γι' αυτό το εκπληκτικό αποτέλεσμα: η ισχυρή μεταβολική δράση των σιρτοτροφών. Οι σιρτοτροφές, πέρα από το ότι είναι ικανές να ενεργοποιήσουν την καύση λίπους, προωθούν την ανάπτυξη, διατήρηση και αποκατάσταση των μυών. Πράγματι, η πλούσια σε σιρτοτροφές διαίτά μας επέτρεπε στους συμμετέχοντες να χάσουν λίπος χωρίς την παράπλευρη απώλεια της μείωσης στη μυϊκή μάζα.

Ίσως εδώ να αναρωτιέστε γιατί να είναι αυτό τόσο σημαντικό. Καταρχήν, επειδή σημαίνει ότι θα δείχνετε πολύ καλύτερα. Αν διώξετε το λίπος, αλλά διατηρήσετε τους μυς, θα έχετε ένα πιο τονωμένο και πιο αθλητικό σώμα. Και, ακόμη σημαντικότερα, θα συνεχίσετε να δείχνετε καλά. Οι σκελετικοί μύες αποτελούν τον βασικότερο παράγοντα των ημερήσιων ενεργειακών δαπανών του σώματός μας. Αυτό σημαίνει ότι όσο περισσότερους μυς έχετε, τόσο μεγαλύτερη ενέργεια καταναλώνετε, ακόμη και όταν ξεκουράζεστε. Στην περίπτωση της συνηθισμένης δίαιτας αδυνατίσματος, η απώλεια βάρους αποτελείται από την απώλεια λίπους και την απώλεια μυϊκής μάζας, και αυτό οδηγεί σε σημαντική πτώση στον μεταβολικό ρυθμό. Αυτό προετοιμάζει το σώμα για την επαναπρόσληψη βάρους, μόλις επιστρέψει σε πιο φυσιολογικές διατροφικές συνήθειες. Όμως με τη διατήρηση της μυϊκής μάζας χάρη στις σιρτοτροφές, καίτε περισσότερο λίπος με τη μικρότερη δυνατή πτώση στον μεταβολικό ρυθμό, πράγμα που αποτελεί την τέλεια βάση για μακροχρόνια επιτυχία στην απώλεια βάρους.

Επιπρόσθετα, η μυϊκή μάζα και λειτουργία αποτελούν δείκτες πρόβλεψης της ευεξίας, και η διατήρηση της μυϊκής μάζας αποτρέπει την ανάπτυξη χρόνιων νοσημάτων όπως ο διαβήτης και η οστεοπόρωση, βοηθώντας μας παράλληλα να διατηρήσουμε την κινητικότητα μας σε μεγαλύτερες ηλικίες. Κάτι άλλο σημαντικό είναι πως φαίνεται να μας κάνει πιο ευτυχισμένους. Οι επιστήμονες ισχυρίζονται ότι ο τρόπος που οι σιρτουίνες διατηρούν τους μυς παρουσιάζει οφέλη ακόμη και για τις διαταραχές που σχετίζονται με το στρες, συμπεριλαμβανομένης της κατάθλιψης⁶.

Με τις προηγούμενες δίαιτες έρχεται το αμφιλεγόμενο αξίωμα ότι δεν μπορείς να είσαι λεπτός και να έχεις μεγαλύτερη μακροζωία χωρίς κάποια απώλεια μυϊκής μάζας. Για εμάς αυτό απλά δεν βγάζει νόημα. Η μάζα και η λειτουργία των μυών είναι ένας βασικός δείκτης υγείας και ευεξίας και θα έπρεπε να συνυπάρχει με μια εκπληκτική εξωτερική εμφάνιση και μια καλή υγεία. Η δίαιτα των σιρτουινών μάς απαλλάσσει μια για πάντα από το παραπάνω αξίωμα.

Αθρόα η συμμετοχή των επωνύμων και των αστεριών του αθλητισμού της Βρετανίας

Κάθε δίαιτα που μπορεί να ενθαρρύνει τόσο σημαντικά την απώλεια λίπους βελτιώνοντας παράλληλα τη σύσταση του σώματος έχει πολλές χρήσιμες εφαρμογές. Ενώ η δίαιτα παρέμενε ένα καλά κρυμμένο μυστικό, καταχωνιασμένο σε ένα υπερσύγχρονο γυμναστήριο στην καρδιά μιας από τις ακριβότερες περιοχές του Λονδίνου, το νέο για τη δουλειά μας άρχισε να διαδίδεται, με αποτέλεσμα πολλοί επώνυμοι και αστερία

του αθλητισμού της Βρετανίας να θέλουν να συμμετάσχουν στη δοκιμή. Αρχίσαμε να εφαρμόζουμε τις αρχές της δίαιτας της σιρτουίνης σε αστέρια του αθλητικού χώρου, από μποξέρ και παίκτες ράγκμπι έως και σε ιστιοπλόους, όλοι τους εκπρόσωποι της Βρετανίας στο υψηλότερο δυνατό επίπεδο, σε ήρωες των Ολυμπιακών Αγώνων και σε αθλητές που είχαν λάβει τον τίτλο του ιππότη σε αναγνώριση της επιτυχίας τους. Όλοι αυτοί οι αθλητές όχι μόνο είδαν αποτελέσματα στη σύσταση σώματος που δεν είχαν πετύχει ποτέ ξανά στην καριέρα τους, αλλά σημείωσαν βελτιωμένες επιδόσεις, που τους άνοιξαν τον δρόμο για νέες επιτυχίες στον αθλητικό χώρο.

