

NICULESCU

ACEASTĂ CARTE



ȚI-AR
PUTEA
SALVA
VIAȚA

Știința de a trăi
MAI MULT și MAI BINE

GRAHAM LAWTON



GRAHAM LAWTON

Această carte ți-ar putea salva viața

Știința de a trăi
MAI MULT și MAI BINE

Traducere: Ana Ionesei



NICULESCU

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

LAWTON, GRAHAM

Această carte ți-ar putea salva viața : știința de a trăi mai mult și mai bine / Graham Lawton ; trad.: Ana Ionesei. - București : Editura Niculescu, 2021

ISBN 978-606-38-0565-3

I. Ionesei, Ana (trad.)

613

© Graham Lawton 2020

First published in Great Britain in 2020 by John Murray (Publishers). First published in the United States of America in 2020 by Nicholas Brealey Publishing. Imprints of John Murray Press. An Hachette UK company.

The right of Graham Lawton to be identified as the Author of the Work has been asserted by him in accordance with the Copyright, Designs and Patents Act 1988.

Titlu original: *This Book Could Save Your Life. The Science of Living Longer Better*, by Graham Lawton

© Editura NICULESCU, 2021

Bd. Regiei 6D, 060204 – București, România

Telefon: 021 312 97 82; Fax: 021 314 88 55

E-mail: editura@niculescu.ro

Internet: www.niculescu.ro

Comenzi online: www.niculescu.ro

Comenzi e-mail: vanzari@niculescu.ro

Comenzi telefonice: 0724 505 380, 021 312 97 82

Redactor: Renata Roșu

Tehnoredactor: Șerban-Alexandru Popină

Copertă: Carmen Lucaci



ISBN 978-606-38-0565-3

Toate drepturile rezervate. Nicio parte a acestei cărți nu poate fi reprodusă sau transmisă sub nicio formă și prin niciun mijloc, electronic sau mecanic, inclusiv prin fotocopiere, înregistrare sau prin orice sistem de stocare și accesare a datelor, fără permisiunea Editurii NICULESCU.

Orice nerespectare a acestor prevederi conduce în mod automat la răspunderea penală față de legile naționale și internaționale privind proprietatea intelectuală.

Editura NICULESCU este partener și distribuitor oficial OXFORD UNIVERSITY PRESS în România.

E-mail: oxford@niculescu.ro; Internet: www.oxford-niculescu.ro

CUPRINS

INTRODUCERE.....	9
-------------------------	----------

ADEVĂRUL DESPRE HRANĂ	17
------------------------------------	-----------

Adevărul despre grăsimi	20
Adevărul despre Omega-3	28
Adevărul despre carbohidrați și zahăr	31
Adevărul despre zaharurile adăugate	38
Adevărul despre sare.....	45
Adevărul despre carne.....	51
Adevărul despre lactate	58
Adevărul despre pâine.....	66
Adevărul despre cele cinci porții pe zi	69
Adevărul despre superalimente	71
Adevărul despre alimentele ecologice	81
Adevărul despre o dietă sănătoasă.....	84
Adevărul despre știința nutriției	88

ADEVĂRUL DESPRE DIETE ȘI PIERDEREA ÎN GREUTATE.....	95
--	-----------

Adevărul despre micul dejun	98
Adevărul despre post.....	102
Adevărul despre detoxifiere	109
Adevărul despre dieta Paleo.....	112
Adevărul despre a deveni vegan	114
Adevărul despre intoleranța și interdicția alimentară.....	119
Adevărul despre probiotice	126
Adevărul despre pierderea în greutate (și menținerea ei)	127
Adevărul despre IMC	130
Adevărul despre numărarea caloriilor	132
Adevărul despre metabolism.....	137
Adevărul despre gena foamei	139

