

Содержание

Вступление.....	9
Предисловие.....	13
Введение. Интеллектуальная наука похудения.....	17

ЧАСТЬ I. МИФЫ О КАЛОРИЯХ

1. Мифы о калориях — подсчеты.....	31
2. Границы нормального веса.....	38
3. Как повышается уровень нормального веса и как его понизить.....	47
4. Если будешь больше есть — не обязательно потолстеешь.....	57
5. Увеличение физических нагрузок — не гарантия похудения.....	73
6. Миф о том, что все калории одинаковы.....	80
7. Качество калорий. Фактор 1 — способность насыщать.....	84
8. Качество калорий. Фактор 2 — агрессия.....	87
9. Качество калорий. Фактор 3 — питательность.....	90
10. Качество калорий. Фактор 4 — эффективность.....	96
11. Миф об умеренности.....	102
12. Откуда берутся мифы о калориях.....	112
13. Заблуждение о вреде жиров и холестерина.....	124
14. Почему хорошее здоровье — это плохой бизнес.....	135
15. Как человечеству прийти к ЗДОРОВЬЮ.....	146

ЧАСТЬ II. РЕШЕНИЯ

16. Сделайте свое питание ЗДОРОВЫМ.....	151
17. ЗДОРОВые углеводы	155
18. ЗДОРОВые белки.....	162
19. ЗДОРОВые жиры и сладости	173
20. Десять принципов ЗДОРОВОго питания	179
21. Качественная физическая нагрузка.....	195
22. Шесть принципов качественных «умных» упражнений.....	200

ЧАСТЬ III. ЗДОРОВЫЙ И КАЧЕСТВЕННЫЙ ПЛАН ДЕЙСТВИЙ

23. «Умное» подсознание.....	219
24. Пять недель — путь к полной ЗДОРОВОсти.....	226
25. Простая ЗДОРОВАя кулинария.....	234
26. Качественная «умная» программа физических упражнений.....	262
 Заключение. Лучшее оружие против жира — факты.....	281
 Послесловие. Распространяйте наши идеи (и получайте бонусы)	285
 Благодарности автора	287
 Приложение А. Что делать перед тем, как переходить к качественным упражнениям.....	291
 Приложение Б. Товары, облегчающие ЗДОРОВЫй образ жизни...293	
 Приложение В. Четыре наиболее часто задаваемых вопроса.....297	
 Приложение Г. Дополнительное чтение.....	303
 Примечания.....	307
 Об авторе	323

Мифы о калориях — подсчеты

Первый из трех мифов, на которые мы опираемся в борьбе за похудение и здоровье, состоит в том, что для избавления от ожирения и болезней нужно считать калории.

Миф о калориях № 1:

Похудение = «съеденные» калории – потраченные калории

Свести человеческое тело к простому математическому уравнению не так-то просто. Здоровый организм автоматически поддерживает нужный баланс потребления и траты калорий точно так же, как он поддерживает нормальный уровень кровяного давления и сахара в крови. Но когда биологическая настройка, отвечающая за этот баланс, дает сбой из-за некачественной пищи, то эти бессознательные функции усложняются и переходят на сознательный уровень. Кровяное давление мы начинаем стабилизировать лекарствами, сахар в крови — регулировать инъекциями инсулина. Мы высчитываем, сколько калорий потребили и сколько шагов в день сделали, пытаемся расшифровывать надписи на продуктовых этикетках. Но несмотря на все усилия, мы полнеем все больше, болезни преследуют нас все активнее — и все потому, что выписанный нам рецепт неверен. Проблема не в том, что мы плохо подсчитываем калории, глотаем мало таблеток или получаем недостаточно инсулина: пока все перечисленное не было открыто или изобретено, мы были стройнее и здоровее. Проблема в том, что наши биологические процессы чем-то нарушены и мы с помощью голодания, стресса и лекарств пытаемся бороться с последствиями, а не с самой причиной.

ТРУДНОСТИ — РЕЗУЛЬТАТ НЕВЕРНОЙ ИНФОРМАЦИИ

В июне 2011 г. Барри Попкин и Кийя Даффи, доктора из Университета Северной Каролины в Чапел-Хилл, сделали потрясающее открытие. Они обнаружили, что в период с 1977 по 2006 г. количество потребляемых в день калорий на душу населения увеличилось на 570 единиц. На первый взгляд это может показаться неоспоримым подтверждением того, будто переизбыток и впрямь является причиной эпидемий ожирения, диабета и сердечных болезней.

Однако если посмотреть на эти данные повнимательнее, то можно прийти к еще более ошеломляющему открытию. Если среднестатистический человек потребляет на 570 ккал в день больше, чем нужно, и если ежедневно внушаемый нам миф о подсчете калорий действительно соответствует истине, то с 2006 г. человек должен был поправиться на 216 кг*.

Возможно, вместо вопроса «Почему мы набираем вес?» мы должны задавать другой: «Почему мы все весим не по 200 кг с лишним?» Чем же можно объяснить такую огромную разницу между количеством потребляемых калорий и количеством нарастающего на нас жира?

Вот три возможных варианта:

1. Мы меньше едим.
2. Мы больше занимаемся физическими упражнениями.
3. Миф о калориях не соответствует истине.

Давайте начнем с первого пункта. Может, мы не набрали 216 кг потому, что после 2006 г. мы резко снизили количество потребляемых калорий? Однако число заболеваний, связанных с ожирением и неправильным образом жизни, продолжало расти, так что объяснение вряд ли верно. А если посмотреть на несколько предыдущих десятилетий, то станет ясно, что оно попросту бессмысленно.

К лишним 570 ккал в день на человека мы шли с конца 1970-х гг., постепенно. Однако давайте допустим, что за эти десятилетия каждый из нас потреблял всего по 300 ненужных килокалорий ежедневно. Согласно традиционному мифу, с 1977 по 2006 г. средний американец должен был

* Ежедневные 570 ккал для одного человека, умноженные на 365 дней, дают 208 050 ккал. Если умножить это на восемь лет, получится 1 664 400 ккал на человека за период с 2006 по 2014 г. Разделите 1 664 400 на 7702 ккал в 1 кг жира, и у вас получится 216 кг жира на человека. — *Прим. авт.*

набрать 412 кг жира*. Судя по всему, мы продолжаем потреблять все больше калорий, но почему-то умудрились не увеличиться на 412 кг за 1977–2006 гг. и сверх того на 216 кг за 2006–2014 гг.

Посмотрим на второй пункт. Может, мы не набрали по 216 кг потому, что в 2006–2014 гг. резко увеличили количество занятий спортом? Такая гипотеза может быть верна только в том случае, если среднестатистический американец в течение восьми лет каждый день совершал полутора-часовые пробежки — этого хватило бы на то, чтобы 11 раз бегом пересечь всю Америку от одного побережья до другого.

Такого не было.

Это объяснение имеет ту же слабость, что и первое. Гипотеза об усиленной физической нагрузке не дает ответа на вопрос, почему за указанные годы мы не набрали по 412 кг жира: нам ведь говорили, что в стране наблюдается *спад* двигательной активности, который на деле считают одной из главных *причин* эпидемии ожирения.

Остается третье возможное объяснение: о весе нужно рассуждать языком биологии, а не математики. Из обсуждаемых 216 кг мы поправились на микроскопическую часть лишь потому, что наш организм работает не по калькулятору.

Ученые из Вашингтонского университета отмечают в своих исследованиях роль сложной системы контроля, с помощью которой мозг регулирует потребляемые и сжигаемые калории (в краткосрочной и долгосрочной перспективе), уравнивая процессы и сохраняя «энергетический статус» — наш вес — неизменным. Подобно тому, как организм автоматически поддерживает необходимый уровень инсулина и глюкозы в крови до тех пор, пока эта система не рухнет от нагрузки и мы не заболеваем сахарным диабетом второго типа, так же он регулирует и количество жировой ткани до тех пор, пока эта система не приходит в негодность и не получает сбой (результат — лишний вес и ожирение). Можно сказать и иначе: чем сильнее мы дышаем, тем больше воздуха выдыхаем, чем чаще пьем, тем больше мочи выделяем. Соответственно, чем больше калорий мы потребляем, тем большее количество сжигаем и наоборот. Все это тоже происходит автоматически. Количество воздуха при вдохе и выдохе, выпитой и выведенной жидкости, потребленных и сожженных калорий — все это параметры, связанные с нормальным

* При умножении 300 ккал на 365 дней в году получится лишних 109 500 ккал в год на человека. Если умножить их на 29 лет, выйдет лишних 3 175 500 ккал на человека, потребленных между 1977 и 2006 гг. Эти лишние 3 175 500 ккал, разделенные на 7702 ккал в 1 кг жира, дадут нам 412 кг в год. — *Прим. авт.*

функционированием человеческого организма, а не мифические уравнения обмена веществ.

Принцип «сжигаем тем больше, чем больше едим» объясняет, каким образом мы набрали значительно меньше веса, чем полагалось по расчету калорий. Обратный принцип «сжигаем тем меньше, чем меньше едим» помогает понять, почему подход с подсчетом калорий (как показывают исследования) не срабатывает в 95,4% случаев и зачастую даже провоцирует еще более интенсивный набор веса. Совместив оба принципа, мы увидим, по какой причине все без исключения исследования по проблеме похудения показывают, что при избытке или недостатке калорий люди никогда не набирают и не теряют математически спрогнозированное количество жира. Наш организм работает иначе.

Все эти формулы не работают потому, что предполагается, будто тело никак не реагирует на наши попытки применить метод подсчета калорий. На самом же деле гены, мозг и гормоны совместными усилиями стремятся поддерживать баланс или — как нам объясняли на лекциях по биологии — гомеостазис. Здоровый организм автоматически «подсчитывает» калории для того, чтобы сохранить нужный уровень жира, то есть не дать ему излишне сократиться или увеличиться. «Среднестатистический человек потребляет 1 млн ккал в год, однако при этом его вес почти не меняется, — говорит Джеффри Фридман (врач, доктор наук, глава лаборатории молекулярной генетики в Университете Рокфеллера в Нью-Йорке). — Из этих фактов следует, что энергетический баланс регулируется с точностью более 99,5%. Это существенно выше того уровня, на котором процессы могут отслеживаться сознательно»⁶. То есть ни один человек — как бы тщательно он ни следил за весом с ежедневником и калькулятором — не сможет достичь такого уровня контроля.

Потеря веса — точнее, потеря жира — и сохранение полученного результата кажутся труднодостижимыми целями, поскольку обычный подход, предполагающий подсчет калорий, пытается бороться с этой системой. Традиционная стратегия «мори себя голодом, пока не похудеешь» может привести к выигрышным краткосрочным результатам, однако в долгосрочной перспективе она, к сожалению, неэффективна, так как нам не дано победить биологические законы. Попробуйте, к примеру, не спать. А ведь воздержание от пищи — то же самое. Мы можем, конечно, немного сократить время сна, но ведь это плохо отразится на самочувствии и здоровье. Сбросить несколько килограммов с помощью голодания так же возможно, но так же вредно.

