

BAS KAST

Η
ΠΥΞΙΔΑ
ΤΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ

Ξεχωρίστε την επιστημονική αλήθεια
από τους διατροφικούς μύθους

12 ΒΗΜΑΤΑ
ΓΙΑ ΥΓΕΙΑ ΚΑΙ
ΜΑΚΡΟΖΩΙΑ



Περιεχόμενα

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Γιατί άλλαξα ριζικά τη διατροφή μου

7

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1

Πρωτεΐνες I – Η αδυνατιστική επίδραση της πρωτεΐνης

33

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2

Πρωτεΐνες II – Ο μηχανισμός της ανάπτυξης και της γήρανσης

61

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3

Ιντερμέτζο – Το καθοριστικό συστατικό της ιδανικής δίαιτας
είστε εσείς

99

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4

Υδατάνθρακες I – Ζάχαρη, η δελεαστική,
επικίνδυνη διττή ουσία

125

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 5

Υδατάνθρακες II – Γιατί ο οργανισμός κάποιων ανθρώπων
ανταποκρίνεται μόνο στους χαμηλούς υδατάνθρακες

155

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 6

Υδατάνθρακες III – Έτσι αναγνωρίζουμε τους υγιεινούς
υδατάνθρακες

179

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 7

Ιντερμέτζο – Ροφήματα: Γάλα, καφές, τσάι και αλκοόλ

213

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 8

Λιπαρά I – Μια εισαγωγή στον κόσμο των λιπαρών με
παράδειγμα το ελαιόλαδο

237

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 9

Λιπαρά II – Κορεσμένα λιπαρά:
Φοινικέλαιο, βούτυρο και τυρί

263

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 10

Λιπαρά III – Λιπαρά ψάρια και ω-3 λιπαρά οξέα που
αδυνατίζουν. Ή η τροφή ως πληροφορία

277

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 11

Όχι στα σκευάσματα βιταμινών! Εκτός από...

299

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 12

Το τάιμινγκ του φαγητού και ο πιο αποτελεσματικός τρόπος
νηστείας

307

ΕΠΙΛΟΓΟΣ

Οι 12 σημαντικότερες συμβουλές διατροφής

325

Σημειώσεις **335**

Βιβλιογραφία **357**

Πηγές εικόνων **373**

Ευρετήριο **375**

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Γιατί άλλαξα ριζικά τη διατροφή μου

**Η μέρα που η καρδιά μου
δεν δούλεψε όπως έπρεπε**

Ήταν ένα ανοιξιάτικο απόγευμα πριν από μερικά χρόνια, η ατμόσφαιρα ακόμα υπέροχα καθαρή, έκανα τζόκινγκ ως συνήθως, όταν συνειδητοποίησα ότι κάτι δεν πήγαινε καλά. Τις προηγούμενες εβδομάδες το είχα σχεδόν συνηθίσει, ένας καινούριος ελαφρύς πόνος που παλιότερα δεν με είχε ταλαιπωρήσει ποτέ. Τώρα κατά κάποιον τρόπο είχε γίνει μέρος της καθημερινότητάς μου: Κάθε φορά που άρχιζα να τρέχω, από τα πρώτα βήματα κιόλας, ένιωθα αυτές τις παράξενες αρρυθμίες.

Τίποτα σοβαρό, ένα είδος καρδιολογικού λόξιγκα που περνούσε πάλι αμέσως.

Συνέχισα να τρέχω όταν ξαφνικά, ενώ δεν είχα κάνει ούτε ένα χιλιόμετρο, κάτι με σταμάτησε βίαια –σαν να είχα πέσει με φόρα πάνω σε έναν αόρατο τοίχο που με ανάγκασε να ακινητοποιηθώ απότομα και με μεγάλη σφοδρότητα. Δεν ξέρω πώς ακριβώς να περιγράψω αυτή την αίσθηση. Νιώθεις λες και ένα ατσάλινο χέρι πιάνει γερά την καρδιά σου και τη σφίγγει ανελέητα. Είναι επώδυνο, αλλά αυτό δεν είναι το χειρότερο. Το χειρότερο ή πιο επικίνδυνο είναι η τρομερή δύναμη με την οποία «αυτό» σε πιέζει και σε αναγκάζει να γονατίσεις. Σταματάς αμέσως, και μάλιστα όχι επειδή το θεωρείς

συνετό να κάνεις ένα μικρό διάλειμμα, όχι, απλώς *αναγκάζεσαι* να σταματήσεις. Στέκεσαι, πιάνεις το στήθος σου, προσπαθείς να πάρεις ανάσες και ελπίζεις ότι θα περάσει. Ότι κι αυτή τη φορά θα τη γλιτώσεις και –όπως κάθε άλλη φορά– θα το ξεπεράσεις.

Δεν έχω ιδέα πόση ώρα στεκόμουν εκεί, ελαφρώς σκυμμένος, με τα χέρια στους μηρούς, βήχοντας, ανασαίνοντας γρήγορα. Κάποια στιγμή προχώρησα προσεκτικά, κάνοντας πότε πότε μια δειλή προσπάθεια να ανεβάσω τον ρυθμό μου, έπειτα πάλι διάλειμμα.

Δεν τολμούσα να συνεχίσω να τρέχω.

• • •

Μου αρέσει πάρα πολύ να κάνω τζόκινγκ. Δεν το έκανα ποτέ για λόγους υγείας, τουλάχιστον όχι παλιότερα, μάλλον το αντίστροφο: σαν αλκοολικός που για να φτιαχτεί έχει ανάγκη από χιλιόμετρα. Η υγεία ήταν για μένα κάτι που απλώς υπήρχε.