ADEVĂRUL DESPRE VITAMINE ȘI SUPLIMENTE 143

Adevărul despre vitamine și suplimente 150

Adevărul despre antioxidanți..... 172

ADEVĂRUL DESPRE BĂUTURI (ȘI DROGURI) 177

Adevărul despre menținerea hidratării 179

Adevărul despre apa de la robinet *versus* apa minerală 182

Adevărul despre băuturile răcoritoare..... 183

Adevărul despre suc de fructe 186

Adevărul despre cafea și ceai 187

Adevărul despre băuturile sănătoase 191

Adevărul despre alcool..... 194

Adevărul despre mahmureli..... 199

Adevărul despre fumat..... 204

Adevărul despre drogurile recreative 208

ADEVĂRUL DESPRE EXERCIȚIILE FIZICE..... 213

Adevărul despre *exercițiile fizice îți fac bine* 216

Adevărul despre lenevit 219

Adevărul despre cât de multe exerciții fizice trebuie să faci..... 222

Adevărul despre cei 10 000 de pași pe zi 229

Adevărul despre fitnessul rapid 231

Adevărul despre cardio și rezistență..... 232

Adevărul despre antrenamentele intense 234

Adevărul despre stretching și leziuni 236

Adevărul despre măsurarea formei fizice 239

Adevărul despre dependența de sport 240

Adevărul despre sport și pierderea în greutate..... 241

Adevărul despre motivație..... 246

Adevărul despre gândirea pozitivă 253

ADEVĂRUL DESPRE MENȚINEREA SĂNĂTĂȚII 259

Adevărul despre medicamentele zilnice..... 262

Adevărul despre screening-ul medical 275

Adevărul despre genetica de consum 277

Adevărul despre sistemul tău imunitar	279
Adevărul despre stres	284
Adevărul despre a fi una cu natura	291
Adevărul despre poluarea aerului	294
Adevărul despre singurătate	299
Adevărul despre lumina solară	305
ADEVĂRUL DESPRE SOMN	313
Adevărul despre ce se întâmplă când dormim	316
Adevărul despre de ce dormim	318
Adevărul despre cât de mult somn avem nevoie	319
Adevărul despre somnul insuficient	323
Adevărul despre cum să dormi bine	327
Adevărul despre recuperarea unui somn pierdut	333
Adevărul despre puiul de somn	334
Adevărul despre pirații somnului	336
Adevărul despre insomnie	337
Adevărul despre oboseala permanentă	339
Adevărul despre lumină și somn	344
POT TRĂI VEȘNIC?	353
Știința îmbătrânirii... ..	356
...Și cum să o încetinești	358
Vârsta biologică <i>versus</i> vârsta cronologică	364
Cum să trăiești până la o vârstă înaintată	366
POSTFAȚĂ	369
MULȚUMIRI	373
NOTE	375

INTRODUCERE

TREBUIE SĂ VĂ FAC o mărturisire: sunt un dezordonat supra-ponderal și leneș. Ador berea și fast-food-ul și țigara fumată ocazional în fața unui bar. Și nu-mi amintesc când am băut ultima oară mai puțin de 14 unități* de alcool într-o săptămână. Am un abonament la sală, dar arareori îl folosesc. După muncă mă tolănesc în fața televizorului având lângă mine o mulțime de snackuri. Uneori merg cu mașina la un magazin până la care aș putea ajunge ușor pe jos, de obicei ca să cumpăr bere. Iau medicamente pentru a-mi menține sub control tensiunea arterială, iar indicele meu de masă corporală (IMC) mă plasează în categoria „supraponderal”. Ce mai guru al stilului de viață!

Dar iată încă un lucru. Anul trecut am mers cu bicicleta peste 1 200 de kilometri și am alergat echivalentul a 15 maratoane. Mănânc zilnic cele cinci porții de fructe și legume, mă mențin hidratat, îmi supraveghez aportul de sare și nu mănânc carne. Postesc în mod regulat, merg afară să înot, fac Pilates și urc opt etaje de scări până la biroul meu, în loc să iau liftul. Și în ciuda proastelor mele obiceiuri, cele bune par să fie decisive. Am 50 de ani, dar vârsta mea biologică a fost recent evaluată ca fiind

* 1 unitate = 12 g alcool pur = 1 bere (350 ml) = 1 pahar vin (150 ml) = 1 shot de tărie (40 ml) (sursa: <https://www.cdt-babes.ro/articole/testul-audit-consumul-excesiv-de-alcool.php>)

de 45 de ani. Sunt dovada vie a faptului că nu trebuie să fii un fanatic al sănătății și al fitnessului ca să fii rezonabil de sănătos și în formă.

Care este secretul meu? Sunt un jurnalist de știință cu experiență în biochimie și mi-am petrecut aproape toată viața profesională ținând pasul cu cele mai recente idei din știința biomedicală și scriind despre ele pe înțelesul tuturor. Prin urmare, sunt în stare să evaluez știrile de sănătate despre alimentație, sport, suplimente nutritive și nu numai. Pot sesiza de la o poștă un titlu senzațional, pot depista o modă și pot separa faptele de ficțiune.

Și pun în practică ceea ce știu. Nu pretind că aș fi inventat regimul ideal de sănătate și fitness, dar duc o viață sănătoasă și nu prea restrictivă, bazată pe evidențe. Și acesta este scopul cărții de față: să-ți insuflă puterea de a proceda la fel. Iar prin asta înțeleg chiar „a insufla putere”. O sănătate bună este ceva pentru care toți ar trebui să depunem eforturi, fiindcă opusul – sănătatea proastă – nu este plăcut, iar în cele din urmă te va ucide.

A ști ce să faci nu este ușor. Știința biomedicală avansează mereu, acesta fiind motivul pentru care trăim în mod frecvent până la vârste foarte înaintate și ne bucurăm de o sănătate mai bună decât bunicii noștri. Dar odată cu această perfecționare a cunoștințelor apare și o complexitate crescută și riscul excesului de informații. În prezent, pe piață găsești mai multe sfaturi ca niciodată, care încearcă să-ți câștige atenția, dar nu provin întotdeauna din cele mai sigure surse.

Obiectivul meu este să merg la esența problemei. Am adunat cele mai recente și mai riguroase cercetări din domeniul sănătății și le-am transformat în sfaturi utile și realizabile, vizând marile întrebări despre sănătate: vom aborda alimentația, dieta, pierderea în greutate, hidratarea, exercițiile fizice, medicina

preventivă, somnul și îmbătrânirea. Pe parcurs voi explica știința care stă la bază, voi demonta miturile frecvente, îți voi oferi instrumentele de care ai nevoie pentru a evalua critic afirmații și contraafirmații, ajutându-te să vezi dincolo de titluri. Ia-o ca pe un manual pentru un stil de viață sănătos.

Dacă ai anumite țeluri, cum ar fi pierderea în greutate, îmbunătățirea dietei, antrenamentul, un somn mai bun, sau care sunt suplimentele dietetice și superalimentele care merită toți banii, aici vei găsi informațiile necesare. Dar cartea aceasta este mai mult decât suma părților sale. O mantră din știința sănătății este aceea că trebuie să luăm în considerare „totalitatea dovezilor existente”. Asta este ceea ce vei obține – un ghid cuprinzător și bazat pe dovezi pentru o viață mai sănătoasă, mai în formă și mai lungă, sper.

Desigur, o mulțime de alți oameni fac afirmații similare. Lumea nu se află niciodată în pană de sfaturi despre ce să mănânci și să bei, cum să fii în formă, cum să dormi mai bine și să trăiești mai mult. Dar majoritatea acestora sunt bazate pe nimic altceva decât mituri, iluzii sau scamatorii neștiințifice.