Когда мы поймем, каким образом работает наш организм и как можно его исцелить, а не пытаться одолеть подсчетом калорий, медицинскими препаратами и часами тренировок, — мы избавимся от нужды беспокоиться о весе. Здоровье и стройность кажутся недостижимыми целями лишь потому, что нам давали неверную информацию.

ПРОСТОТА ЧЕРЕЗ БИОЛОГИЮ

Давайте в последний раз посмотрим на то, как миф о подсчете калорий стал неотъемлемой частью нашей культуры. Представления людей о питании застыли на месте примерно так же, как представления о табакокурении несколько десятилетий назад. Проблема курения, на мой взгляд, — отличная аналогия, поскольку в ней отражается реальная жизнь начала XX в., когда публика получала информацию о сигаретах от правительства и табачных корпораций, а не от ученых.

Представляете, как сложно было бы избежать рака легких, если бы нам говорили, что курение безвредно?* А ведь современная ситуация с питанием мало чем от этого отличается: информация о нем и о физических упражнениях поступает к нам не от научного сообщества, а от правительства и корпораций, работающих в сфере пищевой промышленности и фитнеса. Избежать рака легких намного легче, если знать изначальную причину — курение. Подобным образом можно избежать ожирения, диабета и сердечных болезней — их причина в потреблении не тех продуктов. Однако это возможно лишь тогда, когда кто-то скажет нам, что сигаретный дым — не то же, что и свежий воздух, и что 500 ккал от картофельных чипсов — не то же, что 500 ккал от шпината и семги. (Также было бы хорошо, если бы кто-нибудь публично признал, что пытаться избежать ожирения по формуле «меньше есть и больше двигаться» — это примерно то же самое, как если пытаться избежать рака легких по формуле «меньше вдыхать и больше выдыхать».)

Мы набрали только 2% от того веса, который по методу подсчета калорий нам «полагалось» набрать, остальные 98% остались «невостребованными». Причина заключается в том, что наш организм автоматически

* Встретив такую аналогию, многие подумают: «Сравнение забавно, но ведь перестать курить — возможно, а питаться — нет». Такая интерпретация не совсем корректна. Ученые не убеждают людей «прекратить дышать». Они лишь определили, что существует некая субстанция, которую нам лучше не вдыхать, — табачный дым. То же и с едой. Ученые не настаивают на необходимости «прекратить есть». Они лишь выделили те компоненты, от которых нам лучше отказаться, — крахмалы и сладкое. — *Прим. авт.*

поддерживает определенный уровень веса*. Он «хочет» страдать ожирением и диабетом не больше, чем раком легких. И как нам легче избежать рака легких, воздерживаясь от курения, так же нам намного проще не столкнуться с проблемами ожирения, диабета и сердечных заболеваний, воздерживаясь от низкокачественной пищи. Когда мы едим много полезных продуктов, организм поддерживает нормальный вес автоматически в том же режиме, что и на протяжении многих предшествующих поколений.

ПОСЛЕДНИЙ ГВОЗДЬ В ГРОВ МЕТОДА ПОДСЧЕТА КАЛОРИЙ

В 2009 г. в статье для журнала *Cell Metabolism* Brent Уисс (врач из Центра исследования диабета и ожирения при Вашингтонском университете) писал: «До открытия гормона лептина, производимого адипоцитами [жировыми клетками], ожирение считалось скорее результатом отсутствия силы воли, чем последствием биологического расстройства. Сейчас, через 15 лет после открытия лептина, у нас начинает складываться совершенно иное представление о том, как возникает эта проблема»⁷. Стало быть, даже при всей нашей консервативности мы можем сказать, что подход, базирующийся на подсчете калорий, ученые считали устаревшим еще в 2009 г. В 1990 г. Уэйн Миллер (доктор наук из отделения кинезиологии Индианского университета) провел клиническое исследование, в котором изучил взаимозависимость между жировой тканью, потреблением энергии и физическими упражнениями и пришел к тому же выводу: «Между потреблением энергии и ожирением [жировой тканью] нет никакой связи»⁸.

Итог: нам незачем пытаться контролировать жизненно важные функции организма — это забота нашего мозга и гормонов. Гипоталамус — отдел головного мозга, от которого зависит наш аппетит, — регулирует вес тела с помощью сохранения точного баланса между потребляемой пищей, сжигаемой энергией и количеством жировой ткани в организме. Нам незачем «принимать решение» меньше есть и больше упражняться. По словам Джеффри Фридмана, в действительности этот примитивный подход противоречит серьезным научным доказательствам того, что феномен сохранения нормального веса — это «точная и мощная

* Вес среднестатистического американца увеличился на 9 кг за то время, пока население США потребляло количество калорий, достаточное для увеличения веса на 590 кг. — *Прим. авт.*

биологическая система, удерживающая массу тела в пределах относительно узкого диапазона»⁹.

Чтобы добиться долгосрочного здоровья и стройности, нам нужно снизить тот самый «относительно узкий диапазон», в рамках которого, по мнению Фридмана, действует наша «точная и мощная биологическая система». А для этого мы должны выяснить, отчего увеличивается нормальный вес и как его можно уменьшить.

Границы нормального веса

Давайте вспомним школьный курс биологии. Мы все изучали, как наш организм перекачивает кровь при помощи кровеносной системы, а дыхательная позволяет нам дышать. Однако в учебниках не было ни слова еще об одной важной системе. Ей, играющей большую роль в нашей борьбе за идеальный вес и хорошее самочувствие, также не уделяли должного внимания специалисты по здоровому образу жизни и фитнесу. Она известна под разными названиями: система гомеостатического контроля, отрицательной обратной связи при тучности, липостат или, проще, — система, контролирующая постоянство массы тела, наш оптимальный вес.

Идея удерживания массы тела в границах нормы нам интуитивно понятна: мы связываем эту способность организма с метаболизмом или обменом веществ. При виде человека, который много ест и остается при этом худым как щепка, мы говорим: «Ну и повезло же Сэму, у него быстрый метаболизм». А когда замечаем, что сами набираем вес, хотя едим не больше прежнего и занимаемся спортом не меньше обычного, то думаем: «У меня обмен веществ замедлился». И даже не догадываемся о том, что правдивость наших умозаключений подтверждается последними 70 годами биологических исследований. То, что мы называем быстрым обменом веществ, ученые связывают с нижней границей нормального веса, а когда мы упоминаем о медленном метаболизме, ученые говорят о верхней границе нормального веса.

Проще говоря, наш «нормальный» вес определяется гормональными сигналами кишечника, поджелудочной железы и жировых клеток, поступающими в гипоталамус. Затем мозг посредством различных гормонов

и нейромедиаторов (таких как серотонин, лептин и грелин*) регулирует уровень потребляемой пищи, количество сжигаемых калорий и жировой ткани, формируемой «про запас». Термин «нормальный вес» соотносится с уровнем жира, автоматически сохраняемого в организме независимо от количества потребляемых и сжигаемых калорий. Феноменом такого веса и объясняется, почему нам так сложно избавляться от жира при традиционном подходе «диета и упражнения» и почему люди с ожирением не полнеют все больше и больше до тех пор, пока не лопнут.

Последняя фраза звучит глупо, я знаю, но если говорить серьезно — почему тучные люди не набирают вес бесконечно? Если они привыкли к определенному количеству еды и уровню физической нагрузки, которые довели их до веса 204 кг, то почему они со временем не полнеют до 2043 кг? Они каким-то образом перестают набирать вес. Как такое возможно при известном нам принципе подсчета калорий?

А такое и невозможно.

Долгосрочное накапливание жира происходит так: гормональный фон дает сбой, уровень нормального веса повышается, и организм начинает откладывать все больше жира. «Ожирение — это не расстройство регуляции веса тела», — говорит Дэвид Вейгл (врач Медицинской школы Вашингтонского университета и медицинского центра Харборвью)¹⁰. Большинство тучных людей сохраняют стабильный вес примерно на уровне своего повышенного нормального. Ожирение — просто результат того, что организм защищает этот высокий уровень, причем делает он это тщательно выверенным образом. Нормальный вес полного человека дает организму сигнал откладывать больше жира по тому же принципу, по какому нормальный вес худого человека побуждает его организм сжигать больше жира.

Такой вес есть у всех — и именно его уровень влияет на массу нашего тела в течение некоего периода жизни. Именно это, а не подсчет калорий.

* Среди биологических медиаторов, влияющих на состояние нормального веса, находятся также лептин, инсулин, меланокортиновые рецепторы IV типа (Mс4r), амилин, меланоциты, гормоны, нейропептид Y, пептид YY, галанин, норадреналин, кокаино- и амфетаминоподобный пептид, бомбезин, глюкагоноподобный пептид-1, серотонин, урокортин, CRF (фактор, способствующий высвобождению адренокортикотропного гормона), агутиноподобный пептид, грелин, mTOR (протеинкиназа серин-треониновой специфичности), АМФ-активируемая протеинкиназа, тиреолибериновые нейроны, щитовидная железа, проопиомеланокортин-нейроны дугообразного ядра, ангиопэтинподобный белок 4, глюкозозависимый инсулиноотропный полипептид, холецистокинин, панкреатический полипептид и многие другие. Может быть, потому мы о таком феномене и не слышали. — *Прим. авт.*

Я знаю, это совсем не то, что нам говорили в последние десятилетия, однако посмотрите, куда эта информация нас завела. Не забывайте, что до середины XIX в. никто даже не знал, что такое калории (а уж как их считать — и подавно), а в массовой литературе по диетологии и здоровью это понятие появилось только к середине XX в., когда, по иронии судьбы, и началась эпидемия ожирения. Если для долгосрочного здоровья и стройности так необходим подсчет калорий, то почему количество людей с избыточным весом, диабетом и сердечными болезнями было ниже в то время, когда о калориях ничего не знали?

Объяснение заключается в том, что полвека назад и раньше мы потребляли пищу, которая поддерживала способность нашего организма автоматически упорядочивать калории и таким образом сохранять вес тела на уровне нормального веса худого человека. Иными словами, в последние 40 лет нас убеждали есть такие продукты, которые мешают организму делать то, что он делал на протяжении всей истории человечества, — автоматически поддерживать нужный уровень здоровья и физической формы.

Для ясности заметим, что здесь нет ничего спорного. Чтобы доказать, что наше тело настроено автоматически удерживать вес на уровне нормального, нужно ответить всего на два вопроса:

1. Если здоровый человек ест меньше обычного, начинает ли его организм предотвращать потерю веса? Проще говоря, понижается ли его метаболизм?
2. Если здоровый человек ест больше обычного, начинает ли его организм автоматически предотвращать набор веса? Проще говоря, повышается ли его метаболизм?

Исследования ясно и однозначно отвечают «да» на оба этих вопроса. Организм поддерживает уровень жира в рамках установленного диапазона — этот биохимический факт не более спорный, чем тот, что организм регулирует нужное содержание сахара в крови. Время «гипотез» о нормальном весе кануло в прошлое так же, как и время «гипотез» о вращении Земли вокруг Солнца. В наши дни мы можем избавиться от ожирения не при помощи борьбы с биологической системой, регулирующей наш вес, а при помощи ее оздоровления.