Δεν πρόσεχα τι έτρωγα. Ως επιστημονικός συντάκτης στην εφημερίδα *Tagesspiegel* στο Βερολίνο μπορούσα να τρέφομαι χωρίς πρόβλημα για μέρες με καφέ και τοιπς. Σήμερα ντρέπομαι, αλλά για τις ζηλιάρες τις ανιψιές ήμουν τότε ο θείος που για πρωινό τρώει σοκολάτα και τελειώνει τη μέρα του με μια σακούλα πατατάκια με γεύση πάπρικα, ξεβγάζοντας το στόμα του με μπίρα. Όταν έρχονταν για επίσκεψη, με ρωτούσαν συχνά με δυσπιστία: «Τρως στ' *αλήθεια* τοιπς για βραδινό;» – «Μερικές φορές ναι!» Και γιατί όχι; Μπορούσα να τρώω ό,τι ήθελα. Κατά έναν θαυμάσιο τρόπο ήμουν ανθεκτικός στα λιπαρά.

Έπειτα ωστόσο, γύρω στα τριάντα πέντε, έχασα το ταλέντο μου να είμαι λεπτός δίχως προσπάθεια. Κατά κάποιον τρόπο το σώμα μου δεν κατάφερνε πια να απορροφήσει όλο

αυτό το τζανκ φουντ χωρίς να μένουν ίχνη. Παρόλο που έτρεχα όπως πάντα σχεδόν καθημερινά, έκανα κοιλίτσα, συγκεκριμένα ένα εξαιρετικά επίμονο σωσίβιο.

Ίσως να ήταν καλύτερα αν δεν έκανα τζόκινγκ. Θα έπαιρνα βάρος πιο γρήγορα και θα ήταν ακόμα και για μένα τον ίδιο προφανές το κακό που προξενούσα στον εαυτό μου. Έτσι όμως έπαιρνα βάρος ύπουλα και θεωρούσα ότι είμαι σε φόρμα. Μέχρι εκείνο το ανοιξιάτικο απόγευμα που η καρδιά μου μου έκρουσε τον κώδωνα του κινδύνου.

Θα νόμιζε κανείς ότι εκείνο το απόγευμα κιόλας αναλογίστηκα τι έκανα, ότι ξύπνησα, τρόμαξα με την κραυγή αφύπνισης του σώματός μου. Στην πραγματικότητα δεν έκανα τίποτα. Ήμουν αγκιστρωμένος στην εικόνα του εαυτού μου ως αθλητή ανθεκτικού στα λιπαρά. Το σώμα μου πρέπει να έκανε λάθος.

Πέρασαν μήνες κι εγώ συνέχισα να κάνω τα ίδια. Όπως είχα συνηθίσει παλιότερα τις αρρυθμίες όταν έκανα τζόκινγκ, έτσι συνήθισα τώρα και τις κρίσεις, που άλλοτε ήταν περισσότερο έντονες κι άλλοτε λιγότερο. Δεν ξανάτρεξα ποτέ τόσο ελεύθερα, τόσο ξέγνοιαστα όσο παλιότερα. Αντ' αυτού, περίμενα κάθε φορά ότι η καρδιά μου κάποια στιγμή θα με εγκατέλειπε. Τις περισσότερες φορές δεν χρειαζόταν να περιμένω πάρα πολύ.

Μετά ήρθε μια εποχή που με έπιαναν κρίσεις τη νύχτα στον ύπνο μου. Σπαρταρούσα στο κρεβάτι, μισοκοιμισμένος, έπιανα το μαξιλάρι μου ή έπεφτα πανικόβλητος στην αγκαλιά της γυναίκας μου. «Πάει, πέρασε, όνειρο ήταν», μου έλεγε εκείνη προσπαθώντας να με καθησυχάσει. «Έβλεπες εφιάλτη.» Εγώ όμως ήξερα ή τουλάχιστον διαισθανόμουν τι πραγματικά ήταν.

Μπορώ να φανταστώ τι σκέφτεστε τώρα. Και ναι, φυσικά και μου περνούσε από το μυαλό να πάω σε γιατρό. Πάνω από

μία φορά ήμουν έτοιμος να το κάνω –κάτι μέσα μου όμως αντιστεκόταν πάντα. Δεν έχω τίποτα με τους γιατρούς· όταν είναι απαραίτητο, δέχομαι με ευγνωμοσύνη τη σύγχρονη ιατρική. Μόνο τότε όμως. Το αισθάνομαι ως εξής: Υπεύθυνος για την υγεία μου είμαι κατ' αρχάς εγώ, και μόνο κατόπιν, όταν πια βρεθώ σε αδιέξοδο, αναζητώ τον γιατρό. Παρ' όλα αυτά, ή ειδικά γι' αυτόν τον λόγο, κάτι έπρεπε να κάνω. Κάτι έπρεπε ν' αλλάξει.