Poți asculta aceste sfaturi dacă vrei. Sau poți să-ți pui încrederea în oamenii a căror meserie este să descopere ce funcționează cu adevărat: oamenii de știință. Pentru fiecare celebritate care ține un regim există sute de nutriționiști, fiziologi sportivi, specialiști în somnologie și cercetători în biomedicină care fac studii și le transpun în practică. Nu vei citi despre acestea în reviste ori bloguri de sănătate și nici nu le vei vedea la televizor – majoritatea se găsesc în paginile publicațiilor serioase de știință și tehnică –, dar dacă ești cu adevărat interesat să duci o viață *mai lungă, mai sănătoasă și mai fericită*, aici se află lucrurile pe care trebuie să le știi.

Mai întâi, totuși, un avertisment. Contrar lucrurilor pe care ți le vor spune mulți guru autoproclamați, drumul spre sănătate, formă fizică și stare de bine nu este nici simplu, nici ușor. Știința este adeseori incertă, contradictorie sau greu de tradus în sfaturi concrete. Schimbarea în bine a stilului tău de viață implică în mod inevitabil efort, voință și sacrificiu. Dacă vrei soluții rapide și ușoare, această carte nu este pentru tine. (Dar înainte să o pui jos și să mergi în căutarea unor soluții rapide și ușoare, lasă-mă să-ți spun – pe gratis – că oricine îți promite o astfel de soluție te crede fraier și vrea să te ușureze de bani.) Nu lăsa certitudinea sacrificiului să te descurajeze. Un minimum de efort poate aduce mari câștiguri. Și chiar știind numai faptul că sfaturile sunt bazate pe știință veritabilă, poate fi un motiv puternic de a acționa.

Acest aspect este totodată cel care face cartea de față să iasă în evidență. Este ușor să te hotărăști să-ți schimbi viața în bine. Cu toții am luat o decizie în ianuarie, ca să abandonăm cursa la jumătatea lui februarie. Dar, repet, știința ne poate ajuta. O mare parte din bătălie constă în a înțelege voința, motivația și formarea obiceiurilor și cum să le exploatezi în avantajul tău.

Și îți promit că va da roade. Nu ai decât o viață, care se micșorează cu fiecare zi. Dacă te bucuri că ești viu și sănătos și vrei mai mult, aceasta este cartea potrivită pentru tine.

Separarea realității de ficțiune

Înainte să ne apucăm de mâncat felul principal de sfaturi de sănătate, ar fi o idee bună să luăm un antreu de statistică: știința de a trage concluzii valide din date brute. A înțelege puțină matematică poate fi esențial pentru demontarea unui titlu senzational.

Gândește-te la afirmația că suplimentele de multivitamine previn cancerul. Pentru a vedea dacă acest lucru stă în picioare, trebuie să faci un experiment în care un grup de persoane ia multivitamine, iar altul nu. După un anumit interval de timp, observi câte cazuri de cancer au survenit în cele două grupuri. Acestea sunt datele tale brute. Pentru a le transforma într-o concluzie validă din punct de vedere științific, trebuie să le treci prin aparatul statistic.

Poate crezi că dacă ar fi mai multe cazuri de cancer în grupul fără vitamine ți-ai demonstrat punctul de vedere. Dar nu ai făcut-o – rezultatul ar putea fi datorat întâmplării. Pentru a exclude această situație trebuie să cunoști „semnificația statistică” a diferenței dintre cele două grupuri. Există o ecuație standard pentru a o calcula, de care nu trebuie să ne ocupăm în cazul de față. Este suficient să spunem că răspunsul va fi o cifră între 0 și 1.

Pentru ca un rezultat să fie considerat semnificativ, numărul trebuie să fie cel puțin 0,95. Asta înseamnă că trebuie să fie o probabilitate de 95% să nu se fi produs din întâmplare, așadar că reflectă realitatea.

Anumite studii impun o limită mai ridicată – de 0,99 –, dar 0,95 este standardul minim de dovadă care trebuie căutat. Ține minte ce înseamnă de fapt aceasta: există o șansă din 20 că este o întâmplare. De aceea, sunt necesare multiple testări medicale pozitive pentru a convinge autoritățile medicale că un efect este real.

Chiar dacă o descoperire este 99% sigură, asta înseamnă că există 1% șanse să nu fie. Dar acesta nu este un argument pentru a respinge toate descoperirile științifice, dat fiind că 99% înseamnă exact următorul fapt: că este în mod preponderent posibil să fie adevărate.

Semnificația statistică nu este totul. Al doilea pas este să te uiți la dimensiunea eșantionului – numărul de persoane din studiul tău. Cu cât este mai mare un eșantion, cu atât este mai probabil ca rezultatul să fie valid. Seamănă puțin cu datul cu banul. Din cinci aruncări poți da de patru ori cap și o dată pa-jură, dar ar fi stupid să conchizi că probabilitatea de a obține un cap este prin urmare de 0,8. Continuă să arunci moneda, să zicem de 100 de ori, și (presupunând că moneda nu este măs-luită) inclusiv acele aberații statistice inițiale se vor anula și va apărea o probabilitate mai apropiată de 0,5.

Eșantioanele mari sunt totodată necesare pentru a releva diferențele minore dintre intervenție și absența acțiunii. Dacă un studiu de nutriție are un număr foarte mic de participanți, să zicem de 20 sau 50 de persoane, trage orice concluzie dintr-un praf de sare.

Cu toate acestea, cel mai important număr care apare din analiza statistică este riscul. În exemplul nostru, acesta ar fi ris-cul de a nu lua multivitamine *versus* riscul de a le lua.