Принимать ли в расчет калории? Конечно. Можем ли мы их посчитать, даже если захотим? Как удачно заметил Рэнди Сили (доктор наук, директор Центра исследования диабета и ожирения при Университете Цинциннати), «вам не удастся найти весы [достаточно чувствительные

для точного подсчета калорий], а если бы и удалось — случайно упавшие на пол крошки погубили бы всю калькуляцию»¹¹.

Принимать ли в расчет калории?

Калории принимаются в расчет, но это не значит, что их надо считать.

Эрик Вестман, врач Медицинского центра Университета Дьюка

На калорийность продуктов стоит обращать внимание, однако дотошно подсчитывать калории совершенно необязательно для сохранения здоровья, особенно если учесть, что до того, как о них узнали, 90% населения не страдало ожирением и более 99% не болело диабетом второго типа.

Представьте себе кухонную раковину. Если в нее выливать воду постоянно, ведро за ведром, наверняка возникнут проблемы. Примерно так же устроен и организм. Но ведь никто не вливает в нас калории насильно огромными ведрами. Калории имеют значение, но почему бы не позволить организму самостоятельно справляться с контролем их количества? Вы тем временем будете есть что хотите и сколько хотите каждый раз, как проголодаетесь, но с одним условием — питаться придется только высококачественной пищей, которую организм изначально приспособлен переваривать. Если вы последуете этому принципу, ваш нормальный вес снизится, нужное количество калорий будет определяться, а вы станете получать неизмеримо больше питания и излучать энергию, никогда не страдая от голода.

УДИВИТЕЛЬНЫЕ ИССЛЕДОВАНИЯ ФЕНОМЕНА НОРМАЛЬНОГО ВЕСА

Специалисты из Университета Цинциннати, изучавшие нормальный вес, провели серию потрясающих исследований, в ходе которых они хирургическим путем удаляли и приращивали фрагменты жировой ткани различным животным. Те, у которых эта ткань была удалена, заменяли ее «ровно таким же количеством жира»¹², а животные, которым пересадили лишнюю жировую ткань, автоматически сжигали больше жира, пока его уровень не возвращался к уровню нормального веса.

В других научных исследованиях (уже не с животными, а с людьми) участники намеренно переедали и в результате набирали меньше веса, чем полагалось по методу подсчета калорий: на определенном уровне вес переставал прирастать, а когда период переедания заканчивался — он

возвращался к обычному показателю. На этом примере вы можете в полной мере оценить ту решающую роль, которую играет нормальный вес в нашем обмене веществ.

Зная, что такой вес изначально зависит от генетических причин (исследования показывают, что от 40 до 70% веса генетически обусловлено), для доказательства его роли ученые также исследовали однояйцевых близнецов, которые имеют идентичные гены и соответственно один и тот же нормальный вес. В одном из исследований изучались две пары: назовем их «близнецы Смиты» и «близнецы Томасы». Если давать им по 1000 лишних килокалорий в день, то наберут ли Смиты и Томасы одинаковое количество веса, как предполагается по традиционной теории подсчета калорий? Или из-за феномена нормального веса показатели будут разными?

Разными. Еще какими разными!

Оба близнеца Смита набрали вес одинаково, поскольку нормальный вес у них один и тот же. У Томасов все произошло аналогично. Однако набранный вес одной пары был почти вчетверо больше веса, набранного второй, так как нормальный вес у каждой из них был свой. Например, в тот период, пока Смиты набирали по 908 г, каждый близнец Томас толстел на 3,6 кг.

С физической нагрузкой дело обстоит точно так же. В исследованиях, где пары однояйцевых близнецов выполняли одну и ту же программу упражнений и поддерживали постоянный режим питания, внутри каждой пары наблюдались одинаковые изменения телосложения, однако из-за разницы в уровне нормального веса Смиты и Томасы теряли отличное друг от друга количество жира. Тот же режим питания, те же упражнения, такой же нормальный вес — одинаковый результат. Разный нормальный вес — разные результаты.

То, сколько мы весим в течение некоего периода жизни, определяет уровень нормального веса. Если мы весим слишком много — значит этот уровень повышен из-за явления, которое я называю гормональным засором.

ПОВЫШЕННЫЙ УРОВЕНЬ НОРМАЛЬНОГО ВЕСА И ЕГО СХОДСТВО С ЗАСОРИВШЕЙСЯ РАКОВИНОЙ

Уровень нормального веса зависит от гормонального фона, потому-то мы и полнеем с возрастом. Мы не становимся ленивее и прожорливее с каждым годом (ну разве что чуть-чуть), просто с течением времени меняется наш гормональный фон. Если использовать более точный термин, то это

называется метаболической дисрегуляцией, однако гораздо легче представить себе гормональный «засор».

Когда мы сталкиваемся с ним, наш организм больше не может реагировать на сигналы гормонов и мозга, которые обычно приводят к автоматическому сжиганию жира. Однако если мы начинаем качественнее питаться и эффективнее заниматься спортом, мы можем привести в порядок гормоны, прочистить «засор», понизить уровень нормального веса и сделать так, чтобы жир в организме сжигался, а не откладывался.

Принцип, по которому гормональный «засор» влияет на повышение уровня нормального веса, легче всего понять, если представить организм в виде кухонной раковины. Чем больше выливать воды в хорошо работающий сток, тем больше ее будет уноситься по трубам. И если количество поступающей жидкости временно возрастет, сток с ним справится.

Гормонально «отягощенный» организм работает сходным образом, изо всех сил пытаясь не давать лишнему жиру накапливаться. Потому-то каждый из нас и не набрал тех 605 кг, которые нам полагалось набрать с 1970-х гг. Здоровый организм, подобно «здоровой» раковине, отвечает на увеличение входящего количества пищи увеличением выходящего материала, а на уменьшение — уменьшением. В раковине нарастает уровень воды, а в организме — жир в одном лишь случае: если выход засорен. Стало быть, ключевой вопрос такой — отчего образуется засор?

И раковина, и организм могут выходить из строя тогда, когда в них попадает нечто неадекватного *качества*. По этой причине мы, моя руки, не пытаемся быстро их сполоснуть и выключить воду — раковине это не навредит, однако каждый из нас тщательно следит за тем, чтобы в сток не попадали, например, волосы. Мы знаем, что *количество* утекающей в раковину воды не имеет значения: засор образуется не от воды, а от того, что попадает в раковину.

Когда раковина засоряется — уровень воды поднимается в ней от любого количества жидкости и остается высоким. Что же нам делать?

Можно всю оставшуюся жизнь обходиться меньшим количеством воды, а можно тратить час-другой в день на вычерпывание лишней жидкости из раковины. Но зачем такие хлопоты, если в наших силах решить изначальную проблему и прочистить засор, позволяя стоку автоматически регулировать поток?

Давайте перенесем эту аналогию на свой организм. Когда мы питаемся неправильной пищей, в нем образуется гормональный «засор», который заставляет тело регулировать ситуацию повышением количества жира. Подобно тому, как в засоренной раковине надолго застаивается вода, так

и в нашем организме в таком случае будет долго оставаться жир. Такой «засор» может со временем привести к ожирению и диабету.

Когда «засор» образовался и организм начал работать с повышенным уровнем нормального веса, мы можем сократить количество потребляемой пищи, и это даже на время снизит наш вес. Но зачем лишать себя еды? Это ведь все равно что давать воде течь из крана только тонкой-тонкой струйкой. Такая мера не поможет, а жить в подобных условиях довольно тяжело. Можно заниматься и упражнениями, укрепляющими сердечно-сосудистую систему, но зачем? Это то же самое, что вычерпывать воду из раковины: на это тратится много времени, а все улучшения кратковременны и быстро сходят на нет. Причина, по которой в организме появляется лишний жир, остается.

Давайте ознакомимся с публикацией в *New England Journal of Medicine*. В ней описывается поразительный опыт, в ходе которого изучалась долгосрочная потеря веса. 50 человек (женщины в период менопаузы и мужчины) заставляли себя есть меньше и в результате похудели¹³. Какой успех!

Не торопитесь. Все мы пытались худеть, но задавались вопросом, как бы при этом не вредить здоровью и не начинать вновь толстеть. У участников эксперимента, пытавшихся переиграть законы биологии, изменились гормоны*, регулирующие уровень нормального веса. И что в итоге? Аппетит усилился, сжигание калорий замедлилось. Организм стремился вернуться к нормальному весу.

Результат поразителен, но не нов, этот эффект демонстрировался в экспериментах на протяжении нескольких десятилетий. Данное исследование примечательно тем фактом, который ученые обнаружили через год после голодной диеты: многие изменения аппетита и уровня сжигания калорий, появившиеся по итогам опыта, сохранялись в течение 12 месяцев после похудения, даже после нового набора веса. Исследователи полагают, что высокий процент рецидивов среди людей с ожирением, сбросивших вес, не просто связан с их возвратом к прошлым привычкам, но имеет под собой серьезные физиологические причины. У испытуемых, чей вес стал ниже нормального, в течение целого года после «успешного» завершения эксперимента продолжали действовать многочисленные компенсаторные механизмы, с помощью которых организм пытался любыми силами восстановить нормальный вес. У людей сохранялся повышенный аппетит и наблюдались более выраженные, чем ожидалось, спады

* Лептин, грелин, пептид YY, холецистокинин, амилин, глюкозозависимый инсулино-тропный полипептид и пр. — *Прим. авт.*

энергии: тело яростно сопротивлялось потере веса и отчаянно пыталось вновь его набрать¹⁴.

Сбросить 61 кг за год без подсчета калорий и голодания. История Роберта

Роберт был по горло сыт ограничениями: «Если вам кажется, что медицинские проблемы при весе в 163 кг — дело серьезное, то знайте: они меркнут в сравнении с косыми взглядами окружающих и неуверенностью в себе». Роберт был тучен, хоть и очень подвижен всю свою жизнь. Его окружали более стройные друзья и коллеги, которые ели больше него и занимались спортом куда меньше.

После бесчисленных попыток просуществовать на 1200 ккал в день Роберт отказался от полуголодной жизни: он чувствовал себя отвратительно и больше не мог этого выносить. Неизбежный провал, которым грозили закончиться все усилия, тоже не внушал оптимизма — в конце концов, невозможно сносить голод, усталость и депрессию вечно. «Тучность — это плохо, но голод еще хуже», — признается Роберт.

Освободившись от мифа о калориях и обратившись к интеллектуальной науке похудения, Роберт немедленно преисполнился надежды. «Этот метод не производил впечатления соблазнительной лжи, поскольку в нем не утверждалось, что можно питаться всем подряд и в любых количествах. Научно обоснованная методика, которая позволяет мне есть столько, сколько я хочу (если только это ЗДОРОВАЯ еда), выглядит вполне жизнеспособной. За год ЗДОРОВОЙ жизни я похудел на 61 кг, талия уменьшилась на тридцать с лишним сантиметров, и я чувствую себя как в 20 лет. Друзья и семья не верят своим глазам. Да что там, я и сам едва верю! Главное — что мне можно есть. Когда я голоден, я не считаю каждую калорию, а просто ем, и все! И если мне хочется питаться десять раз в день, я делаю это десять раз в день! Разница только в том, что теперь я потребляю правильные продукты».

