

REALIMENTARE

Această traducere este publicată prin acordul cu Harmony Books, marcă a grupului editorial Crown, o divizie a Random House LLC
Refuel. A 24-Day Eating Plan to Shed Fat, Boost Testosterone, and Pump Up Strength and Stamina

Copyright © 2013 by John La Puma, M.D.

Originally published by Harmony Books, an imprint of the Crown Publishing Group, a division of Random House LLC, a Penguin Random House Company, New York.

© 2017 Editura ACT și Politon pentru prezenta ediție românească

Editura ACT și Politon

Str. Înclinată, nr. 129, Sector 5, București, România, C.P. 050202.

tel: 0723 150 590, e-mail: office@actsipoliton.ro

www.actsipoliton.ro/blog

Traducător: **Ana Mănescu**

Redactor: **Georgian Toader**

Tehnoredactor: **Teodora Vlădescu**

Editor: **Maria Nicula**

Coperta: **Mădălina Ioniță**

Copyright Manager: **Andrei Popa**

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

LA PUMA, JOHN

Realimentare / John La Puma ; trad.: Ana Mănescu. - București: ACT și Politon, 2017

ISBN 978-606-913-278-4

I. Mănescu, Ana (trad.)

613.2

AVERTISMENT: Distribuirea, copierea sau piratarea în orice fel a acestei cărți nu este pedepsită numai prin lege, dar contravine și tuturor normelor și principiilor etice și sănătoase pe care un astfel de titlu le promovează. Ce fel de efect va avea energia pe care vreți să o transmiteți mai departe, dacă aceasta vine prin furt, ilegalitate și lipsă de respect față de autor și față de toți cei care au contribuit la crearea acestei cărți, astfel ca ea să ajungă la dumneavoastră? Împărtășiți cu ceilalți informațiile importante, valorile și lecțiile pe care le-ați aflat din acest material, într-un mod corect și responsabil.

JOHN LA PUMA, DOCTOR ÎN MEDICINĂ

cu Gretchen Lees



**Un plan de alimentație de 24 de zile pentru a topi
grăsimea, a crește nivelul testosteronului și a spori
puterea și rezistența**

Traducere din limba engleză de
Ana Mănescu

 **ACT și Politon**

2018

Lui David, ale cărui cuvinte și alegeri de viață îl ilustrează pe cel mai bun dintre bărbații moderni sănătoși. Și celor care s-au abonat la buletinul meu informativ și au descoperit mai multe bonusuri din cărți, ponturi și instrumente pe www.drjohnlapuma.com. Să deveniți mai sănătoși, mai fericiți, chiar mai minunați decât sunteți și să îi ajutați și pe alții să facă același lucru.

Cuprins

Prolog	
Misiunea unui medic în slujba bărbaților	7

PARTEA ÎNTÂI

Criza de sănătate **11**

1. Biologia greutateii și a sexului	13
2. Toxinele	41
3. Media .350	63

PARTEA A DOUA

Soluția **89**

4. Trei teste	91
5. O farfurie pentru doi	121
6. Cele cinci porunci pentru a avea erecție și a scăpa de burtă	135

PARTEA A TREIA

Programul **141**

7. Elementele de bază ale <i>realimentării</i>	143
8. Faza 1: pornește rapid (3 zile)	173
9. Faza 2: mărește nivelul hormonului de creștere și al testosteronului (14 zile)	187
10. Faza 3: maximizează energia (7 zile)	199
11. Ghidul de suplimente al <i>realimentării</i>	213

PARTEA A PATRA

Trezește-te la realitate

219

- | | |
|--|-----|
| 12. Gătitul înseamnă libertate | 221 |
| 13. Vezi, gustă, mănâncă | 251 |
| 14. Rețete de supraviețuire pentru bărbați | 267 |
| 15. Un festin pe fugă | 301 |

PARTEA A CINCEA

Gânduri de încheiere

325

- | | |
|-----------------------------------|-----|
| 16. <i>Realimentarea pe viață</i> | 327 |
|
 | |
| Glosarul <i>realimentării</i> | 333 |
| Bibliografie | 337 |
| Mulțumiri | 361 |
| Despre autor | 365 |



Prolog

MISIUNEA UNUI MEDIC ÎN SLUJBA BĂRBAȚILOR

Brad are 59 de ani și este inginer de software de succes. Este deștept, liniștit, realizat și foarte respectat. Are o echipă medicală grozavă gata să îl ajute cu orice problemă legată de sănătate. Are 1 metru și 70 de centimetri și 100 de kilograme.

Acum zece ani a avut cancer la prostată, care a fost tratat cu terapie hormonală și radiații. De atunci, a luat în greutate încă 9 kilograme, pe lângă cele 13 pe care le acumulase înainte, când îmbrățișase stilul de viață al unui director executiv senior tipic. Cu un program extrem de solicitant și nopți lungi, îi rămânea puțin timp sau energie pentru a se gândi la propria sănătate și la propriile nevoi.

Recent, cardiologul îi adăugase la tratament un al treilea medicament pentru colesterol. Soția lui, îngrijită și în formă maximă, îngrijorată că îl va pierde, începuse să îl întrebe dacă chiar avea nevoie să bea două pahare de vin în loc de unu sau de desertul de la restaurantul lor favorit. Nu avea, dar era un obicei, iar lui îi plăcea.

A venit să mă vadă pentru că așa îi recomandase medicul și pentru că avea două scopuri. „Aș vrea să mă regăsesc în sfertul superior al grupei mele de vârstă în ceea ce privește sănătatea”, a spus. „Și mi-ar plăcea să evit să fiu nevoit să cânt la petrecerea de Crăciun.” Făcuse un pariu cu prietenul său cel mai bun de la serviciu că ar putea slăbi 11 kilograme până în 25 aprilie. Era 11 ianuarie.

Brad se antrena în mod obișnuit cu antrenorul său trei dimineți pe săptămână și mânca cereale, ouă, suc și pâine prăjită la micul dejun. La prânz, mânca orice găsea în sala în care-și petreceau angajații pauza – de obicei pizza și uneori o salată. Lucra până târziu, exceptând momentele când avea loc vreun eveniment sau când mânca în oraș cu soția (în weekenduri și destul de des chiar în timpul săptămânii). Când era acasă, soția îi gătea felurile preferate – friptură, cartofi, pui – și servea mâncarea în farfuriile lor mari și frumoase. Prefera deserturi îmbibate în lichior Grand Marnier. El gătea rar, cu mici excepții, ocazional, când făcea grătar. Se trezea devreme, înaintea alarmei, și se culca târziu. Nu fuma și nu o făcuse niciodată. Bea în fiecare săptămână o sticlă de vin bun acasă și, mai presus de toate, prețuia aroma mâncării consistente și sentimentul pe care i-l oferea munca asiduă.

„Nu îmi da mâncare pe care n-o pot mânca”, mi-a spus. „Trebuie să aibă un gust grozav, altfel n-o mănânc.” Brad se agita pe scaun în timp ce vorbea. Avea dureri, pentru că burta îi atârna peste curea și suferea de spasme la spate. Nu putea face o flotare, un burpee*, o genuflexiune sau o fandare. Respira greu.

Ca mulți dintre pacienții mei, Brad era suprasolicitat, suferea de stres cronic, nu dădea randament optim, analizele de laborator îi ieșeau anormale, avea dureri de spate și, prin urmare, purta pantaloni de trening cu talie elastică. Mult prea des, bărbații ca Brad au o indiferență neobișnuit de mare, ignorând hipertensiunea arterială, cantitatea ridicată de zahăr din sânge și colesterolul mărit. Această trinitate infernală provoacă impotență și insuficiență cardiacă, sindrom metabolic și accidente vasculare cerebrale, dar niciun bărbat nu se gândește la asta când mănâncă hamburgeri pe nerăsuflăte sau încearcă să nu își verse în poală caserola cu cartofi prăjiți, în timp ce conduce spre casă de la muncă.

Ca și Brad, majoritatea bărbaților nu urmează un program de exerciții sau o dietă care să funcționeze. Dacă sunt destul de norocoși încât să aibă un doctor care să le spună: „Slăbește puțin”, fac inițial efortul de a ține regim, dar de obicei recidivează în scurt timp. Ajung să țină noaptea în poală o cutie de înghețată, în locul

* Un exercițiu care combină genuflexiuni, flotări și sărituri. (n.tr.)

unei partenere de viață. Indiferent câte îndemnuri primesc din partea doctorului lor, a partenerei sau a vreunui membru din familie binevoitor, nimic nu ajută.

Dar există o cale de ieșire pentru cei ca Brad. Este tot atât de practică și metodică pe cât sună, și chiar funcționează: fă un pas și apoi altul. Succesul planului vine gradual, iar un succes minim îți va crește încrederea și motivația de a face pasul următor. Plănuiește să reușești – pentru că alții au făcut-o.

Tocmai asta a început să facă și Brad. Stabilea scopuri mici, în fiecare zi, și făcea tot ce-i stătea în putere pentru a le atinge. Nu a renunțat. Și nici tu nu ar trebui să o faci.

Nu am prescris o dietă pentru Brad, pentru că dietele nu au funcționat pentru bărbați (și nici pentru majoritatea femeilor, la drept vorbind). Dar i-am dat planul pe care l-am conceput *special* pentru bărbați. Acesta se bazează pe trei factori strategici pentru ei: metabolismul, mentalitatea și obiectivele lor unice.