Dar hai să folosim un alt exemplu. Să zicem că dai peste des-coperirea că femeile care folosesc pudră de talc sunt cu 40% mai predispuse să dezvolte cancer ovarian. Înfricoșător sau nu? Este ușor să interpretezi (sau să dezvolti) această descoperire, înțe-legând că oricine folosește pudră de talc zilnic are 40% șanse de cancer ovarian.

În realitate nu are șanse, pentru că 40% este un „risc rela-tiv” – riscul suplimentar pe care ți-l asumi folosind talc. În-seamnă puțin dacă nu cunoști riscul absolut, sau cât de probabil este să faci cancer ovarian dacă nu folosești talc. Acel număr este de aproximativ 27 per 100 000 sau 0,027%. Prin urmare, o creștere de 40% face să se ajungă la 38 per 100 000 – deloc ne-glijabil, dar nu este un motiv de panică.

Asemenea reguli de bază te pot ajuta oriunde vezi o afirmație statistică. Ele au propriile limite – sunt incapabile să arate când cineva și-a selectat datele sau și-a „coafat” cifrele. Dar ele constituie un bun punct de pornire în cazul separării minciunilor crase de statistici.

Această carte este destinată exclusiv scopurilor informative și nu trebuie considerată drept sfat medical individual. Dacă ai probleme medicale, ar trebui să consulți un doctor. Ar trebui de asemenea să consulți un doctor înainte să faci schimbări în dieta sau programul tău de exerciții fizice, mai ales dacă ai avut anumite probleme de sănătate.

ADEVĂRUL DESPRE HRANĂ

EXISTĂ O SCENĂ CELEBRĂ în filmul lui Woody Allen din 1973, *Sleeper*, în care doi oameni de știință din anul 2173 discută sfaturile dietetice ale sfârșitului secolului XX. „Vrei să spui că nu existau grăsimi concentrate, friptură, plăcinte cu cremă sau ciocolată caldă?” întreabă unul, neîncrezător. „Acestea erau considerate nesănătoase”, răspunde celălalt. „Exact opusul a ceea ce știm noi acum că este adevărat.” „Incredibil”, spune primul.

Nu ne aflăm încă pe deplin în teritoriul incredibilului, dar grăsimile concentrate și plăcintele cu cremă încep să fie mult mai puțin nesănătoase decât erau cândva. În ultimii ani, grăsimile saturate – odinioară paria farfuriei tale – au fost subiectul unei regândiri temeinice.

Și nu numai grăsimea. Începutul secolului XXI a fost o perioadă de transformări și căutări pentru știința nutriției. Aproape tot ce credeam că știm a fost contestat, iar o parte a fost răsturnată cu susul în jos. Grupele de alimente considerate odinioară nesănătoase sunt reabilite; și viceversa.

Acest fapt este probabil cunoscut de oricine care este atent la ultimele noutăți despre dietă și sănătate, cu scopul de a încerca să mănânce corect. Este derutant. Din anumite motive, sfaturile continuă să se modifice și sfârșești nemaștiind dacă mănânci ce trebuie.

Un lucru, totuși, rămâne absolut dincolo de orice dubiu. Ești ceea ce mănânci. Dieta are o influență uriașă asupra sănătății tale și este temelia unui stil de viață sănătos. Acest capitol te va

ține la curent cu cele mai recente idei despre unele grupe alimentare majore și unele substanțe nutritive, de la grăsimi și zahăr la sare, carne, lactate și gluten, apoi va încheia cu o serie de mesaje practice.

Dar mai întâi, o avertizare de sănătate. Știința nutriției este dificil de aplicat în mod optim și rareori produce răspunsuri definitive. Concentrarea pe un grup alimentar – grăsimi, să zicem, sau fibre – nu surprinde întreaga complexitate a ceea ce mâncăm pe parcursul vieții, sau cum interacționează aceste alimente diferite între ele, respectiv cu alți factori proprii stilului de viață, pe care îi vom analiza în capitolele următoare.

În orice caz, desfacerea dietelor noastre complexe în părțile lor componente este un punct util de pornire pentru înțelegerea legăturii dintre dietă și sănătate și constituie baza sfaturilor nutriționale oficiale. Să începem cu poate cel mai interesant și mai greșit înțeles grup alimentar dintre toate – grăsimile.

ADEVĂRUL DESPRE GRĂSIMI

De zeci de ani, norma dietetică a fost aceea că grăsimea este o veste proastă. Nu doar că este dușmanul siluetei tale, ci totodată blochează arterele și provoacă boli de inimă. Fraza „un atac de cord pe farfurie” a fost inventată pentru descrierea micului dejun englezesc, care mustește de grăsime. Ideea că înfulecarea unui asemenea meniu poate duce la un atac de cord este o a doua natură pentru mulți dintre noi; probabil că este cel mai convingător sfat nutrițional oferit vreodată.

Nu există nicio îndoială că mâncarea grasă contribuie la obezitate – grăsimea este cea mai densă caloric dintre toate grupele alimentare –, iar supraponderalitatea reprezintă un factor de

dospit, care este lăsat să crească pentru câteva ore folosind drojdie naturală. Dacă pâinea este lăsată să fermenteze mai mult timp, carbohidrații săi vor ajunge în intestin într-o stare predigerată, iar bacteriile din intestin nu vor avea atât de mult de lucru. Așadar, înainte să o elimini din alimentația ta, folosește-ți inteligența și încearcă mai întâi să cumperi o pâine mai bună.