Впервые за десятки лет Роберт с радостью смотрит в будущее. «Я теперь не хожу вечно голодным, вес держится на одном уровне. И даже в те дни, когда меня тянет слегка похулиганить, я не чувствую никакой одержимости. Нормальный вес регулируется сам собой, я это ясно ощущаю. Когда смотришь на аппетитный кусок пиццы и думаешь: “Да, прекрасно, но зачем столько хлеба? Да ну его!” — то понимаешь, что жизнь изменилась».

Ненужных проблем и голодания можно избежать исправлением гормонального фона и восстановлением способности организма

самостоятельно регулировать жизненно важные функции при низком количестве жира в теле. «Для цели существенного снижения веса с дальнейшим сохранением его уровня... более перспективным будет подход, опирающийся на стратегию непосредственного изменения уровня нормального веса. Физиологическая перестройка, которая обычно включается для противодействия изменению веса, при таком подходе облегчит достижение и последующее поддержание более низкого веса», — говорит Ричард Кизи, доктор наук, сотрудник психологического факультета Висконсинского университета в Мэдисоне¹⁵. Если сосредоточить усилия на восстановлении изначального нормального веса, то можно забыть о диетах и упражнениях и позволить организму делать то, что ему положено от природы.

Если будешь больше есть — не обязательно потолстеешь

Давайте вообразим себе мир, в котором подсчет калорий и традиционное питание (но в меньших количествах) являются главными факторами, приводящими к долгосрочной потере веса. Возьмем две группы людей и одну в течение восьми лет будем кормить таким образом, чтобы она получала на 120 ккал в день меньше другой. Что произойдет? Если вес зависит от подсчета калорий, все довольно просто. Умножим 120 ежедневно недостающих килокалорий на 365 дней в году, а затем — на восемь лет и получим 350 400 недополученных килокалорий. Возьмем это количество и разделим на 7702 ккал, содержащиеся в 1 кг жировой ткани нашего тела. Арифметический итог будет предполагать, что эти люди останутся без 45 кг лишнего веса, который наберет каждый подопытный из второй группы. Расчет прост. Но неверен.

Давайте лучше посмотрим на результаты исследования, проводившегося в рамках Инициативы женского здоровья (Women's Health Initiative), в ходе которого в течение восьми лет наблюдали около 49 000 женщин²⁶. Как и в первом воображаемом эксперименте, участницы одной группы потребляли в среднем на 120 ккал в день меньше. Не забывайте: это в сумме 350 400 ккал. Насколько меньше в среднем будет весить женщина, которая потребила на 350 400 ккал меньше остальных?

Ответ: на 0,399 кг.

Это не опечатка. Если вы потрeбите на 350 400 ккал меньше, то потеря веса будет равна 1% от предсказанного теоретиками подсчета калорий. При потреблении традиционной пищи уменьшение ее количества не приводит к долгосрочной потере веса, поскольку этот подход основан на неверном предположении, будто бы потребляемое количество

калорий заставит организм сжигать больше жира. Клинические исследования показали, что этот подход ошибочен. Сокращение объема еды приводит к сжиганию не жира, а меньшего числа калорий. Вот почему те, кто сидит на диете, целый день ходят усталые и понурые: организм и мозг на все реагируют замедленно.

Когда телу нужны калории и оно их не находит, ему приходится выбирать: либо напрягаться и добывать калории переработкой жировой ткани, либо замедлять их сжигание. При такой дилемме организм выбирает второй вариант. Хуже того: если мы по-прежнему не получаем достаточно энергии, он начинает сокращать объем не жира, а мышечной ткани. Исследования показывают, что у людей, потреблявших меньше пищи, 70% ушедшего веса приходилось на потерю мышечной, а не жировой массы. Организм начинает сжигать жир только после того, как каннибалистски уничтожит определенное количество мышечной ткани.

Хотите причинить человеку вред, заставив надолго превратиться в толстого и больного? Замедлите ему обмен веществ и сократите количество мышечной ткани. Как только несчастному надоедят постоянный голод и плохое самочувствие, он вернется к нормальному количеству калорий, но из-за замедленного метаболизма и потери мышечной массы ему теперь понадобится меньшее их количество. Отныне его организм будет воспринимать прежний объем пищи как переедание и примется наращивать жир заново.

Джордж Торп, врач Американской медицинской ассоциации, написал в журнале *Journal of the American Medical Association*, что переход на потребление меньшего количества еды способствует уменьшению веса, но не «за счет выборочного сокращения адипозных отложений [жировой ткани], а за счет потери всех тканей организма... таким образом, любое успешное похудение должно поддерживаться хроническим недоеданием»²⁷. Находиться в таком состоянии — вредно и непродуктивно, поэтому мы пытаемся этого избегать и в результате мечемся между крайностями: то садимся на диету, то снова ее бросаем. Стандартный подход к похудению, так долго считавшийся верным, обрекает нас на долгосрочное набирание веса, а не на его потерю.

Почему организм реагирует именно так? Когда мы не получаем нужного количества питательных веществ (витаминов, минералов и необходимых жирных кислот и аминокислот), он переключается на «режим голода». Что больше всего нужно организму, если он считает, что мы голодаем? Запасы энергии. Что является одним из важнейших ее источников? Жировая ткань. Стремится ли организм избавиться от жировой ткани

в «голодное» время или, наоборот, настроен ее накапливать? Конечно, второе. Что ему больше всего мешает при голодании? Метаболически активные ткани. Какая ткань сжигает много калорий? Мышечная. Итак, когда наш организм «думает», что мы голодаем, он избавляется от мышечной ткани, которой требуется большое количество калорий.

Разве законы термодинамики не доказывают, что голодание сжигает жировые ткани организма?

Принцип, согласно которому повышение веса [зависело бы только от количества калорий], стал бы нарушением второго закона термодинамики.

Ричард Фейнман, доктор наук, профессор биохимии Научного центра здоровья при Государственном университете Нью-Йорка²⁸

Мы знаем, что традиционный подход к похудению в 95% случаев оказывается безрезультатным, и все же общепринятые представления не дают нам покоя: «Если меньше есть и больше двигаться, то жир будет сжигаться. Все остальное нарушает законы термодинамики». Таких законов — четыре. Те два, которые имеют отношение к сжиганию жировой ткани организма, не доказывают, что она исчезает при уменьшении количества потребляемых калорий. Они говорят нам, что энергия не может браться из ниоткуда и исчезать в никуда: она может только менять форму. Когда мы начинаем меньше есть, реакция организма должна *неким образом* меняться. Вот и все. То есть законы термодинамики не сообщают, каким именно образом это должно происходить.

Вы ведь помните, насколько организму проще замедлить обмен веществ, чем сжигать жир? И не забыли, что мышечную ткань, требующую калорий, он сжигает охотнее, чем защитный жир? Сопоставьте эти два факта — и вместо подтверждения того, что меньшее потребление пищи ведет к долгосрочному похудению, соответствующие законы термодинамики докажут вам: от недоедания замедляется реакция организма и сжигаются мышцы, а это ведет к долгосрочному разрастанию жировой ткани, а вовсе не к ее уменьшению.

Не нужно спрашивать, можем ли мы самостоятельно регулировать количество жира в организме посредством сокращения количества потребляемой пищи и повышения физической нагрузки. Это все равно что спрашивать, можем ли мы самостоятельно регулировать уровень сахара в крови путем инъекций инсулина. Прежде всего нужно спросить себя: «Отчего наш организм вышел из строя?» Давайте попробуем исцелить его — это гораздо лучше и полезнее, чем всю жизнь страдать от болезней.

Исследования показывают: если мы хотим сжечь жир и стать здоровее не на 60 дней, а на 60 лет, не нужно морить себя голодом. Аналогия проста. Представьте себе, будто телевизионная реклама сообщает вам, что новое лекарство слегка улучшает зрение, но только при условии хронического воздержания от сна. В конце ролика вам более тихим голосом перечисляют его стойкие побочные эффекты, и среди них серьезное ухудшение зрения в том случае, если вы вновь начнете спать по ночам. Станете ли вы принимать такой препарат?

Конечно нет! Невозможно жить нормальной жизнью, если вы обессилены. Временная выгода не оправдывает последующих долгосрочных осложнений. К несчастью, миллионы людей ежедневно становятся жертвами изнурительных побочных эффектов, которыми сопровождается отказ от пищи ради похудения.

ПОБОЧНЫЕ ЭФФЕКТЫ ГОЛОДАНИЯ

Мой любимый эксперимент, продемонстрировавший побочные эффекты «голодной» диеты, проводился в Женевском университете. Участвовавших в нем крыс разделили на три группы, каждой из которых давали еду одного и того же качества:

- нормальная группа (взрослые крысы, питающиеся достаточным количеством еды);
- недоедающая группа (взрослые крысы, временно худеющие из-за недоедания);
- группа с естественной худобой (крысята с весом, равным весу взрослой крысы из второй группы сразу после голодной диеты).

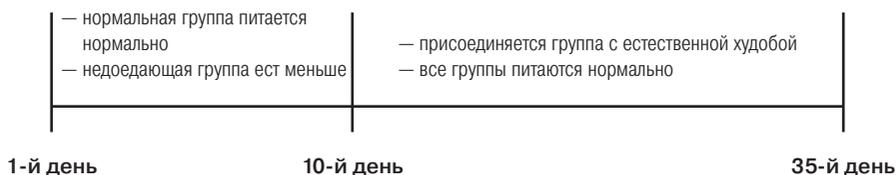
Если бы такой эксперимент проводился на людях, нормальная группа состояла бы из типичных 34-летних женщин; недоедающая — из 35-летних женщин, которые путем отказа от калорий похудели до размера своих школьных джинсов; группа с естественной худобой — из школьниц, влезающих в брюки с объемом бедер 84 см.

Первые десять дней эксперимента недоедающая группа ела на 50% меньше обычного, а нормальная питалась стандартным количеством еды. После десятого дня:

- нормальная группа продолжила есть достаточное количество пищи;
- недоедающая группа прекратила голодать и стала питаться нормально;
- группа с естественной худобой также питалась нормально.

Так продолжалось еще 25 дней, а закончилось испытание на 35-й день.

СХЕМА ЭКСПЕРИМЕНТА ЖЕНЕВСКОГО УНИВЕРСИТЕТА



Как вы думаете, в какой из групп к концу эксперимента крысы весили больше и набрали наибольшее количество жира? Группа с естественной худобой явно не относится к этой категории, поскольку молодые крысы от природы весят меньше взрослых. Традиционная теория похудения предполагала бы, что недоедающая группа тоже не подходит, так как животные десять дней сидели на урезанном рационе. Остается только первая группа. Стало быть, к концу исследования именно она и набрала большее количество лишних килограммов?