Brad a adoptat o abordare directă și tactică pentru a-și atinge scopurile în privința sănătate. Rezultate: a ajuns în formă, a pierdut în greutate, a renunțat la câteva dintre medicamentele pe care le lua și și-a recuperat puterea și rezistența... ajunsese chiar să alerge în mod obișnuit o milă în 7,5 minute, după care să facă 12 tracțiuni.

Brad este unul dintre numeroșii bărbați pe care i-am tratat în ultimii cincisprezece ani, care au venit la mine să-mi ceară ajutorul cu privire la felul în care să-și gestioneze greutatea și sănătatea. Majoritatea lor intră în Chef Clinic® simțindu-se frustrați și cumva învinși, dar ies de acolo având o abordare durabilă și practică a sănătății și o strategie tangibilă care le dă un simț reînnoit al încrederii. Mulți dintre ei simt pentru prima oară că un doctor le vorbește direct – că primesc un program croit pentru nevoile lor. Și chiar îl primesc! Iar vestea bună este că acum te poți bucura și tu de aceeași experiență.

E prima oară când, în *Realimentare*™, îmi fac planul disponibil pentru public. Pe www.drjohnlapuma.com există instrumente cu care îți poți testa testosteronul, resurse suplimentare pentru a-l spori și noi căi de a-ți îmbunătăți abilitățile și condiția fizică în

mod natural, plus sfaturi ca de la bărbat la bărbat despre alimentație, condiție fizică, gătit și despre planul propriu-zis. Am abordat volumul *Realimentare* cu minte de medic și cu papile de bucătar; am studiat cele mai bune cercetări disponibile, fiind atent la informația de ultima oră; și am testat planul pe bărbați care erau interesați de el, dar nu și convinși. În mod remarcabil, au obținut succesul – scăpând de grăsimea de pe burtă; scăzându-și nivelul tensiunii arteriale, al colesterolului și al glucozei din sânge; redescoperind erecții sănătoase; reînviind apetitul sexual; devenind mai supli și mai puternici; și, ca Brad, recăpătând controlul asupra propriei vieți. Acum, planul *realimentare* este disponibil și pentru tine. Este timpul să preiei din nou controlul.

PARTEA ÎNTÂI

CRIZA DE SĂNĂTATE

Provocările unice cu care te confrunți

BIOLOGIA GREUTĂȚII ȘI A SEXULUI

De ce abordarea universală a pierderii în greutate nu funcționează pentru tine

Când l-am cunoscut prima oară pe Brad, am realizat că grijile lui legate de sănătate ar fi putut deveni propriile mele griji, dacă nu mi-aș fi schimbat cursul vieții cu ani în urmă, când abia împlinisem treizeci de ani și acceleram pe drumul carierei mele medicale. Aveam ambiții mari din punct de vedere profesional, dar nu aveam grijă de mine. La muncă, mâncam pe nerăsuflăte și în mod nechibzuit alimente foarte procesate: pungi cu chifle, cremă de brânză, rulouri cu ou, gogoși, pizza. Apucam orice era de mâncare și mergeam mai departe.

Am încercat să scap de greutate în timpul weekendurilor, dar firește că nu a mers. Așa că iată-mă: cu 15 kilograme în plus, cu multe dintre simptomele timpurii ale îmbătrânirii. Am observat noi fire albe, aveam *o burtă mare* și nu îmi plăcea ce vedeam în oglindă. Unchiul meu murise de diabet la vârsta de 48 de ani, iar eu începusem să urinez mai des și să mă simt înfometat tot timpul. Știam că puteam face diabet și că ceea ce mâncam mă îmbătrânea, fizic și mental. Dar nu știam cum să opresc procesul, cu atât mai puțin să îl inversez.

Pe lângă dorința de a mă schimba pentru mine însumi, simțeam și responsabilitatea de a mă schimba pentru pacienții mei. Cum puteam să îi ajut într-un mod eficace când eu nu puteam face îmbunătățiri în propria viață?

PARADOXUL DOCTORULUI GRAS

Ai fost vreodată surprins să vezi un doctor aprinzându-și o țigară? Eu am fost. Dar vederea unui doctor obez îți provoacă aceeași uimire? Ar trebui.

Cercetătorii de la Școala Bloomberg de Sănătate Publică a Universității Johns Hopkins au dezvăluit într-un studiu că greutatea unui medic poate avea impact asupra tipului de îngrijire și informație pe care acesta îl oferă pacienților. După studierea doctorilor de pe tot cuprinsul țării, au descoperit că există o probabilitate mai mare ca „medicii cu o greutate normală” să discute despre pierderea în greutate, dietă și exerciții cu pacienții lor supraponderali. Doar 7 la sută dintre medicii supraponderali (indivizi cu indicele masei corporale, sau IMC, de 25 sau mai mult) au înregistrat un diagnostic de obezitate pentru pacienții lor, comparativ cu 93 la sută dintre medicii cu greutate normală.

Propria mea cercetare în acest domeniu dezvăluie că medicii se confruntă cu provocări uriașe la locul de muncă. În multe spitale, mesele gratuite le sunt constant la discreție. Calitatea nutrițională nu este întotdeauna luată în considerare – și sunt generos în evaluarea mea când spun asta. Pentru a fi mai exact, cea mai mare parte din mâncarea de spital pare făcută pentru a cauza boli cardiace și nu numai, iar nu pentru a le preveni.

Asta nu anulează în niciun caz îngrijirea pe care o primești de la un medic supraponderal sau într-un spital care găzduiește o franciză fast-food. Dar aduce la lumină faptul că medicii sunt de parte de a fi perfecți și că dobândirea sau extinderea tehnicilor de

supraviețuire în ceea ce privește grija de sine nu este niciodată o idee proastă.

Știam destule despre știința îmbătrânirii și despre luarea în greutate pentru a înțelege că nutriția (sau lipsa ei) mă aduseseră în starea în care mă găseam, așa că am mers direct la sursă: mâncarea. Însă nu voiam să intru pur și simplu în rolul de specialist în știință medicală. Voiam să învăț o nouă abilitate: să înțeleg alimentația dintr-un punct de vedere tactil, să folosesc ingrediente în forma lor naturală. Voiam să abordez mâncarea așa cum ar face-o un bucătar, așa că am făcut pasul care mi s-a părut evident: m-am dus la cursuri de gătit.

În gătit, am descoperit o nișă profesională creativă care a venit și ea în întâmpinarea scopurilor mele. Mâncam mai bine ca niciodată – atât în ceea ce privește gustul, cât și nutriția –, iar corpul, aspectul și nivelul meu de energie reflectau această schimbare. Am dat jos aproape în întregime burta imensă, iar multe dintre semnele externe ale îmbătrânirii, care începuseră să apară prematur, s-au retras. Simțeam că am un nou scop în viață.

PONT

Pielea moale și fină și părul rar de la subraț pot semnala un nivel scăzut de testosteron.

De atunci, și împreună cu prietenul meu dr. Mike Roizen, am devenit primul medic care a predat nutriția și gătitul laolaltă, într-o școală medicală. Am continuat să cercetăm și să scriem împreună o carte de succes, *The RealAge Diet* (Dieta RealAge).

Am folosit acest impuls pentru a-mi transforma cabinetul individual, Chef Clinic®, unde am început să le ofer pacienților planul meu practic și strategic pentru obținerea unei sănătăți mai bune prin pierderea în greutate. Am început să colecționez povești bune și să notez detaliile pe care pacienții mi le ofereau prin telefon. Pierdeau în greutate și făceau lucruri pe care nu se gândiseră niciodată că le vor face. Iată câteva exemple:

- Cineva în vârstă de 72 de ani, din Washington, D.C., m-a sunat după ce a ajuns pe fundul Marelui Canion, la aproape 14 km de unde pornise.
- O persoană în vârstă de 54 de ani mi-a comunicat că nu mai are nevoie să folosească extensoare pentru centura de siguranță și că a trebuit să împingă în față scaunul șoferului pentru că e prea departe de volan.
- Cineva în vârstă de 48 de ani a trebuit să își scoată două zale de la ceasul metalic de mână, pentru că devenise prea larg; a observat acest lucru când urma de bronz din jurul ceasului a început să se vadă – urma aceasta fusese cea care-i atrăsese atenția.
- O persoană în vârstă de 39 de ani mi-a relatat că a reușit să rabateze tava din avion fără să se înghiontească în stomac.

Pasiunile profesionale și personale pe care le aveam s-au reunit în cabinetul meu. Acum puteam îmbina plăcerea scrierii rețetelor cu șansa de a oferi putere oamenilor motivați să își transforme viața.

Pe măsură ce am continuat să lucrez în cabinet, am început să observ conturarea unui tipar – în cea mai mare parte, pacienții mei erau bărbați, iar aceștia obțineau rezultate uimitoare, durabile.

Știam că e vorba despre o anomalie statistică. Se știe că bărbații evită „dietele” și se sustrag de la regulile tradiționale de dietă. Contabilizarea punctelor sau a caloriilor, orientarea către porții mai mici și consumarea versiunilor de produse cu conținut scăzut de grăsimi, de zahăr și de aromă nu sunt concepte care să-i atragă pe majoritatea bărbaților la masă. Însă ceva din abordarea mea nu doar că îi aducea la masă, dar îi și ajuta să îmbrățișeze această soluție fără burtă, fără durere și gata de acțiune. Uneori, au ajuns să lase în urmă flacoanele cu pastile de care nu mai aveau nevoie.