ADEVĂRUL DESPRE CELE CINCI PORȚII PE ZI

Oamenii de știință știu de mult timp că persoanele a căror alimentație este bogată în fructe și legume sunt mai puțin predispușe la boli de inimă, diabet, demență, accidente cerebrale și anumite tipuri de cancer și, deloc surprinzător, tind să trăiască mai mult. Motivul nu este un mister: fructele și legumele conțin niveluri ridicate de vitamine, minerale, antioxidanți, fibre și alți compuși sănătoși, plus niveluri scăzute de sare și grăsimi. Recomandarea oficială în Regatul Unit este să mănânci cinci porții pe zi.

Un asemenea sfat este cu siguranță bazat pe știință solidă. Potrivit OMS, există dovezi convingătoare că dietele ce cuprind multe fructe și legume scad riscul bolilor de inimă și probabil al cancerelor. Ele par să favorizeze o sănătate mentală mai bună.

Dar din anumite motive, obținerea celor cinci porții pe zi este adesea privită ca o mare încercare, de parcă fructele și legumele ar fi mai degrabă o completare nedorită în alimentația noastră naturală, nu elementul central din ea. Evident că anumite persoane nu le agreează prea mult, dar există o asemenea gamă de opțiuni, încât faptul că nu-ți plac legumele verzi, să zicem, nu ar trebui să fie un obstacol să atingi cel mai simplu și mai benefic dintre obiective.

O problemă constă în a ști ce reprezintă una din cele cinci porții. Simplu: o porție de fructe sau legume proaspete are 80 de grame, echivalentul unui măr, două mandarine sau șapte roșii cherry. Și fructele uscate sunt luate în calcul: o porție înseamnă 30 de grame, aproape o mână de chipsuri de banane (deși ai grijă, acestea sunt adesea acoperite cu zahăr). Cartofii nu sunt luați în calcul, dar fasolea gătită da – deși numai până la maximum o porție pe zi de orice fel de leguminoase și fasole.

Este important să reții că, din punct de vedere nutritiv, fructele și legumele congelate neprocesate sunt aproape la fel de bune ca și cele proaspete. Dar acest lucru este mai puțin valabil în privința variantelor procesate ca sucul de fructe, fructele uscate sau iaurturile cu bucăți de fructe în ele (un pahar de suc de fructe contează, dar, din nou, numai până la maximum o porție pe zi; mai mult este doar zahăr). Ca regulă generală, cu cât sunt mai procesate fructele, cu atât sunt mai puțin luate în calcul.

Obiectivele sunt mai ridicate în alte câteva țări. SUA, de exemplu, recomandă între opt și zece pe zi. O reexaminare recentă, ce cuprinde 95 de studii despre relația dintre dietă și sănătate, a descoperit că aportul ideal este de zece porții pe zi.²⁴ Persoanele care au consumat această cantitate au cu aproximativ o treime mai puține riscuri de moarte decât cele care nu au consumat niciuna pe parcursul studiului – acesta a urmărit persoanele timp de 3 până la 30 de ani. Majoritatea beneficiilor provin din reducerea ratelor de boli de inimă și cancer, cauzele cele mai răspândite de moarte din țările europene.

Dacă deja te lupti să mănânci cele cinci porții zilnice, nu dispera. Se acumulează mai multe beneficii pentru sănătate dacă treci de la zero la cinci, decât de la cinci la zece.

Dar dacă treci de cinci, ai grijă cum atingi obiectivul. Zece porții de fructe conțin mult zahăr, iar zahărul din fructe nu este

mai sănătos decât zahărul din dulciuri. Cel mai bun sfat este să mănânci o mare varietate de fructe și legume, ceea ce va maximiza și beneficiile de sănătate. Riscul de cancer, bunăoară, scade pe măsură ce oamenii mănâncă mai multe legume crucifere precum varza, varza de Bruxelles, broccoli și alte legume verzi. Vechea zicală este corectă: mănâncă-ți verdețurile.

ADEVĂRUL DESPRE SUPERALIMENTE

Nu este nevoie să-ți faci cumpărăturile la un magazin de alimente naturale ca să fi auzit zvonurile despre semințele exotice ce îți refac energia, sau despre boabele din cealaltă parte a lumii care îți fac organele imune la boli. Așa sunt promisiunile așa-ziselor superalimente, o categorie mereu în expansiune ovaționată pentru tot felul de proprietăți miraculoase – de regulă, cu o etichetă pe care este trecut un preț pe măsură.

Dacă este un curent mediatic, cădem în plasă. Într-un sondaj de peste 1 000 de adulți britanici, 61% au recunoscut că au cumpărat un aliment fiindcă l-au considerat un superaliment, 30% au fost de acord că „este dovedit științific că superalimentele sunt benefice pentru sănătate” și 14% au afirmat că sunt dispuși să plătească mai mult în acest sens. Suntem oare păcăliți?

Ce este un superaliment?

Primul aspect este că termenul „superaliment” nu are un sens științific. Dicționarul Oxford al Limbii Engleze îl definește ca „aliment bogat în nutrienți considerat în mod special benefic pentru sănătate și stare de bine”, dar cuvântul a fost inventat pentru a vinde produse. Mda: superalimentele sunt un produs publicitar.

În 2007, Uniunea Europeană a interzis efectiv utilizarea cu-vântului pe ambalaje. Nu există asemenea reglementări în SUA, dar Administrația Alimentelor și Medicamentelor poate lua mă-suri dacă descoperă orice mențiuni false sau care induc în eroare. Chiar și în cazul în care mențiunile nu sunt direct înșelătoare, jargonul științific creat pentru atragerea consumatorilor activ interesați de sănătate este tulbure. Desigur, studiile arată adesea că extractele concentrate sau compuși izolați prezenți din abun-dență în anumite alimente au anumite efecte într-un vas Petri sau pe un șoarece. Dar nu înseamnă că funcționează în același mod atunci când sunt consumate de oameni. Sunt rare studiile sigure, pe termen lung, în sprijinul întăririi majorității mențiu-nilor.