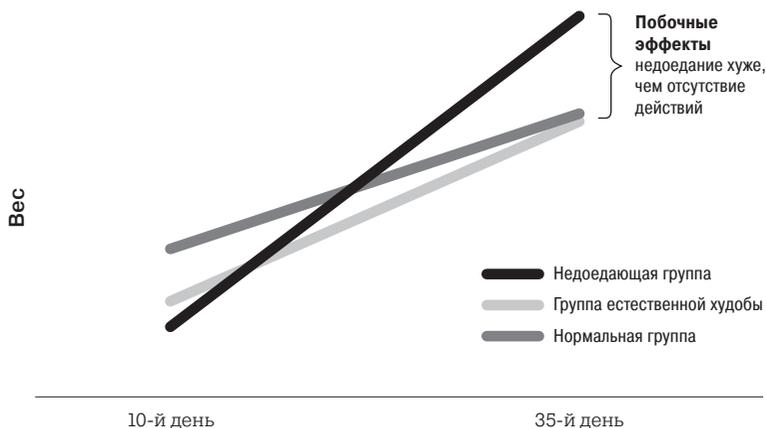
Как ни странно, нет.

Больше всех весили крысы из недоедающей группы, и у них обнаружился наибольший процент жира. Даже притом, что десять дней они питались скудно, эти крысы оказались значительно тяжелее тех крыс, которые получали достаточное количество еды на протяжении всего эксперимента. Недоедание привело к изменениям в обмене веществ, из-за которых крысы не теряли, а, наоборот, накапливали жир (см. рисунок на следующей странице).

Кстати, о побочных эффектах. Недоедание оказалось хуже невмешательства в естественный процесс питания. Почему? После того как организму случается поголодать, главной целью для него становится восстановление количества утраченного жира для обеспечения нас защитой на случай будущего голодания. Поэтому он начинает делать дополнительные запасы. Ученые называют этот феномен «супераккумуляцией жира» и считают, что он-то и приводит к «рецидиву ожирения», известному также под названием «маятниковое голодание»²⁹.

Самое неприятное в супераккумуляции жира — то, что она возникает и без переедания: достаточно лишь вернуться к обычному количеству пищи. Недоедающая группа в описанном опыте быстро набрала

ПОБОЧНЫЕ ЭФФЕКТЫ ГОЛОДАНИЯ



значительное количество жира, хотя питалась таким же количеством еды, что и две остальные группы. Почему? Потому что организм пытался восполнить предыдущие потери.

Недоедание также замедлило обмен веществ. Если при неизменном количестве еды и физической нагрузки метаболизм замедляется — это верный путь к накоплению жира. Исследователи из Женевского университета отметили, что у недоедающей группы жир сжигался на 50% менее эффективно, а к концу эксперимента обменные процессы замедлились на 15%.

В качестве еще одного примера побочных эффектов, возникающих при голодании, рассмотрим исследование, проведенное доктором Рудольфом Лейбелем, руководителем отделения молекулярной генетики на факультете педиатрии в Медицинском центре Колумбийского университета³⁰. Каждый из испытуемых весил примерно 152 кг; первая группа питалась без ограничений, а участники второй были строго ограничены в еде и при помощи голодания каждый из них похудел примерно до 100 кг. После того как период строгого воздержания завершился, исследователи решили посмотреть, какой эффект голодание оказало на сжигание жира. Для этого к эксперименту привлекли еще несколько человек того же возраста, но худых от природы. Таким образом, исследователи сравнивали уже три группы:

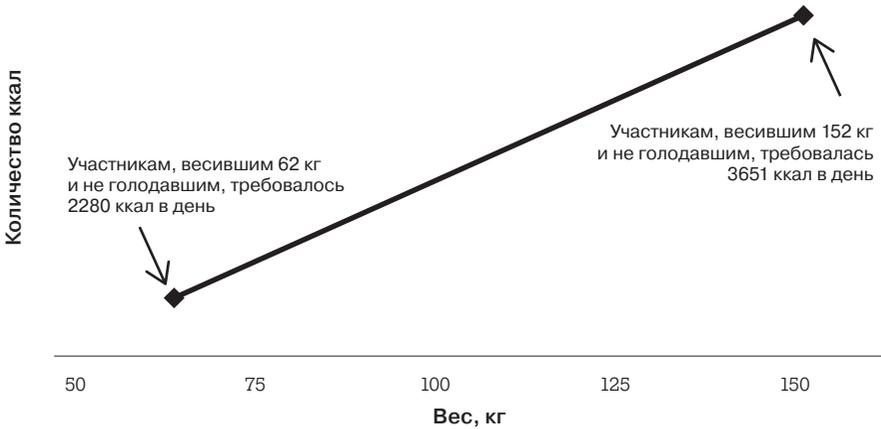
- не голодавшие участники весом 152 кг;
- участники с изначальным весом 152 кг, путем голодания похудевшие до 100 кг;
- не голодавшие участники весом 62 кг.

Как крупному внедорожнику требуется больше топлива, чем небольшому мотоциклу, — так и участникам, весящим 152 кг и не голодавшим, нужно больше калорий, чем не голодавшим, весящим 62 кг, логично?

Да.

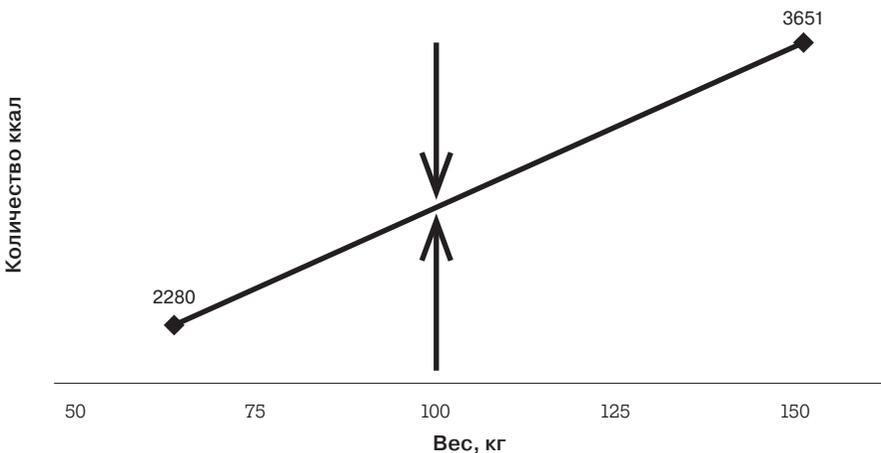
При прочих равных условиях предполагается, что организму требуется больше калорий, чтобы поддерживать и двигать большую массу.

НЕОБХОДИМОЕ КОЛИЧЕСТВО КАЛОРИЙ В ДЕНЬ



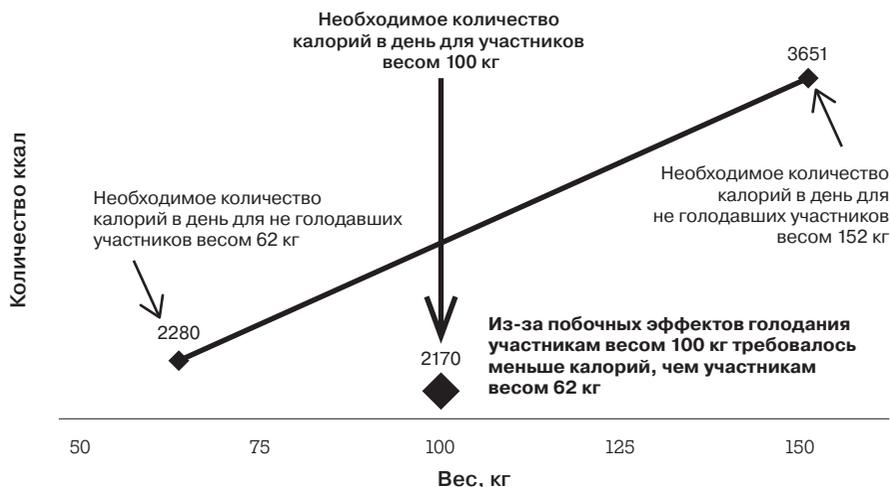
Стало быть, показатели участников, похудевших на 52 кг и теперь весящих 100 кг, будут находиться где-то в середине выстроенной кривой?

НЕОБХОДИМОЕ КОЛИЧЕСТВО КАЛОРИЙ В ДЕНЬ



Необязательно. Все зависит от того, каким образом были сброшены упомянутые 52 кг. Мы ведь знаем, что голодание сжигает мышечную ткань, на которую уходит много калорий, и замедляет обмен веществ. И сколько же калорий требовалось участникам, весившим 100 кг после похудения на 52 кг?

НЕОБХОДИМОЕ КОЛИЧЕСТВО КАЛОРИЙ ДЛЯ УЧАСТНИКОВ ВЕСОМ 100 КГ



Из-за побочных эффектов голодания метаболизм у участников, весящих 99 кг, значительно замедлился. В действительности им требовалось на 5% калорий в день меньше, чем не голодавшим участникам весом 62 кг, даже притом, что их вес был на 37 кг больше и требовал от организма больше усилий при движении. Такой побочный эффект не может не настораживать. Именно поэтому доктор наук Ричард Кизи (отделение психологии Висконсинского университета в Мэдисоне) отмечает: «При недоедании наблюдается непропорционально сильное снижение метаболизма»³¹.

Схожие результаты были получены в ходе эксперимента, проведенного во время Второй мировой войны. Исследователи Миннесотского университета изучали феномен недоедания, чтобы найти способы помочь голодающим в разоренной войной Европе³². Ученые привлекали к эксперименту американцев и сокращали их рацион до 1600 ккал*. В ответ обменные процессы испытуемых замедлялись колоссально — на 40%.

* Нынешние поборники подхода «надо меньше есть» считают 1600 ккал в день непозволительной роскошью. — *Прим. авт.*

Одновременно их сила сокращалась на 28%, выносливость — на 79%, а показатели депрессии увеличивались на 36%.

Давайте подробнее рассмотрим ситуацию, в которой метаболизм замедляется на 40%. Допустим, Джуллиана потребляет 2000 ккал в день — столько, сколько ей нужно. В какой-то момент она хочет сбросить несколько килограммов к отпуску, до которого остается две недели. В журнальной статье ей советуют все эти две недели мучить себя голодом, и она уменьшает ежедневный рацион до 1600 ккал. Описываемое исследование показывает, что обменные процессы Джуллианы замедлятся на 40% и ей понадобится всего 1200 ккал в день. До голодания Джуллиане требовалось 2000 ежедневных килокалорий, и организм их получал. После голодания ей достаточно 1200 ккал в день, а организм получает 1600. Когда она перестанет сидеть на диете, она станет потреблять 2000 ккал в день, хотя ей нужно всего 1200. Это никак не будет способствовать похудению.