• • •

Έτσι ξεκίνησαν όλα. Η σωματική μου κατάρρευση, που ήρθε νωρίτερα απ' ό,τι φανταζόμουν, με ανάγκασε να σκεφτώ. Να σκεφτώ πώς είχα ζήσει μέχρι τότε και κυρίως να σκεφτώ τι κατάνηκα άκριτα μέχρι τότε. Σε κάθε άνθρωπο που μεγαλώνει λένε ότι κρύβεται ακόμα ο νέος άνθρωπος που υπήρξε κάποτε και που απορεί με αυτό που του συμβαίνει. Τι είχε συμβεί λοιπόν; Αυτός ήμουν: Είχα μπει στα σαράντα και λίγο νωρίτερα είχα γίνει πατέρας ενός αγοριού. Έφταιγα εγώ για τα πρόωρα καρδιακά μου προβλήματα; Τι θα μου ξημέρωνε, θα συνέχιζα έτσι;

Μου φαίνεται πάντα εκπληκτικό το ταλέντο που έχουμε να γυρίζουμε αλλού το βλέμμα μας όταν πρόκειται για τις δικές μας αδυναμίες και τα κουσούρια μας. Που είμαστε ικανοί να εθελοτυφλούμε ακόμη και όταν μας κρατάνε τον καθρέφτη μπροστά στο πρόσωπο και μας τον πιέζουν με δύναμη μες στα μούτρα. Έπειτα όμως, κάποια στιγμή –αν είσαι τυχερός– συμβαίνει κάτι μαγικό, τουλάχιστον για μένα όχι εντελώς κατανοητό, και ξαφνικά γίνεται ένα «κλικ!», και έρχεται εκείνη η ώρα. Είσαι επιτέλους έτοιμος να κάνεις κάτι. Περισσότερο από έτοιμος: *Θέλεις να αλλάξεις.*

Αν και δεν το κατάλαβα εκείνη τη στιγμή, τότε άρχισα να δουλεύω αυτό το βιβλίο που δίνει μια γενική εικόνα της υγιει-

νής διατροφής· μιας διατροφής με την οποία μπορούμε να αποφύγουμε όσο γίνεται τις αρρώστιες που συχνά μας καταστρέφουν στη δύση της ζωής μας· μιας διατροφής που ίσως μάλιστα επιβραδύνει τη διαδικασία της γήρανσης καθαντή.

Για μένα προσωπικά άρχισε βεβαίως τότε κάτι τελείως διαφορετικό –στην κρίσιμη κατάσταση που βρισκόμουν με ενδιάφερε απλώς να απαλλαγώ από το καρδιακό πρόβλημα που είχα. Και έτσι άρχισα να ερευνώ έχοντας αυτό το απλό ερώτημα στο μυαλό μου: Τι πρέπει να τρώω για να προστατεύω την καρδιά μου;

Βούτηξα στον πολύπλοκο και συγχρόνως γοητευτικό κόσμο της έρευνας για τη διατροφή και την παχυσαρκία, της βιοχημείας του μεταβολισμού, της διατροφολογίας, καθώς και της γεροντολογίας –έναν διεπιστημονικό κλάδο που είχε αρχίσει να ανθίζει εκείνη την εποχή, ο οποίος μελετάει τη διαδικασία γήρανσης, από τους μοριακούς μηχανισμούς μέχρι τις αιτιωματικές ιδιότητες των ανθρώπων που γίνονται 100, 110 ετών ή ακόμα μεγαλύτεροι, και αυτό συχνά μένοντας σε καταπληκτική φόρμα.¹ Τι κρύβεται πίσω από το μυστικό τους; Γιατί κάποιοι άνθρωποι γερνούν πιο αργά απ’ ό,τι άλλοι; Γιατί κάποιοι κρατιούνται σε πολύ καλή φόρμα στα 60 και στα 70 τους, ενώ άλλοι ήδη στα 40 είναι σωματικά ερείπια; Τι μπορούμε να κάνουμε οι ίδιοι για να επιβραδύνουμε τη διαδικασία γήρανσης;

Μάζεψα τις έρευνες για αυτή τη θεματική σαν μανιακός, σαν να κρεμόταν η ζωή μου από αυτές, πράγμα που ίσχυε εξάλλου κατά κάποιον τρόπο. Μελετούσα τα αποτελέσματα των ερευνών όχι κατά κύριο λόγο από πνευματική περιέργεια, αλλά για καθαρά ζωτικούς λόγους. Οι μελέτες στοιβάζονταν στο γραφείο μου, στο σαλόνι, στην κουζίνα. Δεκάδες, εκατοντάδες, κάποια στιγμή έφτασαν να ξεπερνούν τις χίλιες (σταμάτησα να μετράω πριν από πολύ καιρό). Πέρασαν μήνες.

Πέρασε ένας χρόνος, μετά άλλος ένας.

Κατ' αυτόν τον τρόπο σιγά σιγά, ανοίχτηκε μπροστά μου ένας κόσμος με εκπληκτικές, μερικές φορές θεαματικές παρατηρήσεις που μου άλλαξαν τη ζωή. Πολλά από αυτά που πίστευα ότι ξέρω για το αδυνάτισμα και για την υγιεινή διατροφή δεν ταυτίζονταν καθόλου με όσα βρήκα. Αντ' αυτού κυκλοφορούν ένα σωρό διατροφικοί μύθοι και «διαιτητικές συμβουλές» που μπορούν να βλάψουν σημαντικά τον οργανισμό μας.