Cele mai atractive mențiuni de sănătate pentru superalimente tind să fie asociate cu anumite grupuri de compuși: glucozino-lații din kale, de exemplu, sau antocianinele din afine. Problema este că deși oamenii de știință pot studia felul în care compușii izolați acționează asupra celulelor dintr-un vas sau șoarecilor, este mult mai greu să observi cum acționează alimentele ce con-țin aceste ingrediente asupra corpului omenesc.

Maniera de efectuare a experimentelor este aproape ca tes-tarea unui medicament: testând un nutrient în comparație cu ceva ce nu conține acel nutrient. Dar noi nu consumăm nutri-enți izolați. Nici nu avem foarte multe cunoștințe despre modul în care alimentele mâncate sunt descompuse în blocurile lor moleculare, cum interacționează între ele și ce se întâmplă cu ele, când, sau dacă, ajung în țesuturi diferite. Există totodată va-riații de la persoană la persoană în privința bacteriilor intesti-nale care influențează toate aceste procese. Iar în anumite cazuri, gătitul poate altera nivelurile de ingrediente active.

Chiar atunci când oamenii de știință testează superalimentele pe oameni, este greu de descifrat cum se comportă acestea. De aceea, majoritatea mențiunilor pe care le auzi se referă la studii pe celule sau șoareci și ar trebui abordate cu precauție.

Cu super sau fără super?

Pentru consumatorul obișnuit, totul poate deveni un pic confuz. Atunci, care alimente sunt cu adevărat super, dacă există așa ceva?

Kale

Kale era leguma la care apelai dacă era o criză neprevăzută de varză, dar acum este una dintre cele mai strălucitoare stele de pe firmamentul superalimentelor, adăugată în piureuri, coaptă ca chipsuri, decojită și aseasonată cu ulei de măsline sau servită crudă în salate. Principalul său punct forte constă în ansamblul de substanțe chimice vegetale cu sulf, glucozinolați, aflați din abundență în toate legumele verde închis similare verzei (numite și brasiacee, muștaruri sau crucifere), care le conferă gustul amărui caracteristic.

Glucozinolații se descompun în intestin pentru a elibera glucoză și alte substanțe numite izotiocianați, care s-au dovedit că stimulează enzimele cu funcția de eliminare a substanțelor ce cauzează cancer. Acest fapt a fost observat în studiile efectuate pe animale și este susținut de studii ce leagă un consum ridicat de legume bogate în glucozinolați cu riscul scăzut de cancer la oameni, în special de intestin și plămâni.²⁵

Totuși, toate brasiaceele conțin compuși similari în cantități similare, deci kale nu este mai bună decât broccoli sau varza, să zicem.

În plus, există mai mult de o sută de glucozinolați diferiți și fiecare se descompune într-un izotiocianat, așadar este probabil mai bine să mănânci o varietate largă de brasiacee, nu doar kale. Ai grijă, totuși: fierberea reduce conținutul de glucozinolat, deci preparată *al dente* este mai bine.

Brasiaceele conțin și alți compuși sănătoși precum polifenoli, antioxidanți și vitamina C, poate de aceea consumul ridicat a fost asociat cu un risc scăzut de boli cronice. Acești compuși se găsesc în special în varietățile tradiționale ca varza neagră sau broccoli.

VERDICT: Super, dar nu mai mult decât alte brasiacee.

Quinoa

Originară din Anzi, quinoa este superalimentul chintesețial. Semințele sale sunt bogate în proteine, fibre, vitamine și minerale; și costă o avere. Faptul că sunt și fără gluten le sporește aura.

Numeroase studii au arătat că înlocuirea cerealelor cu quinoa poate reduce colesterolul din sânge și contribuie la pierderea în greutate.²⁶ Dar dimensiunea eșantioanelor este atât de mică, încât este dificil să tragi concluzii ferme.

Asemenea presupuse beneficii sunt în mod obișnuit atribuite substanțelor numite saponine, deși acestea acționează alterând permeabilitatea intestinelor. Beneficiile se mai pot datora și faptului că produc un gust amărui ce ne împiedică să mâncăm prea mult. În orice caz, spălând quinoa înainte de a o consuma, cum procedează multe persoane, înlăturăm saponinele și astfel orice tip de beneficii. În ciuda curentului mediatic, nu știm foarte multe în mod cert. Așadar, deși quinoa este o completare perfect salutară pentru alimentația ta, nu există niciun motiv convingător pentru sănătate să înlocuiești orezul sau grâul clasic.

VERDICT: Mănâncă dacă-ți place, nu pentru beneficiile asupra sănătății.

Fructele de pădure

Fructele de pădure – în special cele mov-albăstrui – sunt apreciate pentru capacitatea lor de a micșora riscul bolilor cardiovasculare. Un studiu efectuat pe 93 000 de femei a arătat că participantele care au consumat trei sau mai multe porții de afine sau căpșuni pe săptămână au prezentat un risc de atac de cord cu 32% mai mic decât cele care mâncau fructe de pădure o dată pe lună sau mai rar.²⁷

Asemenea beneficii sunt de obicei atribuite unui compus numit antocianină, care face parte din familia de substanțe vegetale numite flavonoizi. Aceștia se găsesc în niveluri deosebit de ridicate în afine și în fructe roșii, precum căpșunile sau zmeura. Ceea ce sună minunat, dar este o capcană: foarte puține antocianine ajung în sânge.