PONT

Pierderea a doar 4,5 kilograme îți poate scădea tensiunea arterială. Monitorizează-ți tensiunea acasă și arată-i medicului rezultatele. Decideți împreună dacă îți poți ajusta medicația.

REALIMENTAREA – ÎNCEPUTURILE

Pentru scrierea acestei cărți, am recitit și analizat dosarul fiecărui bărbat pe care l-am tratat în ultimii cincisprezece ani, acordând atenție lucrurilor care au funcționat și celor care nu au făcut-o, pentru fiecare în parte. Am analizat mii de rapoarte publicate în sistem *peer-review** despre metabolism și endocrinologie, pentru a afla care e știința din spatele celor mai de succes strategii. Am citit toate comentariile de pe blogurile mele *ChefMD*® și *Paging Dr. La Puma* și postările cu rețete a peste 30.000 de abonați. (Alătură-te lor! Înscrie-te pe www.drjohnlapuma.com pentru instrumente și sfaturi.)

După toată această cercetare, un adevăr m-a frapat imediat: nu există dietă unisex. Dacă un bărbat vrea să piardă în greutate, de obicei o dietă concepută să ajute femeile nu va funcționa.

Când vine vorba de subiectul greutateii, bărbații și femeile sunt cât se poate de diferiți. Nu numai că bărbații se raportează diferit la mâncare, dar o și metabolizează diferit, își poartă greutatea diferit, depozitează și ard grăsimea în ritmuri diferite prin exercițiile fizice. Au atitudini și așteptări complet diferite față de programele de control al greutateii.

NOTĂ MASCULINĂ

Bărbații care au frecventat exclusiv grupuri de pierdere în greutate pentru bărbați au pierdut de două ori mai mult în greutate decât cei care au frecventat grupuri mixte.

Aceste diferențe sunt evidente dacă te uiți la o mulțime de cărți și programe actuale de dietă. Aproape toate dietele și cărțile de dietă populare au fost scrise pentru femei. Aproape niciun program nu a fost creat doar pentru bărbați, pentru a le satisface

* Proces prin care o lucrare (propusă spre publicare) este evaluată de un grup de experți din domeniul respectiv. (n.red.)

nevoile medicale, fiziologice și comportamentale distincte. Asta până acum.

NOTĂ MASCULINĂ

Bărbații au în general mai multă masă musculară și mai puțină grăsime corporală decât femeile. Având mai mulți mușchi și mai puțină grăsime, bărbații au nevoie de 10 până la 15 la sută mai multe calorii decât femeile pentru a-și menține greutatea.

Ceea ce vedeți în această carte este un program confirmat științific și dovedit clinic de pierdere și menținere a greutății, proiectat special pentru *bărbați*. Îi face să se simtă mai bine, imediat. Le arată cum să își sporească eforturile și să ajungă la nivelul următor, fără să elimine grupuri întregi de alimente, așa cum fac dietele capricioase, și fără să fie copleșiți de o mulțime de date științifice care nu sunt atât de relevante pentru subiectul în cauză.

Programul se rezumă la știința de care chiar ai *nevoie* pentru a te menține pe drumul cel bun, pentru a-ți servi drept plasă de siguranță și a-ți lăsa corpul să lucreze eficient, astfel încât să scapi de burtă. Programul urmărește totodată îmbunătățirea sinelui: îi permite încrederii inerente în tine însuși și în scopul vieții tale – care ocazional este inactivă – să răsară din nou.

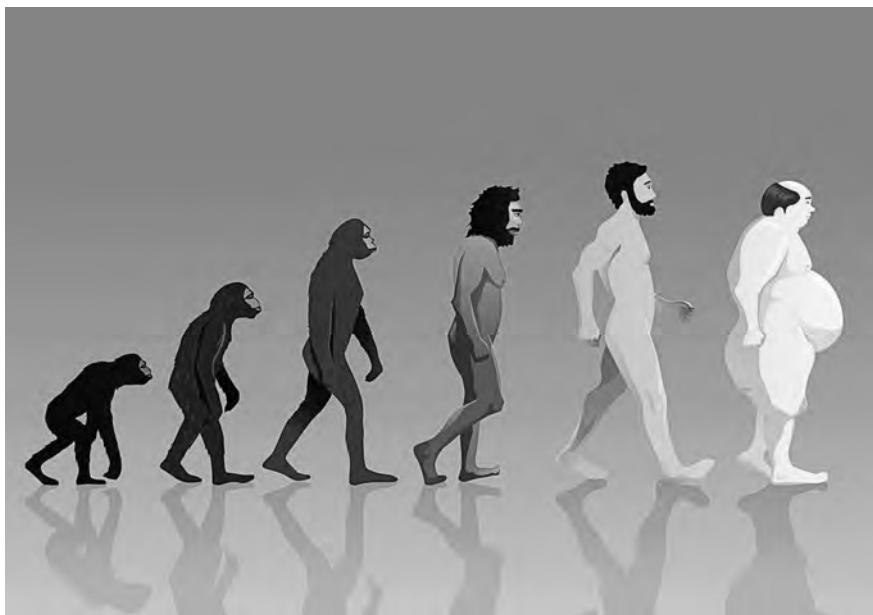
Înainte să intru în detaliile programului, să aruncăm rapid o privire de ansamblu asupra sănătății bărbaților de astăzi. Vei vedea, dacă nu o faci deja când te uiți în oglindă, de ce este mai important ca oricând să îți reprogramezi corpul și să îți reîncarci bateriile pentru o nouă viață.

EPIDEMIA CRIZEI DE TALIE MIJLOCIE

Pretutindeni în Statele Unite, aproape trei din patru bărbați au o greutate nesănătoasă. De fapt, există mai mulți bărbați supraponderali și obezi în fiecare stat decât există femei supraponderale și obeze. Aceste cifre nu depășesc doar granițele, ci se răsfrâng și

asupra etniilor; doar în cazul bărbaților asiatici și a celor din insulele Pacificului procentele de supraponderabilitate sunt sub 50 la sută – și, chiar atunci, 42 la sută dintre ei sunt supraponderali sau obezi. La toate nivelurile, bărbații sunt literalmente împovărați de greutatea lor, iar prețul pe care îl plătesc este pierderea puterii, a rezistenței și energiei.

Chiar mai îngrijorătoare este zona în care apare la bărbați țesutul adipos în exces: burta. Acesta este momentul când se ivește un dezavantaj genetic major. Tipul de creștere în greutate pe care îl resimt bărbații le dă acea „burtă” sau burtă de bere care le câștigă porecle precum „Moș Crăciun”, „Buddha” sau „Grasul”. Această situație a contribuit la ceea ce eu numesc „criza de talie mijlocie” pe care milioane de bărbați o resimt astăzi. Mai rea decât criza de vârstă mijlocie, criza de talie mijlocie poate să îți atace trupul din interior și să te tragă în jos – până la doi metri sub pământ.



Evoluția: o criză de talie mijlocie

În 2008, cercetătorii au ajuns la o concluzie înfricoșătoare, după monitorizarea a aproape 360.000 de bărbați și femei pe durata a zece ani: grăsimea abdominală sporită le-a dublat riscul de deces prematur. Pentru noi, cei din domeniul medical, acest studiu a confirmat o teorie care s-a dezvoltat de decenii. Pentru publicul larg, a definit din punct de vedere științific un nou inamic al sănătății publice: grăsimea abdominală.

CÂT DE MULT ESTE PEA MULT?

Mai mult decât greutatea totală sau indicele de masă corporală (IMC), circumferința taliei este cel mai simplu și mai eficient etalon pentru sănătatea metabolică și hormonală. Iată trei metode, pe care le sugerez pacienților mei, pentru a măsura grăsimea de pe burtă:

1. Ia o panglică de măsurat și înconjoară-ți cu ea regiunea abdominală pe pielea goală, exact în dreptul buricului. Verifică numărul. Care este? Orice este peste 114 centimetri este prea mult. (Pentru o femeie, idealul este 89 de centimetri sau mai puțin.)
2. Așază-te dezbrăcat în fața unei oglinzi înalte. Întoarce-te în lateral și privește-te în oglindă. Ce iese în față – stomacul sau penisul? Dacă este stomacul, atunci e prea mare.
3. Stând în continuare dezbrăcat în picioare, lasă-ți capul pe spate și uită-te la tavan. Acum, adu-ți capul în față și pune-ți bărbia în piept. Vezi ceva sub burtă? Ar trebui. Dacă nu vezi nimic, există o problemă. (Cu alte cuvinte, #cycyp* – îți poți vedea penisul?)

Grăsimea de pe burtă, cunoscută și ca grăsime intra-abdominală și numită științific grăsime viscerală, este mai mult decât o adunare neatrăgătoare de celule adipoase care îți acoperă mușchii abdominali. Este un tip de grăsime insidios, activ din punct de vedere metabolic, care se depozitează atât în interiorul organelor, cât și în jurul lor. Nu este doar neatrăgătoare – poate fi chiar

* Un hashtag pe care John La Puma și cei care îl urmăresc îl folosesc pe rețeaua de socializare twitter: Este abrevierea întrebării: Can You SEE Your Penis?, unde „see” se citește ca litera „C” din alfabetul englezesc. (n.tr.)

mortală. Odată fixată acolo, grăsimea viscerală secretă hormoni și toxine care îți distrug funcțiile biologice naturale.