Ένα παράδειγμα είναι η τρομακτικά διαδεδομένη φοβία για τα λιπαρά, η οποία είχε ήδη ξεκινήσει να εξαπλώνεται τη δεκαετία του 1980. Μέχρι και σήμερα διάφοροι επίσημοι οργανισμοί υγείας μάς συνιστούν να απολαμβάνουμε τα λιπαρά με πολύ μεγάλη προσοχή. Αρχικά η προειδοποίηση ακούγεται εύλογη –κάτι που κάνει το πράγμα ακόμα πιο ολέθριο: Όποιος καταναλώνει λιπαρά παχαίνει. Εκτός αυτού λένε ότι το λίπος φράζει τα αγγεία μας, όπως βουλώνει ένας σωλήνας αποχέτευσης, και προκαλεί ένα ωραιότατο έμφραγμα. Κάτω τα χέρια λοιπόν από το λιπαρό κρέας (κοτόπουλο μόνο χωρίς την πέτσα!), κάτω τα χέρια από το πλήρες γάλα, το κουάρκ*, το θανατηφόρο ελληνικό γιαούρτι, το βούτυρο, το τυρί, τα ντρέισινγκ με πολλά λιπαρά κλπ. Ορισμένοι, κατά τα άλλα σοβαροί, καρδιολόγοι προειδοποιούν ακόμη και για το αβοκάντο και εκείνες τις μικρές δελεαστικές βόμβες θερμίδων που λέγονται καρύδια...

Τι μας απέφερε αυτή η προειδοποίηση; Σε ποιο βαθμό μάς βοήθησε η δαιμονοποίηση των λιπαρών; Η λατρεία των χαμηλών λιπαρών μάς έκανε πιο λεπτούς και πιο υγιείς; Όποιος ρίξει μια ψύχραιμη ματιά στα στοιχεία μόνο σε ένα συμπέρασμα θα καταλήξει: Όχι, αντιθέτως. Με τη φοβία των λιπαρών ξεκίνησε η επιδημία της παχυσαρκίας που μας ταλαιπωρεί τόσο πολύ σήμερα!² Παρ' όλα αυτά πολλοί σύλλογοι με μεγάλη επιρ-

* Σ.τ.Ε.Σ.: Το quark (κουάρκ) είναι ένα φρέσκο λευκό τυρί που παραδοσιακά παράγεται από το αγελαδινό βουτυρόγαλα.

ροή, όπως η Γερμανική Εταιρεία Διατροφής (DGE), εμμένουν σκληροπυρηνικά στο δόγμα των χαμηλών λιπαρών.

Μια μοιραία παρενέργεια της δαιμονοποίησης των λιπαρών ήταν και είναι η εξής: Όποιος δεν καταναλώνει λιπαρά τρώει αναγκαστικά κάτι άλλο. Τις περισσότερες φορές πρόκειται για υδατάνθρακες που χωνεύονται γρήγορα, όπως το άσπρο ψωμί, οι πατάτες, το ρύζι ή βιομηχανικά προϊόντα που δεν περιέχουν λιπαρά, αλλά είναι γεμάτα ζάχαρη. Αποδεικνύεται ότι, μεταξύ άλλων, αυτοί οι υδατάνθρακες που είναι φτωχοί σε θρεπτικά συστατικά και χωνεύονται γρήγορα είναι εξαιρετικά παχυντικοί και εν μέρει πολύ πιο ανθυγιεινοί από τα περισσότερα λιπαρά.³

Όπως γνωρίζουμε σήμερα, τα λιπαρά δεν μας παχαίνουν αυτόματα (παρότι *ορισμένα* σνακ πλούσια σε λιπαρά, όπως τα τοιπς, που λάτρενα κάποτε, μπορούν φυσικά να συντελέσουν σ' αυτό, και μάλιστα αρκετά). Επιπλέον, πολλοί άνθρωποι επιτυγχάνουν τη μείωση του βάρους τους *μόνο όταν* αγνοούν τις «επίσημες» διατροφικές συστάσεις και *ανεβάζουν* τα ποσοστά λιπαρών του φαγητού τους (δείτε περισσότερα στο Κεφάλαιο 5). Ειδικά στην περίπτωση που είναι κανείς υπέρβαρος συγκεκριμένα τρόφιμα που περιέχουν λιπαρά μπορούν να βοηθήσουν πολύ στο αδυνάτισμα!

Εξάλλου, αρκετά τρόφιμα πλούσια σε λιπαρά ανήκουν στις πιο θεραπευτικές τροφές που μπορούμε να καταναλώσουμε –και δεν καταναλώνουμε μεγάλες ποσότητες από αυτά, αλλά πολύ μικρές:

- Τα ωμέγα-3 λιπαρά –κυρίως στα λιπαρά ψάρια, όπως είναι ο σολομός, η ρέγγα και η πέστροφα, αλλά και ο λιναρόσπορος και οι σπόροι κία (ή τσία)– δεν φράζουν τα αγγεία μας, αλλά μας προστατεύουν από τις θανατηφόρες παθήσεις του κυκλοφορικού και της καρδιάς.⁴

- Όποιος καταναλώνει καθημερινά δύο χούφτες ξηρούς καρπούς (πλούσιοι σε λιπαρά) δεν παχαίνει, αλλά παραμένει μάλλον λεπτός, μειώνει τον κίνδυνο εμφάνισης καρκίνου κατά 15% και τον κίνδυνο παθήσεων του κυκλοφορικού και της καρδιάς κατά περίπου 30%. Η θνησιμότητα λόγω σακχάρου μειώνεται έτσι κατά σχεδόν 40%, η θνησιμότητα λόγω κάποιας μολυσματικής ασθένειας κατά 75%.⁵
- Τα άριστης ποιότητας ελαιόλαδα περιέχουν ουσίες που εμποδίζουν ένα κρίσιμο σημείο γήρανσης του οργανισμού που λέγεται «mTOR». Μέσω αυτής της οδού το ελαιόλαδο μπορεί μάλιστα να επιβραδύνει τη διαδικασία γήρανσης και να αποδειχτεί ένα είδος αντιγηραντικού φαρμάκου (δείτε περισσότερα στο Κεφάλαιο 8).