Este posibil ca nu antocianinele să-ți protejeze inima, ci substanțele în care se descompun. Acestea ajung în sânge în cantități mult mai mari decât compușii originali.

Ar putea fi și alte explicații. Poate un alt component stimulează sistemul de apărare. Sau poate că antocianinele acționează asupra microbiomului din colon ca niște grădinari benevoli, conferindu-i un conținut mai sănătos.

Fructul care se presupune că ar avea cele mai multe superputeri este goji. Foarte apreciate în medicina chineză, fructele de goji (*Lycium barbarum* și *Lycium chinense*) sunt recunoscute pentru stimularea sistemului imunitar și protecția împotriva bolilor de inimă și a cancerului. Dar există puține studii care să confirme aceste mențiuni. Cealaltă mențiune măreață este că

goji conțin niveluri ridicate de antină, un compus asociat cu prevenirea degenerării celulelor oculare. Este adevărat, dar multe alte alimente acționează la fel, pe mai puțini bani. Dacă zeaxantina este ceea ce cauți, îți poți face plinul din spanac, varză sau ardei galbeni. Și cu toate că goji chiar conțin mai multă vitamină C decât afinele, obții aproximativ aceeași cantitate din căpșuni sau lămâi.

VERDICT: Superlative.

Ciocolata

Ar fi minunat dacă ciocolata ar fi un superaliment, dar dovezile sunt superficiale. Cele mai des auzite mențiuni de sănătate se concentrează pe substanțele numite flavonoli, compușii bruni și amari aflați în boabele de cacao. Dar testele pe termen lung lipsesc și trebuie să consumi cantități incredibil de mari pentru a obține beneficii. Un studiu despre efectul de îmbunătățire a memoriei pe care îl au flavonolii a descoperit o asociație pozitivă, dar numai după consumul a jumătate de kilogram de ciocolată neagră zilnic. Și în orice caz, multe dintre cercetări sunt sponsorizate de industria ciocolatei.

Mai mult, orice beneficii ale flavonolilor din cacao trebuie evaluate comparativ cu faptul că majoritatea ciocolatelor conțin cantități mari de zahăr și grăsime. Aceasta nu înseamnă că ciocolata (în special sortimentele scumpe, bogate în cacao) este ceva ce ar trebui să eviți – doar nu te lăsa păcălit că este un aliment sănătos.

VERDICT: În regulă ocazional, dar nu ai nicio scuză să abuzezi.

Semințe de chia

Vechea civilizație Maya a folosit semințele de chia timp de mii de ani pentru a face orice, de la făină la ceai, dar nu lua acest lucru ca un fel de înțelepciune veche. Procedau astfel din necesitate. Acum semințele de chia sunt unul dintre cele mai la modă superalimente, adesea considerate o sursă excelentă de Omega-3.

Semințele de chia conțin aproape 17 grame de Omega-3 la o porție de 100 de grame. În comparație cu sursa universală de Omega-3, peștele gras, acest lucru pare impresionant: o porție de 10 de grame de somon atlantic îți dă numai 2,2 grame de Omega-3. Totuși, spre deosebire de somon, acizii grași din semințele de chia vin sub forma acidului alfa-lipoic (ALA), pe care corpul trebuie să-l convertească în acid eicosapentaenoic și acid docosahexaenoic (DHA) pentru a obține beneficiile complete pentru sănătate.

Metabolismul uman nu face acest lucru foarte bine. Variază de la persoană la persoană, dar eficiența medie este sub 10%, așadar cantitatea de Omega-3 util obținut din 100 de grame de semințe de chia este de numai 1,7 grame, mai puține decât din somon. Trebuie totodată să ții cont că pentru a converti ALA, corpul tău trebuie să digere semințele pentru a extrage grăsimile, iar unele semințe trec neprocesate.

VERDICT: Bune, dar peștele gras are mai mulți Omega-3.

Kimchi și chefir

Dacă poate și-au scăpat, kimchi este mâncarea națională din varză fermentată a Coreei, iar chefirul este o băutură din lapte fermentat din Caucaz (Europa de Est). Acestea și alte alimente fermentate există de secole, dar acum sunt promovate intens ca etaloane de echilibru al microbiomului, cu virtuți dietetice.

Unele dintre puterile lor sunt puse pe seama procesului de fermentație, în care bacteriile digeră parțial mâncarea, eliberând o doză mai mare de nutrienți. Fermentația pare a îmbunătăți disponibilitatea fierului: un studiu recent efectuat pe oameni a arătat o absorbție mai mare de fier din legume fermentate decât din legume proaspete.²⁸

Totuși, cea mai importantă mențiune legată de sănătate sunt presupusele efecte asupra microbiomului intestinal, milioanele de bacterii care îți ocupă intestinalele și sunt implicate în multe funcții metabolice vitale. Ideea este că procesul de fermentație crește numărul de bacterii benefice prezente în mod natural în alimente și, prin extensie, în intestinul tău.

Studiile pe animale sugerează că alimentele fermentate pot ajuta la formarea unui amestec sănătos de microbi în intestin.²⁹ De exemplu, adăugarea de chefir în alimentația șoarecilor a crescut populația de bacterii benefice ca *Lactobacillus* și *Bifidobacterium* și le-a redus pe cele potențial periculoase.

Totuși, trebuie să fim precauți când vorbim despre beneficiile de care se bucură oamenii. Alimentele fermentate par să ajute flora intestinală, dar nu este clar care este efectul asupra sănătății tale.

VERDICT: Ar putea fi bune pentru bacteriile intestinale.