Ca primă acțiune e posibil să-ți afecteze încrederea în tine, dar grăsimea viscerală face mult mai mult rău în interiorul corpului. Recunoaște: când te-a împiedicat abdomenul să-i dai unei persoane atractive o îmbrățișare, e posibil să-ți fi supt burta sau să fi îmbrățișat aerul, în stil Hollywoodian.

Acest tip de grăsime a fost corelat și cu o listă în continuă creștere de tulburări și boli metabolice, inclusiv diabet, disfuncție endotelială (o oxidare la interiorul arterelor și un precursor al bolilor cardiace), disfuncție erectilă, boli cardiace, colesterol ridicat, hipertensiune, rezistență la insulină și cancer de colon. După cum a susținut un cercetător, „obezitatea viscerală chiar pare de-a dreptul nefastă”.

Bărbații sunt primii care acumulează acest tip periculos de grăsime, pe când femeile sunt mai predispuse să acumuleze țesut adipos subcutanat – acel tip de grăsime moale, ușor de ciupit. Grăsimea viscerală este densă și fermă la atingere. Nu, nu mușchii îți scot abdomenul în afara pantalonilor, ci depozitele de grăsime viscerală.

NOTĂ MASCULINĂ

Femeile pot acumula cu până la 20 de kilograme mai multă grăsime corporală decât bărbații, în medie, înainte să resimtă aceeași severitate a factorilor de risc.

Journal of Clinical Investigation (Revista de Investigații Clinice) a publicat un studiu care evalua profilul de risc metabolic al fiecărui sex, la același nivel de grăsime corporală. Bărbații aveau totalul de colesterol, trigliceride și zahăr în sânge mai mare decât femeile

și un nivel mai scăzut de lipoproteine* de densitate mare (HDL**) – ceea ce este considerat a fi colesterolul „bun” sau „sănătos”. Predispuși la eșec, nu glumă. Dar stai, gluma – nu doar sângele tău – se îngroașă.

Când cercetătorii i-au pus pe acești bărbați și femei la masă, iar apoi le-au măsurat reacțiile metabolice, bărbații au continuat să obțină rezultate mai proaste: au înregistrat un nivel mai înalt de trigliceride și au rămas în urmă în privința abilității de a se elibera rapid de ele. Trigliceridele sunt o formă de grăsime din sânge care creează necazuri – ca niște adolescenți care beau bere în fața casei tale; nu prea vrei să-și piardă timpul pe acolo. Atunci când este cronic, nivelul ridicat de trigliceride a fost corelat cu boala arterială coronariană, o afecțiune medicală semnificativ mai predominantă la bărbați, și cu colesterol LDL*** mic, rotund, dens și dăunător.

Grăsimea viscerală este vinovată pentru aceste trigliceride încăpățănate și a fost etichetată drept „cel mai bun prezicător” al abilității întârziate de a elimina grăsimile din sânge. Studiul a lăsat puțin loc de îndoială: bărbații au mai multă grăsime viscerală, iar aceasta nu stă degeaba. Se implică. Și nu cu intenții bune.

Grăsimii viscerale îi place să se cuibărească în jurul câtorva organe importante și să se așeze aproape de vena portă care trece din intestinul subțire în ficat. Cercetătorii au descoperit că grăsimea viscerală va depozita proteine și hormoni inflamatorii în vena portă, trimițându-i în jos, direct către ficat. Adică grăsimea viscerală este chiar vecinul care poluează, care varsă diluant și ulei de motor pe pământ... să se scurgă în rezerva ta de apă.

* Lipoproteinele sunt combinații de proteine și lipide cu caracter hidrofil; au rol important în metabolism, și anume la transportul de lipide în țesuturi și în sânge. (n.ed.)

** De la *high density lipoprotein* (lipoproteine de densitate mare). (n.tr.)

*** De la *low density lipoprotein* (lipoproteine de densitate mică). (n.tr.)

NIVELUL COLESTEROLULUI

Colesterolul ridicat poate fi un indicator principal al unor riscuri serioase de sănătate precum ateroscleroza sau întărirea arterelor. Dacă nu ți-ai verificat nivelul de colesterol în ultimul an și ai peste 40 de ani, te încurajez cu tărie să o faci. Acum, din conveniență și din cauza fricii de doctor, ni se oferă truse pentru acasă – acestea nu sunt chiar atât de precise ca o examinare formală, de laborator a fluidelor, dar îți pot face o evaluare destul de bună a situației.

În cele din urmă, testele care măsoară dimensiunea particulelor îți pot spune ce cantitate din cel mai periculos tip de colesterol ai în sânge. Tipul mic și dens de colesterol LDL este rotund și îți penetrează arterele; formele mari și pufoase de LDL nu sunt la fel de rele. Dar testele care măsoară dimensiunea și tiparul particulelor sunt adesea scumpe, greu de obținut și greu de interpretat. Adevăratul scop al evaluării colesterolului este precizarea riscului cardiac, care poate fi făcută prin supravegherea de ansamblu a nivelului acestuia.

Iată cum să interpretezi rezultatele testului de bază:

COLESTEROLUL TOTAL

Sub 200 mg/dL este ideal

200-239 mg/dL este la limita de sus

240 mg/dL este mare

COLESTEROLUL LDL

Sub 100 mg/dL este ideal

100-129 mg/dL este la nivel sigur

130-159 mg/dL este la limita de sus

Peste 160 mg/dL este mare

Peste 190 mg/dL este foarte mare

COLESTEROLUL HDL

Peste 50 mg/dL este bine

Peste 60 mg/dL este chiar mai bine

TRIGLICERIDE

Sub 150 mg/dL este recomandat

Sursă: The American Heart Association (Asociația Americană pentru Inimă), septembrie 2013

NOTĂ MASCULINĂ

Termenul „viscere” este folosit pentru a descrie organele localizate în interiorul cavității abdominale. Ficatul, stomacul, intestinul subțire și altele, toate se adună acolo ca un puzzle genial proiectat. Asta până când grăsimea nepoftită pătrunde pe ușa din spate în această îmbinare.

Ficatul face ce poate pentru a filtra toxinele înainte de a trimite sângele înapoi către corp pentru a reintra în circuit, însă poate procesa doar o anumită cantitate odată. Prea multă grăsime viscerală înseamnă o supraabundență de substanțe inflamatorii, ce duce la inflamație cronică – o condiție medicală care a fost corelată cu diabet, cancer, depresie, accident vascular cerebral, Alzheimer și boli cardiace.

Fie prin inflamație cronică, fie prin alte tulburări metabolice, a fi supraponderal îți crește în mod automat șansele de a te îmbolnăvi de douăzeci de tipuri diferite de cancer – de fapt, obezitatea a întrecut fumatul ca principală cauză a cancerului. La bărbați, cele mai puternice asocieri apar în cazul cancerului de esofag, rinichi, pancreas și colon – cel din urmă este legat în mod specific de circumferința mărită a taliei. Și, statistic vorbind, bărbații din SUA au cu aproape 20 la sută mai mult cancer invaziv decât femeile: mai mult cancer la colon, rectal, pulmonar și bronhial.

Ce înseamnă toate aceste lucruri pentru tine? Înseamnă că, în calitate de bărbat, ai un dezavantaj biologic când vine vorba de creșterea în greutate. Mai întâi, dobândești cel mai periculos tip de grăsime, iar asta te pune în fața unui set de probleme de sănătate, începând cu afecțiuni în aparență gestionabile, precum tensiunea arterială ridicată și colesterolul ridicat, degenerând în afecțiuni mai serioase precum boli cardiace, ficat gras și diabet de tip 2, și sfârșind cu un risc crescut de deces prematur și handicap. Din fericire, chiar dacă sorții îți sunt potrivnici, există totuși speranță.

Vestea bună este că există o cale de a evita și chiar de a inversa acest proces. Doar pentru că ești bărbat nu înseamnă că trebuie să

urmezi acest drum. De fapt, tocmai *pentru că* ești bărbat, îl poți depăși cu un plan deștept, strategic, care să-ți reprogrameze corpul pornind de la însăși sursa fiziologică a bărbăției tale: testosteronul (pe care îl vei vedea denumit „T” de-a lungul cărții). Se pare că același hormon sexual vital care ți-a condus atât de multe dintre funcțiile biologice încă din pubertate poate juca un rol crucial în reglarea grăsimii viscerale și a severității efectelor acesteia.

NOTĂ MASCULINĂ

Expunerea la testosteron (T) în uter a fost corelată cu determinarea formei feței și a capacității fizice. Nu ne putem întoarce pentru a construi o linie a maxilarului mai puternică, dar îți poți spori puterea, așa cum bărbații *realimentați* au făcut-o în doar 24 de zile, cu un nivel crescut de T. (#tboost*)

Grăsimea de pe burtă și funcțiile metabolice

Metabolic vorbind, bărbații și femeile sunt destul de diferiți. Cea mai proeminentă diferență constă în hormonii sexuali, testosteron și estrogen. Bărbații au un nivel mult mai înalt al hormonului androgen testosteron, care este sintetizat în testicule din colesterol, în timp ce femeile au mai mult estrogen, care este produs de ovare și țesutul adipos.