Помимо того, что участники того эксперимента времен Второй мировой войны лишились возможности сжигать жир, они после отмены голодания стали потреблять в среднем по 5000 ккал в день (из-за феномена нормального веса) и вскоре восстановили предыдущий вес, набрав еще и лишних 5%. Хуже того — жировой ткани стало на 52% больше, чем до эксперимента: жир заменил ту мышечную ткань, которая уничтожилась от голодания. Так произошла супераккумуляция жира.

ЧЕМ БОЛЬШЕ ГОЛОДАЕМ, ТЕМ ХУЖЕ

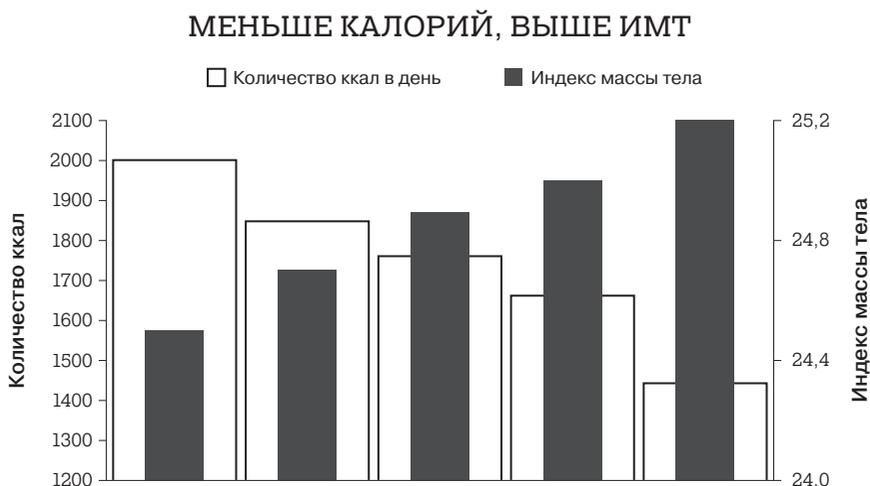
Попытки потреблять меньше традиционной пищи непродуктивны потому, что ведут к «маятниковому голоданию», которое повышает риск возникновения сердечных приступов, инсульта, диабета, гипертонии, рака, проблем с иммунитетом, пищевых расстройств, затруднения умственной деятельности, появления хронической усталости и депрессии. Хуже того: чем продолжительнее мы пытаемся голодать и «маятниковым образом» набирать вес заново, тем легче нам с каждым разом набирать вес после диеты. «Среди ученых существуют разногласия относительно количества повторно набранного веса, а не сам факт его повторного набора»³³, — говорит Дэвид Гарнер, доктор наук, профессор психиатрии Университета штата Мичиган.

В эксперименте Пенсильванского университета крысы теряли вес, опять его набирали, потом снова теряли и заново набирали³⁴. Во второй раз, когда крысы сидели на голодном пайке, они худели на 100% медленнее и вновь полнели на 300% быстрее, чем при первой попытке. На втором

этапе «маятникового голодания» жир откладывался у них на 400% успешнее, чем у крыс с постоянным обильным питанием.

Ничего не предпринимать для похудения — лучше, чем сокращать обычный рацион из традиционных западных продуктов. На 400% лучше, — говорит нам описанный эксперимент.

Однако даже после всех этих свидетельств у вас могут остаться сомнения и тайный голос станет нашептывать: «Погодите-ка, ведь все вокруг говорят, что если меньше есть, то и жировой ткани в организме будет меньше. Не может же это быть совершенно неверно?» Я тоже так думал. А затем узнал об одном исследовании, проведенном в Гарварде, в котором участвовали 67 272 человека³⁵. Ученые разделили участников на пять групп в зависимости от количества потребляемых калорий и обнаружили, что чем меньше человек ест, тем больше у него жира. Эти результаты отражены в следующей таблице, где показатель «индекс массы тела» приблизительно соответствует показателю «количество жира в организме»*.



Голодание не приносит пользы. Отказываться от еды ради сжигания жира — все равно что пить соленую воду для утоления жажды: кажется, что и то и другое может помочь, на короткое время и то и другое

* Информация Центра по контролю и предупреждению заболеваний: «Индекс массы тела (ИМТ) — величина, подсчитываемая по весу и росту человека. Применительно к большинству людей ИМТ является надежным показателем количества жира в организме и используется для наблюдения за весовыми категориями, предрасположенными к проблемам со здоровьем». (Источник: <http://www.cdc.gov/healthyweight/assessing/bmi>.) — Прим. авт.

действительно облегчает жизнь, однако в долгосрочной перспективе все это приносит больше вреда, чем пользы. Исследователи Калифорнийского университета отмечают: «Представление о том, что диеты для похудения ведут к долгосрочной потере веса или благоприятно влияют на здоровье, почти не имеет под собой оснований»³⁶. Ученые Вашингтонского университета подчеркивают: «Диеты, ограничивающие количество энергии, являются физиологически неприемлемым средством для уменьшения веса»³⁷. Голодание не приносит нам стройности. Оно делает нас толстыми, больными и унылыми. Оно не улучшает здоровье и не уменьшает количество жира в организме.

БОЛЬШЕ ЕСТЬ, БОЛЬШЕ СЖИГАТЬ

Частое потребление низкокачественной переработанной пищи приводит к наращиванию жира в организме. Большее потребление высококачественных натуральных продуктов не приведет к тому же результату. Клинические исследования показывают, что правильная еда помогает нам сжигать жир надолго. Вот доказательства:

- эксперименты в Коннектикутском университете показали, что испытуемые из группы, обильно питавшейся высококачественными продуктами, потребляли *в день* на 300 ккал больше и сжигали больше жира³⁸;
- в ходе исследования, проводившегося в Пенсильванском университете, выяснилось, что испытуемые из группы, обильно питавшейся высококачественной едой, *за шесть месяцев* потребили в общей сложности на 9500 ккал больше и потеряли при этом на 200% больше веса³⁹, чем прочие участники;
- результаты другого исследования, опубликованные в журнале *Obesity Research*, показали, что испытуемые из группы, обильно питавшейся высококачественными продуктами, *за три месяца* потребили в общей сложности на 25 000 ккал больше без набора дополнительного веса⁴⁰;
- результаты третьего исследования, напечатанные в журнале *Journal of Adolescent Health*, также показали, что участники, которые регулярно ели качественную пищу, *за четыре месяца* потребили в общей сложности на 65 000 ккал больше и потеряли на 141% больше веса⁴¹, чем остальные участники эксперимента.

Как такое возможно? Исследования указывают две главные причины. Во-первых, калория — *не* просто калория (вскоре мы это обсудим). Во-вторых, незашлакованный организм работает по такому принципу: чем

больше потребляет, тем больше сжигает. Давайте посмотрим, как нормализация гормонального фона позволяет восстановить естественный уровень нормального веса и заставить организм сжигать, а не накапливать калории.

Исследователи клиники Майо давали испытуемым по 1000 лишних килокалорий в день в течение восьми недель⁴², что в сумме составит 56 000 лишних килокалорий. Однако никто из испытуемых не набрал 7 кг (эквивалент 56 000 ккал) жира. Наибольшее количество набранного жира составило примерно 3,5 кг, наименьшее — менее 1 кг.

Разве такое может быть? Люди употребили 56 000 лишних килокалорий и практически не поправились? Причина в том, что лишним калориям вовсе не обязательно превращаться в жировую ткань. Они могут сжигаться автоматически. Медицинский журнал *QJM* отмечает: «Полученная сверх необходимого уровня пища... легко уходит из организма: она сжигается и расходуется в виде тепла. Если бы не этот механизм, ожирение было бы неизбежно почти для всех»⁴³. Больше есть и почти не набирать вес — вполне возможно: когда гормоны в порядке, организму нет необходимости накапливать жировую ткань, у него есть множество других недооцененных способов обращаться с калориями. В эксперименте клиники Майо исследователи изучали три из них:

- повышение количества ежедневно сжигаемых калорий;
- повышение количества калорий, сжигаемых при переваривании пищи;
- повышение количества калорий, сжигаемых в ходе иных процессов жизнедеятельности.

И вот что удалось обнаружить:

ЕЖЕДНЕВНАЯ РЕАКЦИЯ НА 1000 ЛИШНИХ КИЛОКАЛОРИЙ

	Зашлакованный организм	Незашлакованный организм
Основные ежедневно сжигаемые калории	На 100 ккал меньше ☹	На 360 ккал больше ☺
Калории, сжигаемые при переваривании пищи	На 28 ккал больше ☺	На 256 ккал больше ☺
Калории, сжигаемые в ходе иных процессов жизнедеятельности	На 98 ккал меньше ☹	На 692 ккал больше ☺☺
Итого ежедневная реакция	Сожжено на 170 ккал меньше ☹	Сожжено на 1308 ккал больше ☺☺☺

Именно поэтому некоторые люди после потребления 56 000 лишних килокалорий не набрали дополнительный жир и практически обошлись без прибавлений в весе. Система нормального веса автоматически регулирует количество калорий: при избытке поступающих в организм калорий она увеличивает их сжигание в обычных процессах жизнедеятельности и во время переваривания пищи, а также в ходе иных процессов.

Тому есть много свидетельств и подтверждений. Возьмем, к примеру, эксперимент, проведенный в Гарвардской медицинской школе и в Кингс-Колледже в Лондоне. Студентов разделили на две группы по принципу «насколько легко им поддерживать относительно небольшой вес тела»⁴⁴. Группу, не испытывающую трудностей, в этом исследователи назвали стройной (я называю ее незасоренной). А группу студентов, борющихся с лишним весом, — имеющей ожирение (я называю ее засоренной).

Обе группы имели схожий состав участников — по возрасту, полу, весу и уровню физической активности. В течение эксперимента все испытуемые сохраняли прежний вес, однако с точки зрения обмена веществ активность организма каждого различалась по двум главным параметрам. Во-первых, студенты, которые боролись с лишним весом, потребляли пищи меньше, чем студенты, без труда остававшиеся худыми: «на 30% на каждый килограмм веса тела». Во-вторых, у «незасоренных» испытуемых дополнительно автоматически сжигалось на 500 ккал в день больше, чем у «засоренных». Иными словами, при прочих равных условиях не страдающие от «засоров» участники потребляли значительно больше пищи и сжигали значительно больше калорий, чем участники с зашлакованным организмом.

Исследование на этом не завершилось. Ученые продолжали кормить студентов порциями пищевой ценностью 300 ккал и вскоре обнаружили, что «общая термогенная [сжигающая калории] реакция “засоренных” участников на такие порции была наполовину слабее, чем у “незасоренных” участников». Принцип тот же: когда «незасоренные» испытуемые потребляли больше пищи, их организм сжигал больше жира, организм же «засоренных» участников, наоборот, автоматически его накапливал. Заключение исследователей гласило: «Эти результаты дают дальнейшие свидетельства тому, что у людей, предрасположенных к ожирению, проявляется пониженная термогенная реакция на потребление пищи». Зашлакованный организм набирает лишний вес не потому, что человек много ест и мало двигается. Этот эксперимент, как и многие другие, доказывает, что люди с лишним весом потребляют значительно меньше калорий и сохраняют такой же режим активности, как и те, кто стройны от природы. Дело не в прожорливости и лени, а в биологических процессах.