• • •

Στο μεταξύ, κάθε μέρα μάς βομβαρδίζουν με νέες θεωρίες για τη διατροφή –καθόλου παράξενο που δεν δίνουμε μεγάλη σημασία κάθε φορά που κυκλοφορεί μια καινούρια είδηση. «Εγγυημένο αδυνάτισμα σε 7 ημέρες –με τα εξής τούρμπο τρικ για απώλεια βάρους!» Ευχαριστώ, δεν θα πάρω!

Επειδή ακριβώς οι περισσότερες δίαιτες είναι κομπογιαννίτικες και τραβηγμένες από τα μαλλιά, πολλοί γιατροί δεν δίνουν πια σημασία και απορρίπτουν *κάθε* δίαιτα θεωρώντας τη κομπογιαννίτικη. Γι' αυτόν τον λόγο οι πλέον ενημερωμένοι κύκλοι εδώ και δεκαετίες ακολουθούν το ίδιο πάντα σύνθημα, ακόμα κι αν στην πράξη αυτό το σύνθημα δεν βοηθάει κανέναν: Όποιος θέλει να μειώσει το βάρος του, σύμφωνα με την υποτιθέμενα μοναδική σοβαρή διαιτητική φόρμουλα, πρέπει απλώς *να τρώει λιγότερο και να κινείται περισσότερο*. Αυτή η αρχή χαρακτηρίζεται ως «ισορροπία ενέργειας».

Αυτή η στρατηγική αποδεικνύεται ένα απατηλό εγκεφαλικό κατασκεύασμα. Από καθαρά λογική άποψη μπορεί να είναι σωστή αυτή η θεμελιώδης αρχή, έτσι όπως είναι σωστό ότι ένας αλκοολικός καλά θα έκανε να έπινε λιγότερο. Σε τι ωφελεί έναν αλκοολικό όμως αυτό το είδος συμβουλών; Λες και δεν το ξέρει από μόνος του!

Εξίσου απρόσφορη είναι και η συνεπαγόμενη διαπίστωση ότι το να είναι κανείς υπέρβαρος αποτελεί αναπόφευκτη συνέπεια του να καταναλώνει περισσότερες θερμίδες από όσες καίει. Και αυτή η «ερμηνεία» είναι αντικειμενικά σωστή –και περίπου τόσο διαφωτιστική όσο αν «ερμηνεύαμε» τον πλούτο του Μπιλ Γκέιτς λέγοντας ότι εισέπραξε περισσότερα χρήματα από όσα ξόδεψε.⁶ Ναι, απ' ό,τι φαίνεται αυτό έκανε, και μάλιστα εισέπραξε πολύ περισσότερα. Πώς τα κατάφερε όμως; Ή, για να παραμείνουμε στο δικό μας θέμα: Τι ακριβώς είναι αυτό που μας οδηγεί να τρώμε στην καθημερινή μας ζωή περισσότερα απ' όσα καίμε; Και πώς μπορούμε να σταματήσουμε αυτή τη διαδικασία και να την αντιστρέψουμε;

Ενδιαφέρον από αυτή την άποψη είναι, για παράδειγμα, το γεγονός ότι το υπερβολικό βάρος συχνά συνοδεύεται από μια φλεγμονή του εγκεφάλου: Είναι σαν να έχει «συναχωθεί» ο εγκέφαλος και έτσι να μην μπορεί πλέον να «μυρίσει» τα σήματα κορεσμού του οργανισμού. Κατ' αυτόν τον τρόπο το υπερβολικό βάρος δημιουργεί όλο και μεγαλύτερη αύξηση κιλών. Αν καταπραΰνουμε τη φλεγμονή (λόγου χάρι, καταναλώνοντας περισσότερες θρεπτικές ουσίες που εμποδίζουν τη φλεγμονή, όπως τα ω-3 λιπαρά οξέα), θα βοηθηθούμε να ρίξουμε και βάρος: Το «συνάχι του εγκεφάλου» μειώνεται, ο εγκέφαλος αρχίζει πάλι να καταγράφει τα σήματα κορεσμού, η πείνα υποχωρεί.

Όπως και να 'χει, στην αρχή με ξάφνιαζε, τώρα πια όχι, το γεγονός ότι πολλοί από μας είναι δύσπιστοι στις επίσημες διατροφικές συστάσεις και προτιμούν να στρέφονται σε άλλες πη-

γές –μεταξύ αυτών συχνά δυστυχώς και σε αμφίβολες. Ούτε κι εγώ εμπιστεύομαι πια κάποια από τις λεγόμενες αυθεντίες, εμπιστεύομαι τα αντικειμενικά δεδομένα. Στο βιβλίο αυτό συνοψίζω τα σημαντικότερα συμπεράσματα που έβγαλα από τη συλλογή δεδομένων, ενώ επικεντρώνομαι σε τέσσερα βασικά ερωτήματα:

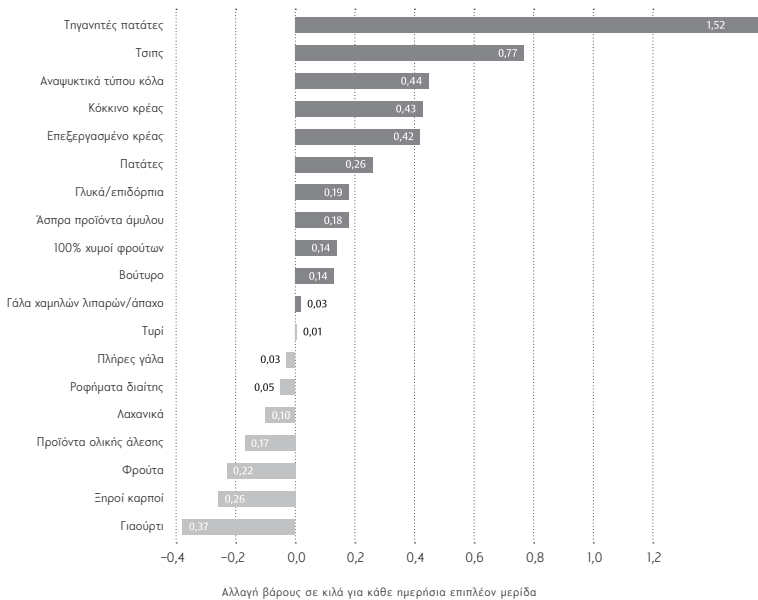
- Πώς μειώνει κανείς το βάρος του αποτελεσματικά;
- Πώς προφυλάσσεται κανείς από ασθένειες μέσω της διατροφής του;
- Πώς ξεχωρίζουν οι διατροφικοί μύθοι από την πραγματικότητα;
- Μπορεί κανείς με μια προσεκτικά συνδυασμένη διατροφή να ξεγελάσει το βιολογικό του ρολόι και να σταματήσει τη διαδικασία γήρασης;

Θέμα Νο1 της Πυξίδας: Πώς μειώνει κανείς το βάρος του αποτελεσματικά

Θα νόμιζε κανείς ότι ειδικά για το πρώτο ερώτημα –πώς αδυνατίζει κανείς αποτελεσματικά– έχουν πλέον ειπωθεί όλα όσα ήταν να ειπωθούν. Στην πραγματικότητα όμως βρήκα κι εδώ πλήθος στοιχείων τα οποία πολλές φορές δεν έτυχαν σχεδόν καμίας προσοχής πέρα από τους κύκλους των ειδικών.

Για παράδειγμα, μια μεγάλη μελέτη του Πανεπιστημίου του Χάρβαρντ αποκάλυψε πριν από μερικά χρόνια ότι υπάρχουν τροφές που μπορούν να μας βοηθήσουν σημαντικά στην προστασία από το υπερβολικό βάρος (βλ. εικόνα 1). Σ' αυτές ανήκουν, λόγου χάρη, το γιαούρτι και, ναι, οι ξηροί καρποί, αυτές οι δήθεν τρομερές βόμβες θερμίδων. Όσο παράδοξο κι αν ακούγεται, για τις συγκεκριμένες τροφές ισχύει το εξής:

Η ΠΥΞΙΔΑ ΤΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ



Εικόνα 0.1 Οι τηγανητές πατάτες, τα τσιπς και τα αναψυκτικά συνοδεύονται από ιδιαίτερα σημαντική αύξηση βάρους (σκουρές ράβδοι). Άλλα τρόφιμα, όπως το γιαούρτι και οι ξηροί καρποί, μπορούν να αποδειχτούν ένα είδος «αδυνατιστικού» και μας βοηθούν να διατηρήσουμε το βάρος μας (ανοιχτόχρωμες ράβδοι). Στο πλαίσιο αυτής της μελέτης οι ερευνητές του Χάρβαρντ αύξησαν το βάρος χιλιάδων ατόμων ελέγχου για ένα διάστημα τεσσάρων ετών. Σε αυτό το διάστημα οι συμμετέχοντες κατά μέσο όρο πήραν βάρος. Το μέγεθος της αύξησης εξαρτήθηκε, όπως φαίνεται, από το τι έτρωγαν. Μία καθημερινή έξτρα μερίδα τηγανητές πατάτες, για παράδειγμα, συνοδευόταν μετά από τέσσερα χρόνια από *επιπλέον* ενάμισι κιλό στη ζυγαριά. Αντιστρόφως, μία καθημερινή έξτρα μερίδα γιαούρτι συνδυαζόταν με *μικρότερη* αύξηση βάρους απ' ό,τι συνήθως. Στην περίπτωση του επεξεργασμένου κρέατος πρόκειται μεταξύ άλλων για μπέικον, χοτ ντογκ και παρόμοια προϊόντα. Η κατηγορία άσπρα προϊόντα άμυλου περιλαμβάνει μάφιν, κουλούρια, πάνκεϊκ, βάφλες, άσπρο ψωμί, άσπρο ρύζι και μακαρόνια (θα μάθουμε στα επόμενα κεφάλαια τι ακριβώς είναι το άμυλο). Η κατηγορία της πατάτας περιλαμβάνει: βραστές πατάτες, τηγανητές πατάτες καθώς και πουρέ πατάτας.⁷

Όσο *περισσότερο* τρώμε, τόσο *μικρότερη* είναι η αύξηση του βάρους μας. Πώς είναι δυνατόν; Με ποιον τρόπο το γιαούρτι & Σία διαθέτουν αυτή την ευεργετική επίδραση;⁸ Πώς μπορώ να τρώω *περισσότερο* και να προστατεύομαι έτσι από την επιπλέον πρόσληψη κιλών; Δεν είναι μαγικό; Και μιας και αναφερόμαστε σ' αυτό: Για να ξεφορτωθούμε μερικά περιττά κιλά, πρέπει αναγκαστικά να υποφέρουμε από πείνα; Ή μήπως γίνεται κι αλλιώς; Πιο έξυπνα;