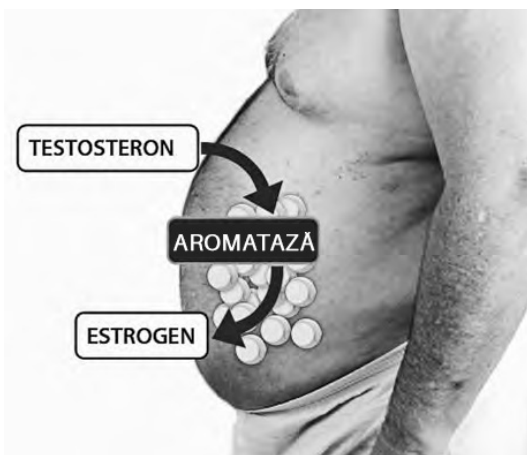
Din punct de vedere al sănătății, este de dorit să ai un pic de estrogen în corp, dar „un pic” este cuvântul-cheie: nivelul ridicat de estrogen la bărbați a fost corelat cu riscul crescut de accident vascular cerebral, boli cardiace și cancer la prostată. Cercetările au arătat că adesea, când este prezent estrogenul mărit, apare și obezitatea abdominală.

* Un hashtag pe care John La Puma și cei care îl urmăresc îl folosesc pe rețeaua de socializare twitter. Înseamnă „sporirea testosteronului”. (n.tr.)

NOTĂ MASCULINĂ

Testosteronul și estrogenul sunt deplasate prin corp de un transportor cunoscut sub numele de globulina de legare a hormonului sexual (SHBG*). Această proteină ajută și ea la prevenirea degradării testosteronului și estrogenului și la încercarea acestora de a părăsi trupul.

Concluzia pripită ar fi că grăsimea este în întregime de blamat. Știm deja că grăsimea viscerală este personajul negativ și este la fel de vinovată când e vorba de a crea probleme hormonilor sexuali. Dar grăsimea viscerală nu creează tot acest haos de una singură; ea produce aromataza, enzima care face toate stricăciunile. Când aromataza este prezentă, ia testosteronul liber și îl transformă în estrogen – o transformare ireversibilă care poate avea efecte dezastruoase asupra bărbaților. Acest tip de dezechilibru hormonal micșorează testiculele bărbatului, îi face pielea mai moale, îi rărește barba, îi mărește sânii, îi scade apetitul sexual și îi slăbește erecțiile.



Conversia testosteron-în-estrogen: cum se întâmplă

Sursă: www.drjohnlapuma.com

* De la *sex hormone-binding globulin*. (n.tr.)

Pe măsură ce acest dezechilibru continuă, programează mai departe corpul să depoziteze și mai multă grăsime pe burtă. Cu cât este depozitată mai multă grăsime, cu atât există mai multă aromatază, mai puțin testosteron și mai mult estrogen – ciclul este stabilit. Pe măsură ce acumularea de grăsime viscerală crește, cresc și disfuncțiile biologice. Mai multă grăsime viscerală generează rezistență la insulină și leptină, care provoacă la rândul ei creșterea în greutate și conduce către un tipar de trigliceride ridicate/HDL scăzut, care degenerează într-un risc mai mare de boli cardiace, accident vascular cerebral, disfuncție erectilă, prediabet și diabet de tip 2.

LEGĂTURA CU INSULINA

Insulina este unul dintre cei mai importanți hormoni pe care îi produce corpul. Pancreasul secretă insulină când alimentele au fost dezințegrate în glucoză și glucoza este gata să fie transferată în celule și țesuturi pentru a fi folosită. Insulina transportă această energie foloșitoare către celulele potrivite și, odată ajunsă acolo, acționează ca o cheie pentru a „descuia” celulele, astfel încât acestea să poată absorbi combustibilul esențial. Insulina decide de asemenea când ar trebui să depozitezi combustibilul sub formă de grăsime și când ai nevoie să îl folosești pentru energie. Concluzie: nu vrei să stea nimic în calea insulinei? Ghicește așadar cine se dă peste cap pentru a sta în calea insulinei? Grăsimea viscerală, desigur.

Grăsimea viscerală reduce sensibilitatea la insulină și induce rezistența la insulină, ambele fiind precursori bine-cunoscuți ai diabetului. Grăsimea de pe burtă mărește numărul proteinelor inflamatorii cunoscute sub numele de citokine, care, produse constant, duc la inflamație cronică. Odată ce corpul atinge această stare inflamatorie, își va pierde cel mai probabil sensibilitatea la insulină. Pancreasul va continua să producă insulină, dar celulele devin, în esență, insensibile la aceasta. Ai atins atunci punctul maxim de rezistență la insulină. Rezistența prelungită la insulină poate duce la diabet, tensiune arterială ridicată, arterioscleroză și boli cardiace.

Mâncarea este cheia: bărbații care mănâncă pentru a da jos burta își îmbunătățesc totodată sensibilitatea la insulină, își măresc în mod natural nivelul de testosteron și devin mai supli acolo unde contează – în talie.

Dacă adaugi și efectele naturale ale vârstei în această ecuație – și anume, mărirea grăsimii corporale și scăderea mușchilor începând cu vârsta mijlocie – s-ar putea să îți se pară că trupurile bărbaților sunt destinate să dea greș. Dar, înainte să te recunoști învins, lasă-mă să-ți spun că această rețetă sigură pentru dezastru lasă pe dinafară un element minuscul pe care se bazează toate aceste mecanisme biologice și metabolice – mâncarea.

Ceea ce mănânci este direct responsabil pentru felul în care funcționează și se formează corpul tău, din vârful degetelor până în creștetul capului. Mâncarea declanșează eliberarea hormonilor, îndrumă distribuirea grăsimii, dirijează spectacolul celular și mitocondrial și schimbă proteinele pe care le produc genele. Mâncarea chiar este sursa puterii.

AROMATAZA SURESCITATĂ

Un studiu publicat în revista *Molecular and Cellular Endocrinology* (Endocrinologie moleculară și celulară) a tras concluzia potrivit căreia consumul carbohidraților de calitate slabă a mărit activitatea aromatazei, care a „SUPRAÎNCĂRCAT” producția de estrogen, a accelerat depozitarea de grăsime și a inițiat sindromul metabolic, diabetul de tip 2 și cancerul la prostată. (Am păstrat majusculele din studiul original – autorii clar nu voiau să lase loc de îndoială.) Diminuarea consumului de carbohidrați foarte procesați va micșora drastic producerea aromatazei și te va ajuta să îți menții testosteronul intact.

Deci să adăugăm la cele de mai sus faptul că până acum ai mâncat doar ce ți-a servit cultura alimentară dominantă (adică produse alimentare foarte procesate, nu alimente reale). Și asta ți-a agravat problema grăsimii viscerale și potopul de probleme de sănătate care o însoțesc. Soluția simplă ar trebui să fie să mănânci diferit. De fapt, să mănânci diferit *este* soluția, dar trebuie să implică mai mult decât atât; trebuie să devii conștient de biologia masculină. De aceea dieta tradițională nu te va ajuta.

Haide să aruncăm o privire la motivele pentru care dieta tradițională se poate să te fi dus exact înapoi de unde ai început – sau să fi eșuat să te ademenească să începi.

AVEM ERORI DE SISTEME

Nutriționiștii i-au dezamăgit pe bărbați în ceea ce privește controlul greutateii pentru că au neglijat importanța strategiei și s-au concentrat pe calorii, carbohidrați, grăsimi și proteine. Scopul nutriționiștilor nu a fost să te faci să arăți și să te simți mai bine, să devii suplu și puternic, să eviți viitoare probleme de sănătate și să te scape de burtă. Atenția nutriționiștilor nu s-a îndreptat nici spre modul în care se îngrașă bărbații, nici spre motivele pentru care se îngrașă și nu au creat un program special pentru ei.

Medicina a făcut puține cercetări privind controlul greutateii la bărbați. Chiar și un lucru atât de important ca aromataza a fost trecut cu vederea ani de zile, când a venit vorba de sănătatea bărbaților, deoarece se presupunea că estrogenul în exces este relevant doar în cazul femeilor.

Fără îndoială, au existat o mulțime de cărți de sănătate și fitness scrise pentru bărbați, dar sunt în mare scrise pentru un *singur tip de bărbat* – acela care are deja în mod evident o condiție fizică bună sau este foarte aproape de a o obține; acela care vrea doar să „mai pună puțini mușchi în plus”; acela a cărui mărime la blugi nu s-a schimbat de zece ani; acela care mănâncă la fel de multă pizza ca tine, dar nu are niciodată o pată de grăsime pe cămașă sau un colac în jurul taliei. Acest *singur tip de bărbat* merge la sală, mănâncă întotdeauna batoane de granola*, aleargă, merge cu bicicleta și poate chiar să se laude cu „exercițiile lui grozave de yoga de aseară”. Dacă nu îl cunoști personal pe acest tip, îl știi din articole de revistă modificate în Photoshop și din reclame. Haide să-i spunem acestui *singur tip* „tipul care nu are nevoie de această carte”.

* Mâncare pentru micul dejun sau gustare făcută din fulgi de ovăz, miere, nuci, uneori cu orez expandat sau fructe uscate, care sunt amestecate și coapte laolaltă. (n.tr.)