Ένα τέτοιο παράδειγμα είναι ο Βρετανός πρωταθλητής-σύμβολο στην κατηγορία βαρέων βαρών του μποξ Ντέιβιντ Χέι. Μια σειρά διαδοχικών τραυματισμών άφησε τον Ντέιβιντ εκτός ρινγκ και πολλούς με την απορία για το αν θα αγωνιζόταν ξανά. Όταν τον πρωτοσυναντήσαμε, κουβαλούσε περισσότερα από 10 παραπανίσια κιλά σωματικού λίπους. Το να βοηθήσουμε τον Ντέιβιντ να ξαναβρεί τη φόρμα του και να ξαναμπει στο ρινγκ έμοιαζε αρχικά αδύνατο, και όμως ο Ντέιβιντ επέστρεψε δριμύτερος, έτοιμος να διεκδικήσει έναν ακόμη παγκόσμιο τίτλο με μια σύσταση σώματος και μια λειτουργικότητα που δεν είχε πετύχει ποτέ ξανά στην καριέρα του. Κατά τα λεγόμενα του ίδιου, «Οι σιρτοτροφές υπήρξαν αποκάλυψη στη διατροφή μου. Η εισαγωγή τους μου επέτρεψε να φτάσω σε ένα επίπεδο σύστασης σώματος και ευεξίας που προηγουμένως θεωρούσα αδιανόητο, ανοίγοντάς μου τον δρόμο για την επιστροφή μου στο ρινγκ και την επανάκτηση του τίτλου του παγκόσμιου πρωταθλητή βαρέων βαρών».

Η επιστήμη των σιρτουινών

Αυτό που κάνει τη δίαιτα των σιρτουινών τόσο αποτελεσματική είναι η ικανότητά της να ενεργοποιεί μια αρχαία οικογένεια γονιδίων που υπάρχει σε καθέναν από εμάς. Το όνομα αυτών των γονιδίων είναι σιρτουίνες. Οι σιρτουίνες είναι ξεχωριστές επειδή συντονίζουν διεργασίες στο εσωτερικό των κυττάρων μας οι οποίες επηρεάζουν πράγματα τόσο σημαντικά όσο η ικανότητά μας να καίμε λίπος, η ευπάθειά μας –ή μη– σε ασθένειες, ακόμη και η διάρκεια της ζωής μας. Μάλιστα η επίδραση των σιρτουινών είναι τόσο ισχυρή, που σήμερα αναφέρονται ως «κύριοι ρυθμιστές του μεταβολισμού»⁷. Στην ουσία, είναι ακριβώς αυτό που θα ήθελε να ελέγχει κάποιος που θέλει να χάσει μερικά κιλά και να ζήσει υγιής για πολλά χρόνια.

Περί ποντικών και ανδρών

Για ευνόητους λόγους, οι σιρτουίνες έχουν αποτελέσει το αντικείμενο εντατικής επιστημονικής έρευνας τα τελευταία χρόνια. Η πρώτη σιρτουίνη ανακαλύφθηκε το 1984 στους ζυμομύκητες, και το ενδιαφέρον απογειώθηκε πραγματικά κατά τη διάρκεια των τριών επόμενων δεκαετιών, όταν αποκαλύφθηκε

Σε αυτό το επαναστατικό βιβλίο, οι ειδικοί στη διατροφή Aidan Goggins και Glen Matten μάς αποκαλύπτουν πώς μπορούμε να ενεργοποιήσουμε τις λιποδιαλυτικές δυνάμεις του σώματός μας καταναλώνοντας τροφές που είναι πλούσιες σε συγκεκριμένες φυτοχημικές ουσίες.

Αυτές οι εκπληκτικές τροφές είναι γνωστές ως «σιρτοτροφές».

Βασισμένη στη συστηματική επιστημονική έρευνα των συγγραφέων, η δίαιτα Sirt δοκιμάστηκε σε ένα από τα πιο περιζήτητα και «κλειστά» κέντρα υγείας του Λονδίνου, όπου και παρέμενε έως τώρα ένα καλά φυλαγμένο μυστικό. Οι πελάτες που ακολούθησαν τη δίαιτα Sirt βίωσαν σταθερή και εκπληκτική επιτυχία: απώλεια τουλάχιστον 3 κιλών σε 7 ημέρες, με παράλληλη αύξηση στη μυϊκή τους μάζα.

«Οι σιρτοτροφές υπήρξαν για μένα πραγματική αποκάλυψη! Η εισαγωγή τους στη διατροφή μου μου επέτρεψε να φτάσω σε επίπεδα σύστασης σώματος και ευεξίας που θεωρούσα αδιανότητα προηγουμένως.»
—DAVID HAYE, πυγμάχος, πρωταθλητής κατηγορίας Βαρέων Βαρών



εκδόσεις
ΚΛΕΙΔΑΡΙΘΜΟΣ

Δομοκού 4, Σταθμός Λαρίσης, 10440 ΑΘΗΝΑ, Τηλ. 210-5237635
info@klidarithmos.gr www.klidarithmos.gr
www.facebook.com/klidarithmos.gr