Θα εξετάσουμε ερωτήματα όπως αυτά και πολλά άλλα σχετικά με το θέμα του υπερβολικού βάρους και του αδυνατίσματος: Ποια είναι τα κρίσιμα συστατικά στοιχεία μιας μακροπρόθεσμα αποτελεσματικής δίαιτας; Γιατί αποτυγχάνουν οι δίαιτες τόσο συχνά, *τι είναι αυτό* που τις κάνει να αποτυγχάνουν; Και πώς μπορεί κανείς να το αποφύγει;

Είναι πραγματικά εντυπωσιακός ο βαθμός στον οποίο έχουν διευρυνθεί οι γνώσεις μας σε αυτό το πεδίο. Έτσι τα περασμένα χρόνια έχει καταδειχτεί μια θεμελιώδης αρχή η οποία μας βοηθάει να καταλάβουμε πότε σταματάμε αυθόρμητα να τρώμε ή, αντιστρόφως, υπό ποιες συνθήκες συνεχίζουμε να μπουκωνόμαστε ασταμάτητα και ανεξέλεγκτα. Κατά τη γνώμη μου, αυτή η αρχή έχει μεγάλη σημασία για την κατανόηση του υπερβολικού βάρους, ειδικά στη σημερινή εποχή. Όποιος θέλει να κατανοήσει τη διατροφική συμπεριφορά του και να μειώσει το βάρος του χωρίς να βασανιστεί πολύ πρέπει να γνωρίζει αυτή την αρχή. Την περιγράφω με τον τίτλο «η επίδραση της πρωτεΐνης» στο Κεφάλαιο 1.

Από την άλλη, γίνεται όλο και πιο σαφές ότι δεν υπάρχει η *μία* δίαιτα, που είναι γενικά για όλους μας η καλύτερη: Αυτή εξαρτάται από το σώμα μας, από το πόσο καλά ανταποκρινόμαστε σε μια συγκεκριμένη διατροφική κατεύθυνση, όπως για παράδειγμα η διατροφή Low-Fat ή Low-Carb (η λέξη «carb» προέρχεται από το αγγλικό carbohydrates

–πρόκειται λοιπόν για μια δίαιτα όπου, σε μικρότερο ή μεγαλύτερο βαθμό, μειώνουμε τους υδατάνθρακες, όπως είναι η ζάχαρη, το ψωμί, τα ζυμαρικά, το ρύζι και οι πατάτες). Γι’ αυτόν τον λόγο εξαρτάται ιδιαιτέρως από την προσωπική μας προσπάθεια, από το να ακούμε το σώμα μας αντί να ακολουθούμε τυφλά ένα συγκεκριμένο, προδιαγεγραμμένο πρόγραμμα διαίτας. Θα ρίξουμε μια ματιά και στη σύμπραξη αυτή, διότι και εδώ ανοίγει ο δρόμος για μια μικρή επανάσταση: Οι εποχές των ενιαίων, άκαμπτων διατροφικών οδηγιών, που δεν λαμβάνουν υπόψη τους την ατομική κατάσταση του καθενός, έχουν περάσει.

Στον κυκεώνα των αμφίβολων, για να μην πούμε υπερβολικών, διαιτητικών προγραμμάτων και των συχνά εντελώς αναπόδεικτων συμβουλών για απώλεια βάρους θεωρώ διαφωτιστικό να στραφούμε άμεσα στις πρωτότυπες ερευνητικές πηγές προκειμένου να ανακαλύψουμε πώς μπορεί κανείς να μειώσει αποδεδειγμένα το σωματικό λίπος και να διατηρήσει το βάρος του. Το «Έξυπνο Αδυνάτισμα» είναι ένα πρώτο βασικό θέμα της *Πυξίδας της Διατροφής*, στο οποίο θα επανέρχομαι τακτικά.

Θέμα Νο2 της Πυξίδας:

Πώς αποτρέπουμε τις γεροντικές παθήσεις

Πολλά από τα ευρήματα που συνάντησα στο πέρασμα τόσων μηνών και χρόνων δεν αποδείχτηκαν μόνο βοηθητικά για όλους εκείνους που θέλουν «απλώς» να μειώσουν το βάρος τους. Όχι, οι γνώσεις αυτές μπορούν να σώσουν ζωές. Πώς αποφεύγει κανείς τις αρρώστιες μέσω της διατροφής του και πώς παραμένει και στα γηρατειά του υγιής και σε φόρμα –αυτό είναι το δεύτερο βασικό θέμα της *Πυξίδας της Διατροφής*.

Με συγκεκριμένους τρόπους διατροφής μπορεί να σταματήσει για παράδειγμα η εξέλιξη μιας επικίνδυνης για τη ζωή μας καρδιαγγειακής πάθησης, και μάλιστα να *αναστραφεί*. Με τη βοήθεια ακτινογραφιών μπορεί κανείς να παρακολουθήσει με τα ίδια του τα μάτια πώς υποχωρούν ακόμα και οι μεγάλες αποφράξεις των αγγείων.