Tu nu ești probabil ca ace tip – majoritatea dintre noi nu suntem. Și dacă, precum pacientul meu, Brad, nu cauți decât să faci un pas sau doi în plus? Până acum ai avut puține opțiuni în afară de a recurge la numărul copleșitor de cărți de dietă scrise pentru femei.

Pe bărbați nu-i ajută nici faptul că majoritatea s-au aflat într-o perioadă de negare în privința greutateii lor și a riscurilor de sănătate pe care le prezintă, în ciuda faptului că greutatea în exces este mai periculoasă pentru bărbați decât pentru femei. Din păcate, această reacție de a ne ascunde capul în nisip când vine vorba de problemele de sănătate nu prevestește lucruri bune pentru calitatea vieții sau longevitate – este mai probabil ca bărbații să moară, în medie, cu cinci ani mai devreme decât femeile.

NOTĂ MASCULINĂ

Ai un etalon exact al greutateii tale? Iată unul: nu-i necesar cântarul. Circumferința taliei ar trebui să fie jumătate din înălțimea în centimetri. Dacă e mai mare, e timpul să dai jos niște grăsime de pe burtă.

Ca bărbat și specialist în medicină, îmi dă speranță să pot spune că am văzut cu ochii mei cum se schimbă atitudinea bărbaților față de pierderea în greutate. Când pacienții mei de sex masculin își încep programele, de obicei nu cred că vor funcționa. Pentru că nimic altceva nu a funcționat înainte.

Ei se așteaptă să sfârșească prin a mânca aceleași mâncăruri bogate în grăsimi și în zahăr pe care le mănâncă oricum, pentru că sunt descurajați sau pentru că asta au la îndemână. Acești bărbați cred că-și vor lua la nesfârșit medicamentele pentru dureri de spate, pentru depresie ori diabet, pentru colesterol sau tensiune arterială. Vor continua să se confrunte cu același risc de boli cardiace pe care îl au și tatăl, fratele sau unchiul lor. Sau pe care l-au avut.

Dar apoi se întâmplă ceva. Catarama de la curea li se mută cu o gaură – în direcția bună. Soțiile sau prietenele lor încep să le

aleagă haine noi. Ceasurile de mână devin mai largi și alunecă ușor în jurul încheieturii. Se simt mai bine. Mult mai bine.

Descoperă, în cele din urmă, că *realimentarea* nu seamănă cu nimic altceva ce au încercat sau s-au gândit măcar să încerce. Descoperă că nu am adoptat o abordare ca toate celelalte pentru a-i ajuta să dea burta jos. Asta pentru că eu știu că, dacă un bărbat vrea să piardă din greutate, o dietă proiectată pentru a ajuta femeile nu va funcționa. Că există motive specifice și strategice pentru care *realimentarea* funcționează pentru bărbați.

Dă-mi voie să îți spun mai multe despre asta.

UN BĂRBAT, UN PLAN

Realimentarea este un plan de alimentație și stil de viață proiectat pentru a se potrivi cu preferințele tale pentru mâncare și exerciții fizice, și pentru a profita de obiceiurile și ritualurile tale obișnuite. Pariez că vrei să ai o sănătate mai bună, dar nu vrei să participi la multe ședințe (sau poate nici măcar să citești o carte întregă) pentru a o obține. Pariez că vrei să mănânci ceva mai bun decât o simplă conservă de tocană cu bucăți mari de carne de vită. Pariez că ești interesat de aromă, dar mai puțin interesat de o listă de ingrediente cu douăzeci și cinci de alimente. Cred că ești mai aventuros când vine vorba de mâncare decât au ceilalți impresia, dar adesea vrei doar o masă simplă care să te satisfacă. Sunt destul de sigur că ai impresia că nu îți place să faci exerciții fizice din greu – sau chiar nu îți place pentru că îți provoacă durere și disconfort –, dar vrei totuși să te simți și să fii puternic.

PONT

Nu îți solicita prea mult articulațiile: jumătate de kilogram pierdut te poate scuti de aproape 2 kilograme de presiune asupra genunchilor.

Ce se întâmplă când urmezi un plan de alimentație scris special pentru tipul tău de corp și pentru biologia ta – unul proiectat să te ajute să simți cum e viața fără o burtă prea mare? O schimbare mare și profundă are loc în viața ta.

Are loc o reprogramare – nu peste noapte, dar în mai puțin timp decât crezi. Într-o dimineață, te trezești într-un corp pe care nu trebuie să îl târăști din pat; care îți dă energie să înfrunți ziua, nu să te retragi din fața ei; care te face să percepi mișcarea drept plăcută, nu dureroasă; care renaște la viață latura competitivă din tine, astfel încât să poți auzi acea voce din cap care te împinge să mergi mai departe și cu mai multă forță la muncă, pe terenul de golf, la sală și în dormitor. Te trezești simțindu-te ca un bărbat care deține într-o mai mare măsură controlul asupra propriei vieți.

Ca să te pui serios pe treabă, trebuie să devii organizat (îți arăt eu cum). Vei face ca opțiunile sănătoase să fie opțiunile tale automate, implicite (îți arăt eu cum). Trebuie să pui lucrurile la punct și să îți remodelezi mediul, puțin câte puțin. (Îți voi arăta eu cum, dar tu ești cel care trebuie să depună efortul. Nu am spus că e super ușor. Am zis că funcționează.)

Și odată ce vei avea succes – și vei avea – vei lucra să menții ce ai obținut. Creezi un motor metabolic. Regenerezi țesutul muscular și generezi mai multe mitocondrii, acele uzinele ale celulelor. Le pui pe ele să facă treaba. Devii una cu stilul tău sănătos de viață. Simți personal răsplata și e o senzație foarte, foarte plăcută.

Am alcătuit această carte pentru a-ți dărui niște pepite de aur (#nog™*) rapide, clare și exacte – informații cruciale, practice de care ai nevoie pentru a-ți schimba corpul și viața, începând de astăzi. Îți voi oferi *note masculine, ponturi, statistici rapide și secrete ale bucătarului* pentru a te informa imediat. Îți voi arăta cum să stăpânești triada bărbătească esențială alcătuită din exercițiu, somn și gestionare a mentalității/stresului. Îți voi arăta cum să identifici, din punct de vedere al timpului, cele mai eficiente explozii de exerciții cardio, de rezistență și de creștere a masei musculare, astfel încât corpul să înceapă să facă treaba pentru tine, în

* De la *nuggets of gold*. (n.tr.)

siguranță. Ți voi arăta cum să crezi hormoni de creștere, esențiali pentru mărirea țesutului muscular și arderea grăsimilor și cum să produci testosteron în timp ce dormi. Ți voi arăta cum să transformi stresul frustrant într-unul productiv, astfel încât să *răspunzi* în loc să *reacționezi*. Ți vei revizui mentalitatea și ți vei reseta sistemul endocrin ca să lucreze pentru tine, astfel încât să arzi calorii din sânge, în loc să le depozitezi sub formă de grăsime.

NOTĂ MASCULINĂ

Chiar dacă este de mărimea unui bob de mazăre, glanda pituitară este foarte importantă pentru bărbați: este responsabilă pentru eliberarea hormonului luteinizant (LH), care le transmite testiculelor să producă mai mult testosteron.

Vei găsi aceste strategii și știința care le susține pe parcursul întregii cărți. Odată ce ajungem la partea a treia, te voi îndruma prin program, unde vei descoperi cinci porunci și trei faze distincte. Iată o previzualizare:

FAZELE REALIMENTĂRII

Faza 1: Început rapid – 3 zile

În această fază, vei mânca pentru a accelera pierderea grăsimii viscerale și a-ți regla răspunsul metabolic la alimente. Ne concentrăm pe păstrarea carbohidraților sub 50 de grame pe zi, timp de trei zile. Mai târziu, vom avea doar două zile consecutiv cu până la 50 de grame de carbohidrați pe zi. Majoritatea carbohidraților procesați nu țin de foame pentru mult timp și atrag răspunsul excesiv al insulinei, ducând la depunerea crescută a grăsimii de pe burtă și scăzând energia. Carbohidrații pe care îi vei mânca vor proveni din fructe, legume, cereale integrale, lactate, leguminoase și nuci. Vei mânca alimente cu mai multe proteine, pentru că acestea vor ușura formarea țesutului muscular suplul și ți vor ține de

foame mai mult timp. Vei mânca și alimente cu grăsimi sănătoase: ele nu măresc insulina.

Faza 2: Mărirea nivelului hormonului de creștere și al testosteronului – 14 zile

Pentru fiecare săptămână din această fază de două săptămâni, vei aplica regulile fazei 1 timp de două zile consecutiv. În celelalte cinci zile din fiecare săptămână, vei mânca legume și alimente bogate în proteine slabe și cantități mai mici de cereale integrale, nuci, fructe și lactate cu conținut integral de grăsimi. Vei adopta, de asemenea, strategia mea pentru minimalizarea expunerii zilnice la toxine și poluanți chimici, care sunt din ce în ce mai mult corelați cu tulburări metabolice, și anume cu un nivel redus de testosteron și creșteri asociate de estrogen și hormoni estrogeni la bărbați. Următorul capitol va săpa adânc în legăturile înfricoșătoare și persuasive dintre toxine, obezitate și hormoni.