Организм таких людей утратил природную способность сохранять малый вес и сжигать больше калорий при большем их потреблении. Виноват не душевный настрой и не отсутствие силы воли. Виноват обмен веществ.

Мы видим, что советы по похудению, которые мы получаем из книг и СМИ, нам не помогают. Ограничение потребляемого количества привычной пищи и увеличение числа стандартных физических упражнений не приводят к долгосрочной потере веса. Что же делать? Должен же быть какой-то авторитетный источник надежных сведений о здоровье и похудении! Может, обратиться к предписаниям и рекомендациям правительства?

К сожалению, поступающая от государственных учреждений информация тоже не так надежна, как хотелось бы. В действительности те люди, которые отвечают за предоставление нам сведений о диетах и физических упражнениях, то есть те, кто работает в министерстве сельского хозяйства США (USDA), не знают, по-видимому, о последних научных достижениях. Например, в третьей главе «Рекомендаций по правильному питанию для американцев», написанных этим министерством, мы читаем: «Поскольку многие взрослые люди со временем постепенно набирают вес, даже небольшое сокращение потребления калорий помогает этого избежать»⁴⁵.

Если «небольшое сокращение потребления калорий» приводит к постепенному снижению веса, то это значит, что мы со временем похудеем до 0 кг? Нет, конечно. Почему? Потому что мы имеем дело с биологией, а не с математикой. Однако если это правда, то каким образом незначительное уменьшение количества калорий поможет нам долго сохранять нужный вес и практически не полнеть?

Оно не поможет.

Проблема не в том, что организм хочет похудеть, а лишние калории ему мешают. Проблема в другом: организму нужно, чтобы мы весили не меньше нормы. Тот же механизм, который не позволяет вам сильно похудеть из-за сокращения потребления калорий, то есть феномен нормального веса, не дает вашему телу и эффективно сжигать жир прямо сейчас.

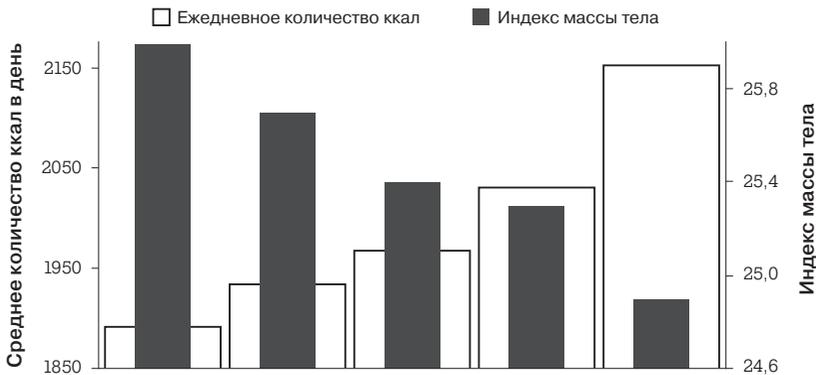
Если задуматься о том, сколько усилий каждый живой организм тратит на поддержание баланса, то идея нормального веса становится все более оправданной. А вот советы и консультации на эту тему, получаемые нами от многочисленных учреждений здравоохранения, например Американской ассоциации по болезням сердца, заявляющей: «Как справиться с весом без ущерба для здоровья? Ответ прост: регулируйте потребляемые и сжигаемые калории»⁴⁶, звучат иначе. Приведенный совет вызывает еще большее беспокойство на фоне заявления той же ассоциации, опубликованного в ее журнале *Circulation*: «Существует слишком мало

надежных данных, подтверждающих относительное влияние количества потребленной и потраченной энергии на эпидемию ожирения»⁴⁷. Если существует «слишком мало надежных данных», тогда на чем основываются рекомендации?

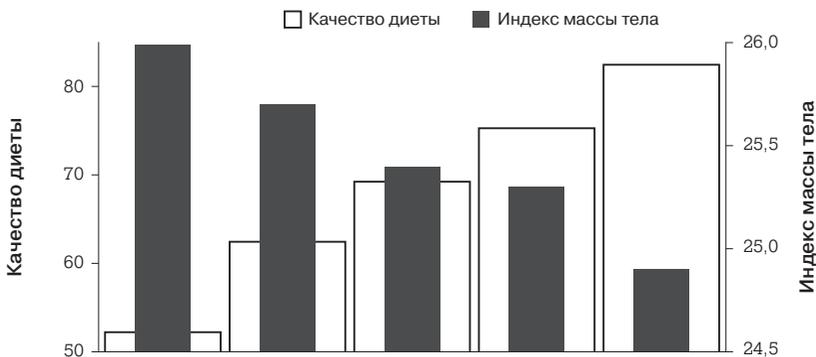
В действительности источники свидетельствуют о другом. Гарвардские ученые привлекли к своему эксперименту более 50 000 человек, сформировав пять групп в зависимости от количества и качества потребляемых калорий, с целью изучить пищевые привычки⁴⁸ людей. Это масштабное исследование выявило два интересных факта.

1. Больше потребление пищи коррелировало с меньшим количеством жира в организме.
2. Более качественная пища коррелировала с меньшим количеством жира в организме.

БОЛЬШЕ ПИЩИ, МЕНЬШЕ ЖИРОВОЙ ТКАНИ



ВЫШЕ КАЧЕСТВО, МЕНЬШЕ ЖИРОВОЙ ТКАНИ



Если избежать западни, к которой нас подталкивает старый миф о количестве калорий (в противовес теории об их качестве), то нам уже никогда не придется беспокоиться о весе. Давайте посмотрим, как можно повысить эффективность физической нагрузки и тем самым начать сжигать большее количество жира за меньшее время.

От кратковременного похудения к долгому здоровью, или История Джея и Дженнифер Джейкобс

Джей и Дженнифер Джейкобс с их потерей почти 136 кг на двоих поразили всю страну, впервые увидевшую их в передаче *Biggest Loser* на телеканале NBC. Как ни впечатляло их похудение, достигнутое с помощью скрупулезного ежечасного подсчета калорий и изнурительных упражнений, Джей и Дженнифер понимали, что после возвращения к привычной жизни им придется найти более приемлемый способ борьбы с весом. Джей рассказал: «Я уже пять раз худел на 45 кг. Сбросить вес — не проблема. Гораздо сложнее не набрать его снова. После телешоу мы очень хорошо это поняли. Наши тела так стремились вернуть прежние 136 кг, будто обладали каким-то особым собственным разумом! Но ведь оказалось, что он и вправду есть — наш нормальный вес».

Ознакомившись с научными данными и сменив настрой с «похудеть к следующему шоу ради восторга публики» на «похудеть навсегда ради здоровья, стройности и радости», Джей и Дженнифер решили применить интеллектуальный метод. Для них такой переход был интересен потому, что уж они-то точно знали: лучший способ довести вес до желаемого показателя — перестать есть и начать целыми днями заниматься спортом. А что, если просто довести свой вес до желаемого? А заодно и состояние здоровья — и сохранить результат навсегда?

«Мы знали: нужно что-то менять, но не понимали, что именно. Мало есть и больше двигаться — способ, помогающий только на короткое время. Мы не догадывались, что существуют пути, приводящие к долгосрочному результату. Вот почему для нас оказались так важны знания о научном подходе. Всю жизнь нам твердили: “Меньше ешь, больше двигайся”, и трудно было отважиться попробовать другие способы, в действенности которых мы не были уверены. А обильное питание (если это ЗДОРОВАЯ еда) означает сытость, радость и нормальный вес. Мы по-прежнему следим за тем, сколько весим, но теперь больше сосредоточены на других аспектах жизни, а не на том, чем закончится 11-й сезон. И очень довольны результатом».

Увеличение физических нагрузок — не гарантия похудения

Мы уже убедились в том, что недоедание не приносит никакой пользы. А занятия аэробикой? Для организма между этими методами нет существенной разницы. Сжигание большого количества калорий приносит тот же результат, что и потребление их меньшего количества. Принцип «надо меньше есть» не срабатывает в долгосрочной перспективе по тем же причинам, что и принцип «надо больше двигаться».

Я не утверждаю, что любые физические упражнения бесполезны. Неэффективны лишь традиционные с высокой нагрузкой и средней интенсивностью, например бег трусцой. Зато двигательная активность с малой нагрузкой, такая как ходьба, феноменально воздействует на наше здоровье. Высокоинтенсивные занятия без нагрузки (например, упражнения на эксцентрическое сопротивление) очень полезны для понижения уровня нормального веса. Научные обоснования этого мы рассмотрим позже, в первую очередь нам предстоит освободить сознание от традиционного мифа «чаще бегай трусцой, и тогда сожжешь больше калорий».

Люди, которые продолжительнее занимаются спортом, выпивают больше воды — точно так же такие люди и больше едят. Врач Хьюго Рони из Северо-Западного университета пишет в своем учебнике: «Стабильно высокий или низкий расход энергии приводит к стабильно высокому или низкому уровню аппетита. Так, люди, занимающиеся тяжелым физическим трудом, автоматически едят больше, чем люди с сидячим образом жизни»⁴⁹. Врач Джеффри Фридман (доктор наук, глава лаборатории молекулярной генетики в Университете Рокфеллера в Нью-Йорке) делает сходное замечание: «Сама по себе физическая нагрузка не зарекомендовала себя в качестве эффективной меры против ожирения, поскольку

повышенный расход энергии при выполнении упражнений обычно возмещается повышенным потреблением калорий»⁵⁰.

Проблема усложняется тем, что многие люди, занимающиеся спортом, едят при этом не высококачественную пищу, а получают калории из низкокачественных крахмалов и подсластителей. Поэтому усиление физической нагрузки приводит большинство людей к усиленному потреблению бесполезной пищи. А это становится причиной гормонального «засора» и повышения уровня нормального веса. Вместо потери лишних килограммов мы теряем время и создаем «засор».

Врач Тимоти Черч (доктор наук, магистр здравоохранения, сотрудник биологической лаборатории физической нагрузки в Пеннингтонском центре биомедицинских исследований) провел эксперимент с группой студенток с избыточным весом. В течение 18 месяцев они сжигали по 2000 ккал в неделю за счет физических упражнений и в результате *совершенно* не похудели. Черч разделил испытуемых на четыре группы по степени физической нагрузки:

1. Обычная.
2. Интенсивная.
3. Еще более интенсивная.
4. Чрезвычайно интенсивная.

Через шесть месяцев между группами не наблюдалось никакой статистической разницы в количестве жировой ткани. Черч отмечает, что усиленная программа тренировок не привела к большому сжиганию жира потому, что «относительно высокая частота упражнений запускает компенсаторные механизмы, которые нивелируют [нейтрализуют] потерю веса»⁵¹. Он указывает, что большинство рекомендаций на эту тему предписывают заниматься спортом от 200 до 300 минут в неделю, однако исследования доказывают, что такая физическая активность порождает компенсаторную реакцию, которая *значительно* сокращает запланированную потерю веса. Марафонец Ким Рейн рассказал о своем опыте: «Я пробежал 18 марафонов и на каждом прибавил по 0,5 кг. 18 марафонов — 9 кг веса. Впору дойти до иступления»⁵².