Μιλώ για καρδιοπαθείς με παθήσεις που κάνουν το δικό μου πρόβλημα να μοιάζει με αθώα ενόχληση: ανθρώπους τους οποίους μετά από τριπλό μπαϊπάς ο καρδιολόγος τούς έστειλε σπίτι τους προτρέποντάς τους να αγοράσουν μια κουνιστή πολυθρόνα για να προετοιμαστούν για τον επερχόμενο θάνατο. Κάποιοι υπέφεραν από τόσο αφόρητους πόνους στο στήθος (Angina pectoris), που δεν μπορούσαν να ξαπλώσουν και κοιμούνταν μόνο καθιστοί –πόννοι οι οποίοι εξαφανίστηκαν *τελείως* λίγες εβδομάδες ή μήνες μετά την αλλαγή της διατροφής τους.⁹

Τέτοιου είδους ευρήματα αποδεικνύουν την τεράστια δύναμη της διατροφής. Μια δύναμη που μπορούμε να κατευθύνουμε οι ίδιοι, είναι –κυριολεκτικά– στο χέρι μας. Τα αποτελέσματα αποκαλύπτουν πόσο ουσιαστικά, πόσο ριζικά μπορεί να βελτιωθεί η ζωή μας αν αλλάξουμε απλώς τη διατροφή μας.

Και δεν έχουμε να κάνουμε με ένα μεμονωμένο εύρημα. Σε ολόκληρο τον κόσμο οι επιστήμονες προσπαθούν, βοηθούμενοι από ειδικές πειραματικές δίαιτες, να θεραπεύσουν ευρέως διαδεδομένες ή/και θανατηφόρες αρρώστιες:

- Ερευνητές του Πανεπιστημίου του Νιούκαστλ στην Αγγλία έχουν βάλει σε αυστηρή δίαιτα μια ομάδα διαβητικών (διαβήτης Τύπου II).¹⁰ Μέσα σε μία μόνο εβδομάδα τα επίπεδα γλυκόζης στο αίμα, που ήταν πλέον εκτός ελέγχου, εξομαλύνθηκαν. Μετά από δύο μήνες είχαν απαλλαγεί από



Εικόνα 0.2 Αυτές οι δύο ακτινογραφίες δείχνουν ένα τμήμα της αριστερής στεφανιαίας αρτηρίας, η οποία τροφοδοτεί με αίμα ένα μεγάλο μέρος της καρδιάς. Αριστερά (Α) βλέπουμε το αγγείο που νοσεί (το άσπρο «λάστιχο» που μοιάζει με κλαδί και εκτείνεται από πάνω προς τα κάτω) –παρατηρήστε τη στένωση στην περιοχή της άσπρης παρένθεσης, που μοιάζει σαν να έχει πιεστεί το λάστιχο, πράγμα που επιβραδύνει τη ροή του αίματος. Η δεξιά εικόνα (Β) δείχνει το ίδιο αγγείο μετά από 32 μήνες μιας, στην προκειμένη περίπτωση, αυστηρά χορτοφαγικής δίαιτας, κατά την οποία ο ασθενής τρέφεται μόνο με φυτικά προϊόντα. Η στένωση εξαφανίστηκε, η ροή του αίματος επανήλθε, η αρτηρία φαίνεται πάλι εντελώς υγιής. Το πρόβλημα στο αγγείο δεν διατηρήθηκε απλώς σε σταθερή κατάσταση, αλλά αποκαταστάθηκε, και μάλιστα χωρίς χειρουργική επέμβαση και χωρίς φάρμακα.¹¹

τη «χρόνια» ασθένεια που λέγεται διαβήτης. Έκτοτε οι ερευνητές μιλούν συνεχώς για τις καινούριες επιτυχίες στις οποίες τους οδήγησε η προσέγγισή τους. Με δυο λόγια: Ο διαβήτης αποδεικνύεται σε πολλές περιπτώσεις ιάσιμος.¹²

- Ο επιστήμονας Dale Bredesen, νευρολόγος και ερευνητής της νόσου Αλτσχάιμερ στο Πανεπιστήμιο της Καλιφόρνια στο Λος Άντζελες (UCLA) και πρώην μαθητής του βραβευ-



Η ΗΛΙΚΙΑ ΜΑΣ ΚΑΘΟΡΙΖΕΤΑΙ ΑΠΟ ΑΥΤΑ ΠΟΥ ΤΡΩΜΕ

Τι να φάω; Μια απλή ερώτηση που σήμερα έχει γίνει εξαιρετικά περίπλοκη. Να ακολουθήσω την «παλαιολιθική» (Paleo) διαίτα ή, καλύτερα, τη διαίτα χαμηλών υδατανθράκων; Μήπως τη διαίτα χαμηλών λιπαρών; Την αυστηρή χορτοφαγία; Την κατανάλωση τροφίμων χωρίς γλουτένη; Με το βιβλίο του *Η Πυξίδα της Διατροφής* ο Μπας Καστ, συγγραφέας και δημοσιογράφος ειδικευμένος σε επιστημονικά θέματα, βάζει τάξη στο χάος που επικρατεί στις δίαιτες και μας βοηθά να προσανατολιστούμε καλύτερα στη γιγάντια ζούγκλα της διατροφικής πληροφόρησης. Πέρα από μοντέρνες τάσεις και ιδεολογίες, ασχολείται με το τι είναι πραγματικά υγιεινό. Τι συνηθίζουν να τρώνε οι λαοί που ζουν πολλά χρόνια; Πώς χάνει κανείς αποτελεσματικά βάρος; Γιατί είναι παραπλανητικές ακόμα και οι «επίσημες» διατροφικές κατευθυντήριες γραμμές;

Ο Καστ έρχεται αντιμέτωπος με διάφορους διατροφικούς μύθους και περιγράφει τα θεμέλια μιας διατροφής που μας προστατεύει από τις παθήσεις του γήρατος και επιμηκύνει τη ζωή μας. Η βάση των προτάσεών του είναι μια μοναδικά περιεκτική επισκόπηση χιλιάδων διατροφικών μελετών από τη σύγχρονη ιατρική, την έρευνα του μεταβολισμού και την έρευνα της γήρανσης.