Faza 3: Maximizarea energiei – 7 zile

În două dintre cele șapte zile ale acestei faze, te vei ține de același plan ca în faza 1. În celelalte cinci zile, vei lucra la consolidarea abilităților tale folosind scopurile principale. Cu suficient exercițiu, acestea vor deveni o parte permanentă din viața ta. Vei adăuga, de asemenea, o masă extravagantă, dacă vrei, o zi pe săptămână. Mănâncă orice vrei – doar – la acea masă. Apoi, înapoi la plan. Din moment ce această fază este proiectată pentru a face tranziția către un stil de alimentație pe termen lung, te voi învăța cum să studiezi etichetele alimentare și cum să le citești mai bine, cum să te bucuri rațional de vin sau bere în timpul mesei și cum să îți extinzi simțul gustului pentru o alimentație mai aventuroasă. În această fază vei rămâne pentru totdeauna.

Pentru a obține o schiță de *realimentare*, care să sublinieze ce trebuie să faci în fiecare fază, precum și alte bonusuri gratuite din cărți, vizitează www.drjohnlapuma.com.

PACHETUL COMPLET

Fiecare fază a *realimentării* va fi însoțită de mostre de planuri de meniu și instrucțiuni cu privire la ce alimente să mănânci și ce rețete să încerci. În doar 24 de zile, vei învăța elementele esențiale ale preparării meselor delicioase acasă, precum și modul în care să găsești sau să realizezi alternative sănătoase și sățioase de a lua masa când călătorești. Vei dobândi cinci metode esențiale de gătit, pe care le vei avea pe viață, și te vei bucura de cincisprezece rețete esențiale testate de bărbați, care îți vor da satisfacție și te vor ajuta să-ți surprinzi și impresionezi familia și prietenii. Când ești gata să mai adaugi ceva la arsenalul tău, vizitează www.drjohnlapuma.com.

SECRETUL BUCĂTARULUI

Ești destul de bărbat să stăpânești „cele cinci elemente fundamentale”?

1. Amestecat la blender
2. Fierbere la foc mic
3. Frigere pe grătar
4. Coacere la cuptor
5. Stir-fry (prăjire rapidă prin amestecare)

Pune-ți abilitățile la încercare în capitolul 12.

Cele trei faze încorporează, de asemenea, triada de arme care, pe lângă dietă, se află la îndemâna bărbaților: somn, exerciții fizice și optimizarea stresului. E ușor să ascunzi aceste zone ale vieții sub covor sau să le lași la voia întâmplării. Problema este că, atunci când ignori aceste aspecte ale vieții, ușor-ușor ele își vor face apariția în sănătatea ta, până când vei ajunge o adevărată bombă cu ceas cu respirație întretăiată, cu presiune arterială ridicată – care joacă rolul unui zombi privat de somn – și cu grăsime în exces pe burtă.

NOTĂ BĂRBĂTEASCĂ

„Dacă nu o poți măsura, nu o poți îmbunătăți”, a spus fizicianul Lord Kelvin. Așa că vom măsura. În capitolul 4, vei găsi trei teste: (1) pentru a-ți testa nivelul de T, (2) a-ți verifica obiceiurile și (3) a te ajuta să-ți propui atingerea unor scopuri. Mai întâi măsoară, că îmbunătățirea va veni și ea.

Primul pas este să începi să acorzi atenție și să îți singur evidența: cât de mult dormi? Cât de puține exerciții fizice faci? Cum reacționezi la stres? Răspunsurile s-ar putea să-ți ofere indicii cu privire la căile prin care să realizezi schimbări mici și ușoare, astfel încât să te simți în formă maximă.

Te voi învăța cum să îți redobândești forma maximă. Aplicând protocolul meu Odihnă, Exerciții fizice și Relaxare (RE-UP*), îți vei maximiza pierderea în greutate și îți vei ridica nivelul energiei. Fiecare fază a programului *realimentare* va include o secțiune RE-UP, în care voi oferi strategii rapide și simple pentru a dormi mai bine, a face exerciții fizice mai inteligent și a-ți reechipa mentalitatea, astfel încât să poți acționa cât poți tu de bine, chiar și atunci când ai de-a face cu stres cronic. Citește, apoi aplică în viața cotidiană.

E RÂNDUL TĂU

Fiecare tip pe care îl cunosc are o listă cu lucruri de făcut. Pune-te chiar pe tine pe această listă! Și începe acest program de mâine. Ține minte să vizitezi www.drjohnlapuma.com, unde te poți abona la newsletter-ul meu și unde poți obține bonusuri gratuite din cărți menite să te ajute pe parcurs. Nu e nicio rușine că ai luat în greutate, dar e vorba de lipsă de curaj dacă nu încerci să fii mai sănătos, mai bun și mai puternic decât ești acum. Nu apăsa

* De la *Relax, Exercise, and Unwind Protocol*; „re” se referă la repetarea sau înnoirea unei acțiuni, „up” înseamnă sus; prin urmare, abrevierea din engleză și înțelesul programului este (re)dobândirea formei maxime de către bărbatul care îl aplică. (n.tr.)

butonul de ștergere când vezi o fotografie care nu îți place. Pentru că puterea de a o schimba se află în mâinile tale – fără Photoshop.

**Ziua 1****Ziua 24****SUCSESUL REALIMENTĂRII****Nume: Owen B.****Vârsta: 34****Pierdere în greutate în 24 de zile: 9 kilograme****Reducerea taliei: 7,5 centimetri****Creșterea în greutate**

De-a lungul celor trei ani petrecuți în Africa în calitate de profesor voluntar de matematică și științe, Owen B. nu s-a gândit prea mult la greutate: „Eram constant activ și m-am îmbolnăvit – nu a fost cel mai bun plan de pierdere în greutate, dar am ajuns cu siguranță slab”.

Abia după ce s-a mutat împreună cu soția la New Mexico, Owen a început să deprindă obiceiul american (el este din Țara Galilor) de a mânca în oraș tot timpul și de a bea multe sucuri acidulate. „Când mâncam acasă era bine, dar când luam masa în oraș era contraproductiv – cu siguranță mâncam mulți cartofi prăjiți.”

În ciuda faptului că era destul de activ, Owen s-a trezit că are cea mai mare greutate pe care a înregistrat-o vreodată, 100 de kilograme. Cu toate acestea, voia să țină pasul cu cei doi copii mici ai săi, să fie un tată și un soț activ. „Eram gata să fiu sănătos pentru

mine și pentru familia mea. Voiam să am mai puține dureri și să mă simt pur și simplu într-o formă mai bună per total.”

Ce s-a schimbat

Owen începuse să facă schimbări mici și observase o scădere în greutate, dar stagna: spera să evite să revină la o greutate mai mare.

Știa că voia să se țină de *realimentare* cu destul de multă strictețe, așa că a recurs la tehnologie; ca dezvoltator Web, folosea deja aplicații și programe care-l ajutau să-și administreze viața de zi cu zi. Pentru a ține evidența a ce mânca, Owen s-a bazat pe o aplicație de la myfitnesspal.com. „Aceasta m-a ajutat să înregistrez alimentele și să scanez codurile de bare, astfel încât elementele erau automat introduse”, spune Owen. „În primele câteva zile ale planului, mă aflu la o conferință de lucru așa că a fost o încercare de foc – dar faptul că am înregistrat totul m-a ajutat să mă asigur că eram pe drumul cel bun, în special în zilele cu cele 50 de grame de carbohidrați.”

După două săptămâni în care s-a monitorizat și educat cu meticulozitate privind valorile alimentelor, Owen a simțit că a învățat destul cât să își lase noile cunoștințe să facă mare parte din treabă. „Știam deja destul de bine ce ar trebui să mănânc.”

Ca vegetarian, s-a asigurat că obține destule proteine din alimente precum ouă și tofu. Iată cum arăta o zi obișnuită pentru el:

MIC DEJUN: Ouă fierte tari sau prăjite cu un pateu cu cârnați vegetarieni *sau* un smoothie cu praf de proteine și lapte de cocos *sau* un castron mare de legume gătite la abur

PRÂNZ: Salată uriașă cu un burger vegetarian și niște legume la grătar *sau* o masă rapidă de tipul celor semipreparate, ce necesită doar încălzire, precum supă thailandeză de cocos

CINĂ: Tofu sau seitan* și legume stir-fry *sau* omletă vegetariană și legume coapte

* Seitan – preparat popularizat în Occident de asiatici (mai ales chinezi și japonezi) în ultimile decenii. Se mai numește carne vegetariană și se face din gluten de grâu; are textura și consistența cărnii. Gustul e dat în totalitate de condimentele care se adaugă în gluten, la frământare, și în zeama în care va fierbe. (n.ed.)

Și exercițiile fizice erau monitorizate cu un instrument de ținere a evidenței. „Am găsit pe telefon o aplicație numită Impetus care mi-a permis să programez intervalele, astfel încât să nu fiu nevoit să mă gândesc la durată în timpul exercițiilor – cronometrul îmi dădea de știre când să termin.”

A căutat, de asemenea, metode de a fi mult mai activ în fiecare zi. „Am început să merg pe bicicletă până la plajă pentru a admira oceanul și am început să folosesc un perete interior de alpinism. Nu voiam doar să alerg pe o bandă de alergat – aceste tipuri de activități erau mai încântătoare și se întâmpla să mă facă și mai activ.”

Ce este mai bine acum

„Per total mă simt mai încrezător. Pantalonii îmi vin din nou, ba chiar trebuie să mă duc să îmi cumpăr unii noi”, spune Owen. „Și sunt mai puternic – simt cum mușchii se implică mai mult chiar și în activitățile cotidiene.”