В лучшем случае совет «больше занимайтесь спортом» приведет примерно к такой ситуации: Мишель выходит на получасовую пробежку и сжигает на 170 ккал больше, чем если бы она просто сидела дома за книгой. Она старается сократить потребление калорий, поэтому не пьет сахаросодержащие спортивные напитки и не ест после тренировки. За ужином

Мишель из-за усиленного чувства голода и жажды выпивает лишний стакан молока с пониженным содержанием жира. Итог пробежки — 13 ккал сверх того количества, которое она потребила бы, если бы не занималась бегом. Благодаря феномену нормального веса 13 лишних килокалорий не имеют значения, но если бы Мишель понимала реальную ситуацию, то полчаса, потраченные на пробежку, она провела бы более плодотворно.

30 мин. бега	-170 ккал
355 мл молока	+183 ккал
<hr/>	
Итог	+13 ккал

Потреблять калории намного проще, чем сжигать, поэтому во время занятий на беговой дорожке люди пьют сахаросодержащие спортивные напитки, а после тренировок запросто переедают, причем зачастую «балуют» себя низкокачественной пищей. В итоге — избыток нездоровых продуктов в организме и увеличение веса.

30 мин. бега	-170 ккал
708 мл спортивного напитка	+189 ккал
½ порции фетучини «Альфредо»	+390 ккал
<hr/>	
Итог:	+409 ккал, провоцирующих гормональный «засор»

Пищевая промышленность хорошо осведомлена о том, что физические упражнения заставляют людей потреблять больше низкокачественной еды. Ниже приведен список компаний, входящих в исполнительный комитет Американского совета по фитнесу и питанию.

Coca-Cola Company
PepsiCo
Hershey Foods Corporation
Sara Lee Corporation
Kellogg Company
Kraft Foods
General Mills
Campbell Soup Company
ConAgra Foods
Del Monte Foods
Grocery Manufacturers
Association

H. J. Heinz Company
Masterfoods USA
National Restaurant Association
Unilever United States
American Association
of Advertising
Agencies
American Beverage Association
Association of National
Advertisers

Почему эти компании так стараются убедить нас чаще заниматься спортом? Потому что это необходимо для похудения или потому что это выгодно для бизнеса? Ассоциация по безалкогольным напиткам советует нам «выпивать не менее восьми стаканов жидкости ежедневно, *а при занятиях спортом — больше*. Разнообразные напитки, *в том числе холодные безалкогольные*, спасут организм от обезвоживания»⁵³.

Но ведь бег трусцой полезен для сердца? Не настолько, если сравнивать его с более качественными типами упражнений, о которых мы поговорим позже. Американская ассоциация по болезням сердца выяснила, что бег вреден более чем половине людей, которые им занимаются. Частично такой внушительный объем отрицательных последствий объясняется тем, что во время бега мы касаемся ногами земли около 900 раз за 1 км. Допустим, вы весите 68 кг. Это значит, что с каждым пробегаемым километром вы обрушиваете 61 290 кг на свои суставы, связки и другие части организма. Это примерно то же самое, если на каждой пробежке ронять на себя 37 автомобилей «Тойота-Камри». Бег трусцой настолько же «полезен для здоровья», насколько и бокс.

И все же — разве традиционные упражнения не снимают стресс, не улучшают самочувствие? Возможно. Но мы увидим, что существуют другие многочисленные пути для снятия стресса и увеличения активности, не имеющие вредных побочных эффектов.

Теория о том, будто причиной эпидемии ожирения является недостаточная физическая нагрузка, опровергается практикой. В отчете за июль 2013 г. Институт показателей и оценки здоровья отметил: «В период с 2001 по 2009 г. физическая активность населения повысилась, одновременно возрос и процент людей, страдающих ожирением»⁵⁴. Другие исследования показывают, что полные люди занимаются спортивной деятельностью примерно в том же объеме, что и худые⁵⁵.

Единственная доказанная связь между весом и физической активностью состоит в том, что ожирение может привести к ее снижению. В выводах исследования Копенгагенского университета, проведенного в 2004 г., говорится: «Настоящее исследование не подтверждает, что физическая неактивность... связана с развитием ожирения, но... что ожирение может привести к физической неактивности»⁵⁶. То есть увеличение количества жировой ткани способно стать причиной снижения двигательной нагрузки, а не наоборот. Доктор Брэд Меткалф, ученый из отделения эндокринологии и метаболизма Полуостровной медицинской школы в Англии, пишет в своей работе 2011 г.: «Физическая неактивность оказывается следствием полноты, а не ее причиной. Эта обратная зависимость может объяснить,

почему попытки бороться с детским ожирением с помощью пропаганды физической активности были по большей части безуспешны»⁵⁷.

Идею «если меньше заниматься спортом, можно получить ожирение» очень легко сравнивать с идеей «если реже ходить на вечеринки, можно постареть». С возрастом люди действительно реже тратят время на подобные развлечения. Но стареют они не от недостатка вечеринок, просто с течением времени обмен веществ меняется, и становится все труднее бодрствовать до 3:00. Такой же принцип справедлив применительно к физической нагрузке и ожирению. Люди снижают двигательную активность, когда они полнеют, но полнеют они не от ее недостатка. Ожирение приносит с собой глубинные изменения в метаболизме, из-за которых становится труднее заниматься спортом.

Здравый смысл подсказывает, что меньшее количество физической нагрузки все-таки может служить причиной массовых проблем с весом — должно быть, мы все недостаточно занимаемся физкультурой.

Так ли это?

Ни в малейшей степени.

Идея аэробных упражнений (то есть упражнений, обогащающих кровь кислородом) стала известна широкой публике только после 1968 г., когда доктор Кеннет Купер опубликовал свою книгу «Аэробика» (Aerobics). Доктор наук Паулин Энтин, заместитель декана по учебной части в Университете Северной Аризоны, описывает взгляд на проблему, существовавший до этого времени: «В 1930-х и 1940-х... высокоинтенсивные упражнения на выносливость признавались опасными для сердца. На протяжении 1950-х и даже 1960-х гг. физическую нагрузку также не считали полезной... тренировки для женщин расценивались как вредные»⁵⁸. В то время процент американцев, страдающих ожирением, был значительно ниже, чем сейчас. Сегодня же жителей США, намеренно занимающихся спортом, больше, чем где-либо на земном шаре, но при этом они — шестая по полноте нация в мире. Как могли занятия тем, чему мы до появления проблемы уделяли гораздо меньше времени, стать причиной ее возникновения?

Проиллюстрируем рост числа занятий спортом. С 1972 по 2005 г. доход оздоровительных клубов увеличился, по оценкам, на 15 000% с поправкой на инфляцию. В первом Бостонском марафоне, состоявшемся в 1964 г., участвовали 300 бегунов, в 2009 г. — более 26 000. В первом Нью-Йоркском марафоне в 1970 г. бежали 137 человек, в 2008 г. — более 60 000. По словам доктора наук Эрика Оливера, профессора политологии в Чикагском университете, «[американцы] добровольно тренируются больше, чем

когда бы то ни было... Хотя сейчас наша жизнь, безусловно, требует гораздо меньше физических усилий по сравнению с 1950-ми гг. Это не является причиной меньшего сжигания наших калорий»⁵⁹.

Некоторые эксперты говорят, что мы полнеем из-за использования трудосберегающих приборов и приспособлений. Однако это тоже не соответствует действительности. Значительное большинство таких технологий стало неотъемлемой частью хозяйства за десятилетия до того, как процент ожирения стал возрастать. Использование посудомоечных и стиральных машин, а также других основных видов бытовой техники в основном увеличилось между 1945 и 1965 гг. Однако ожирение в тот период не стало встречаться чаще. С 1978 по 1998 г. пользование такими приборами возросло незначительно, тогда как уровень ожирения пошел вверх. Так каким же образом бытовая техника могла стать причиной проблем с весом?

Учитывая статистику и не полагаясь на *предположения* о недостаточном уровне нашей физической активности, ученые, такие, например, как Марион Нестле из Нью-Йоркского университета, утверждают, что «в период с 1970-х до 1990-х гг. уровень физической активности американцев изменился очень несущественно»⁶⁰.

А как же сидение перед телевизором? Ведь это тоже причина ожирения? Однако и это соображение не соответствует фактам. Профессор Сет Робертс из Университета Цинхуа убежден: «С 1965 по 1975 г. продолжительность времени, проведенного перед телевизором, увеличилась на 45%, однако роста ожирения почти не наблюдалось; с 1975 по 1995 г., когда уровень ожирения возрос, количество времени у телевизора повысилось незначительно»⁶¹.

Погодите-ка. Мы ведь должны сжигать меньше калорий, чем наши предки, занимавшиеся охотой и собирательством? Как ни странно, нет. В июле 2012 г. было опубликовано впечатляющее исследование, доказывающее, что «между людьми западной культуры и народом хадза (одним из немногих сохранившихся племен охотников-собирателей) различия в затратах энергии статистически незаметны»⁶². Эти данные показывают, что охотники-собиратели *были* более физически активны, но «средние затраты энергии у народа хадза не отличаются от затрат человека западной культуры (с учетом размера тела)». Как такое возможно? Как могут охотники и собиратели быть «более физически активными», но при этом сжигать столько же калорий, сколько и мы?

Охотники-собиратели автоматически сжигали меньше энергии в период отдыха, чтобы восполнить те ресурсы, которые они потратили во время

добывания пищи. Как заключают исследователи, эти результаты «показывают, что физическая активность может быть лишь одной из составляющих динамической метаболической стратегии, которая постоянно откликается на изменения в уровне доступной и требуемой энергии». Что такое «динамическая метаболическая стратегия»? Это феномен нормального веса.

И наконец, если общий уровень активности является решающим параметром для веса, то самыми худыми людьми в мире должны быть те, кто занимается физическим трудом, а самыми полными — офисные работники. Первые «активны» на работе как минимум 40 часов в неделю. Вторые «неактивны» как минимум 50 часов в неделю. На самом ли деле рабочие, занимающиеся физическим трудом, весят меньше офисных служащих?

Давайте обратимся к исследованию. Центр по контролю и профилактике заболеваний США (CDC) собрал данные о более чем 57 000 взрослых людей и обнаружил, что уровень ожирения *растет* при падении уровня дохода и увеличении двигательной нагрузки. Эти данные предполагают, что «активные» рабочие, занимающиеся физическим трудом, в среднем весят больше, чем «неактивные» офисные служащие. Стало быть, уровень активности — не такой уж необходимый спутник стройной фигуры.

А теперь, когда мы развенчали первый миф о калориях, показав, что есть меньше и заниматься спортом больше — не тот путь, который на долгое время приведет вас к здоровью и стройности, давайте посмотрим на то, как второй миф пытается сбить вас с верной дороги к похудению.