Iarba de grâu

Fanii păhărelului de iarbă de grâu, noroiul verde închis lichefiat din mugurii tineri de grâu, insistă că aceasta îți va invada țesuturile cu oxigen. Povestea spune că clorofila, compusul pe care plantele îl folosesc pentru a fabrica zaharuri prin fotosinteză, este structural similară hemoglobinei. Așadar, dacă există mai multă clorofilă în iarbă de grâu decât în alte plante comestibile, obții mai mult oxigen.

Absurditate pe catalige. Clorofila se găsește în toate legumele verzi. Mai concret, nu există dovezi că clorofila funcționează absolut precum hemoglobina. Chiar dacă ar fi astfel, nu ar ajunge în sânge, deoarece clorofila se descompune în intestin.

VERDICT: Vorbe goale.

Ardei iute

Dacă îți place ceva picant, iată niște vești bune. Când oamenii de știință din China au urmărit alimentația a 480 000 de adulți aparent sănătoși timp de șapte ani, cei care au mâncat ardei iute aproape zilnic au fost cu 14% mai puțin predispuși să decedeze pe parcursul studiului decât cei care au mâncat mai puțin de o dată pe săptămână.³⁰

Aceasta s-ar putea datora efectului ardeiului iute asupra metabolismului energetic. Ingredientul activ din ardeii iuți este un compus ce produce căldură, capsaicină, și poate activa un tip de țesut corporal numit grăsime brună. În timp ce grăsimea albă obișnuită stochează energie, grăsimea brună convertește alimentele direct în căldură corporală. Frigul stimulează grăsimea brună să pornească termostatul, convertind calorii în căldură și încurajând pierderea în greutate. Capsaicina pare să mimeze acest efect, ceea ce este logic pentru oricine a experimentat transpirația după un curry fierbinte (deși orice pierdere în greutate prin această modalitate va fi probabil sabotată de calorii din mâncarea ta).

Ca de obicei, totuși, există o capcană. Grăsimea brună probabil s-a dezvoltat pentru a păstra căldura la bebeluși și copii. Începe să degenereze în timpul adolescenței, iar majoritatea adulților nu o mai posedă.

Dar ardeii iuți sunt bogați în polifenoli, deci tot prezintă un avantaj. Numai nu presupune că sunt superiori altor legume.

VERDICT: Iuți, dar nu super.

Sfecla roșie

Cândva o rezervă de borcane abandonate în spatele frigiderului, sfecla roșie este acum considerată drept un superaliment care scade tensiunea arterială și dinamizează metabolismul. Principalii aliați sunt considerați nitrații. Aceștia sunt convertiți de salivă în nitriți și apoi trec prin stomac, unde sunt convertiți în oxizi de azot – compuși care destind vasele de sânge.

Într-adevăr, studiile au arătat că nitrații alimentari scad tensiunea arterială și îmbunătățesc circulația. Ar putea chiar să îmbunătățească rezistența fizică: un studiu a descoperit că 500 de mililitri de suc de sfeclă roșie pe zi îmbunătățește performanța fizică, aducând 90 de secunde suplimentare de exercițiu intens înainte de extenuare.

Nu exagera, totuși. Autoritatea Europeană pentru Siguranța Alimentară (EFSA) stabilește limita de siguranță pentru aportul de nitrat alimentar la circa 260 de miligrame pe zi pentru un adult obișnuit – echivalentul a 300 de mililitri de suc de sfeclă sau două sfecele întregi. Principala amenințare este aceea că, dacă nitrații se combină cu proteinele din stomac, ar putea forma nitrozamine, care pot conduce la cancer. Totuși, legătura nu este dovedită, iar adăugarea vitaminei C poate preveni formarea nitrozaminelor.

În ansamblu, nitrații sunt o bună completare pentru alimentația ta, iar sfecla roșie este o sursă excelentă. Ca întotdeauna, există o multitudine de alternative: salata verde, rucola și alte legume cu frunze sunt și ele surse optime.

VERDICT: Chestie bună, dar nu o sfeclă prea tare.

Avocado

Dacă elimini riscul „mâinii avocado” – un accident provocat de alunecarea cuțitului în timpul tăierii avocadoului, care se pare

că ar fi în creștere exact ca popularitatea fructului-rachetă –, atunci consumul de avocado pare a fi bun pentru sănătatea ta.

Un studiu la care au participat peste 55 000 de adulți a descoperit și că cei ce mănâncă avocado sunt mai supli decât abstinenții.³¹ Numai că rezultatele au fost obținute din auto-ra-poartele participanților, o metodă cunoscută ca fiind nesigură.

VERDICT: Consumul de fructe și legume este bun pentru tine, dar știam deja aceasta.

ADEVĂRUL DESPRE ALIMENTELE ECOLOGICE

Sănătatea și siguranța au de obicei o reputație proastă, dar când vorbim despre mâncare nu ne mai săturăm de ele. Cine nu ar vrea să mănânce alimente mai sănătoase și mai sigure? Acesta este unul dintre motivele pentru care alimentele ecologice sunt atât de populare (cel puțin din perspectiva sănătății personale; un alt aspect este acela că sunt considerate a fi mai puțin nocive pentru mediu și pentru animale). Deși sunt mai scumpe decât cele neecologice, vânzările de fructe, legume, carne și lactate ecologice au crescut în mod constant în ultimii ani.

Ca și în cazul multor afirmații legate de nutriție, ideea că ecologic este egal cu sănătos face apel la bunul simț. Fructele și legumele produse în mod obișnuit sunt tratate cu pesticide și îngrășăminte; animalele crescute intensiv la fermă sunt hrănite cu mâncare procesată și îndopate cu hormoni și antibiotice. Oare creșterea de recolte și animale într-un sistem mai natural conduce la obținerea unor alimente mai hrănitoare? Așa ai crede, dar bunul simț nu este un substitut pentru știința adevărată.