Nu doar familia a observat scăderea în greutate. „Am mers la piață și oamenii de pe-acolo m-au întrebat dacă am slăbit, oameni pe care îi întâlnesc doar ocazional – e un sentiment plăcut.”

Cele mai bune ponturi

- **Folosește Poruncile *Realimentării*.** „Chiar am urmat regula de a nu mânca alimente pe care le pot strivi, care a funcționat grozav pentru mine. M-am concentrat în schimb să-mi fac plinul de legume și să mănânc mai multe de câte ori am ocazia, adăugând, de exemplu, spanac în smoothie-uri. Chiar te saturei.”
- **Fă mai multă mișcare în fiecare zi.** „Lucrez de acasă și folosesc un birou *stand-up*^{*}, însă simplul stat în picioare poate deveni incomod. Am cumpărat o bandă de alergare de pe Craigslist și acum merg pe ea când lucrez. Mi-a îmbunătățit mediul de lucru și asta m-a ajutat să adaug mai multe kilometri de mers zilnic.”

* La care se lucrează stând în picioare. (n.red.)

- **Ține evidența cu religiozitate, cel puțin la început.** „Acesta a fost un aspect esențial pentru mine – a făcut în așa fel încât nu trebuia să gândesc prea mult.”

TOXINELE

Te vor omorî, dar mai întâi te vor îngrășa

Trăim în vremuri primejdioase. Cu toate că mediul nostru actual este semnificativ mai puțin primejdios decât, să spunem, în Evul Mediu, când ciuma pândea la fiecare colț, el nu este totuși lipsit de pericole. Gândește-te numai la aceste titluri, de exemplu:

- ***Canada, 30 de state din SUA afectate de carnea tocată de vită, alte produse retrase din cauza contaminării cu E. coli (oct. 2012)***
- ***Peste 240 de mărci retrag produse din arahide care e posibil să fi fost atinse de salmonela (sept. 2012)***
- ***114 tone de spanac retrase, după ce s-au detectat urme de E. coli (dec. 2011)***
- ***S-au descoperit 65 de produse cu orez care conțineau arsenic (sept. 2012)***

Listeria, E. coli și salmonela sunt toate exemple de bacterii patogene care poartă și provoacă boli. Riscurile lor sunt bine-cunoscute, motiv pentru care se iau în mod constant mostre din alimentele de la ferme și fabrici și se testează de către FDA* (în mod clar, sistemul lor nu este fără greșeli). De cele mai multe ori, o persoană care consumă mâncare afectată de bacterii își revine

* Food and Drug Administration. (n.tr.)

complet fără ajutor medical, însă uneori după o criză scurtă de suferință veritabilă.

Dar dacă ți-aș spune că există lucruri și mai rele care-ți pătrund în corp în absolut fiecare moment al fiecărei zile? Că există toxine și aditivi chimici invizibili care îți pătrund în corp din toate direcțiile? Acestea se găsesc în apa pe care o bei, alimentele pe care le mănânci (chiar și cele organice), pastilele pe care le iei, aerul pe care îl respiri și în hainele pe care le porți. Problema cu multe dintre aceste toxine și acești aditivi chimici este că ei nu semnaleză corpului să se curețe de un invadator dăunător. Acestea se strecoară nedetectate pe lângă filtrele corpului, și, odată aflate în interior, încep să întrerupă funcțiile esențiale sintezei testosteronului și hormonului de creștere, metabolismului și sănătății reproducătoare.

În ziua de azi, evitarea tuturor toxinelor, aditivilor și metalelor grele este imposibilă, dar în acest capitol vei învăța despre cei mai răi „vinovați” și vei dobândi niște aplicații practice pentru reducerea consumului de chimicale. Sunt șanse ca, acum, acesta să depășească limitele.

NOTĂ MASCULINĂ

Redu pe cât posibil consumul acestor pești cu un conținut ridicat de mercur și vei evita oboseala, greața, durerile de cap și tremurul care pot însoți intoxicația cu mercur:

Macrou (uriaș)

Marlin

Pește pion roșu

Rechin

Pește-spadă

Tilefish*

Ton obez de Atlantic și ton cu aripioare galbene

* Pește din familia Malacanthidae. (n.tr.)

De asemenea, voi identifica în acest capitol medicamentele prescrise în mod obișnuit care provoacă pe ascuns creșterea în greutate. În multe cazuri, eliminarea grăsimii și clădirea unui corp mai rezistent pot reduce nevoia de a lua aceste medicamente.

Prin diminuarea expunerii la chimicale ce scad nivelul de testosteron și încetinesc creșterea musculară, îți poți folosi avantajele metabolice pentru a-ți controla greutatea și a-ți îmbunătăți sănătatea generală.

PONT

Mitocondriile sunt uzinele din interiorul celulelor tale, îndeplinind 90 la sută din nevoile energetice ale corpului. Încarcă-le cum trebuie și vei intensifica arderea grăsimilor și îți vei mări energia. Mănâncă mai multe alimente bogate în magneziu; peștele halibut, spanacul gătit și semințele de dovleac sunt sursele de top. Încearcă mahi mahi* la tigaie cu varză roșie (p. 281) pentru a-ți da un combustibil mitocondrial cu cifră octanică ridicată și plin de aromă.

ERA SUPRAEXPUNERII

În 2010, *Comisia Președintelui pentru Combaterea Cancerului*** a Institutelor Naționale pentru Sănătate (NIH***) a emis un raport cu privire la răspândirea riscurilor de mediu în care a dezvăluit că, în prezent, în Statele Unite se utilizează peste 80.000 de chimicale. Partea înfricoșătoare: doar câteva sute dintre cele 80.000 au fost testate pentru siguranță.

* Mahi mahi – pește delfin (*Coryphaena hippurus*) (n.ed.)

** *President's Cancer Panel* este o comisie formată din trei persoane care susțin întâlniri publice și întocmesc rapoarte, pentru președintele Statelor Unite, cu privire la activitatea desfășurată de *Programul Național pentru Combaterea Cancerului* (National Cancer Program). (n.red.)

*** De la *National Institutes of Health*. (n.tr.)

Pe această lungă listă de chimicale se regăesc câteva care s-au dovedit a fi o amenințare specifică și serioasă pentru sănătatea bărbaților. Desigur, multe altele s-ar putea dovedi chiar mai periculoase în viitor, dar cercetarea din acest domeniu a început doar de curând să avanseze. Există niște xenoestrogeni*, antiandrogeni și poluanți organici persistenti. (Nu-ți face griji – nu vei găsi un test de ortografie la sfârșit.)

DEREGLANȚI SEXUALI

Pentru bărbați, de interes special sunt xenoestrogenii și antiandrogenii. Xenoestrogenii sunt estrogeni străini care vin din pesticide, chimicale, ierbicide, aditivi alimentari, recipiente pentru alimente și detergenți. Acești hormoni impostori pot fi mai puternici decât cei ai corpului, destul de puternici încât să îți contracareze testosteronul și să creeze un dezechilibru hormonal semnificativ. Antiandrogenii împiedică testosteronul și dihidrotestosteronul (DHT) să creeze legături cu un receptor androgen, interferând astfel cu producerea de spermă, libidoul, erecțiile, creșterea părului, dezvoltarea musculară și practic orice altă caracteristică sexuală secundară care te face bărbat.

NOTĂ MASCULINĂ

Ai observat o schimbare în frecvența cu care ai nevoie să te bărbiești? Creșterea încetinită a bărbii este unul dintre primele semne exterioare ale hormonilor sexuali dezechilibrați (#gotmybeardback**).

* Xenoestrogenii sunt semnificativi din punct de vedere clinic, deoarece imită efectele estrogenului endogen, deci ridică riscul de pubertate precoce în rândul copiilor și de alte disfuncții ale sistemului reproducător, printre care se numără și incapacitatea de concepție. (n.ed.)

** Un hashtag pe care John La Puma și cei care îl urmăresc îl folosesc pe rețeaua de socializare twitter: Înseamnă „mi-am recuperat barba”. (n.tr.)

Prin imitarea sau blocarea hormonilor sexuali importanți pe care îi secreți, xenoestrogenii sau antiandrogenii duc la hormoni puternic dezechilibrați. Când nivelurile de estrogen și testosteron sunt dezechilibrate, nu pui masă musculară sau nu arzi grăsime în mod eficient, pielea este prea fină, ai țâțe de bărbat („moobs”*) sau grăsime pe șolduri și ai probleme cu erecția. În esență, începi să te transformi în fată (#turnyouintoagirl**).

PONT

Nu e probabil să vezi prea curând „fără xenoestrogeni” pe etichetele produselor. Ce poți căuta însă este „fără parabeni”. Parabeni sunt xenoestrogeni care se găsesc în loțiuni, inclusiv în crema pentru protecție solară. Din moment ce aceste loțiuni sunt întinse pe toată pielea, este cel mai bine să cumperi produse fără parabeni ori de câte ori e posibil; uită-te după acest lucru pe etichetă. (#parabenfree***)

Atât xenoestrogenii, cât și antiandrogenii sunt dereglanți endocrini. Ei pot împiedica funcții biologice naturale și pot forța modificări nenaturale. Hormoni care trebuiau să fie eliminați de către corp rămân blocați acolo; alții, care trebuiau să facă legături, nu le mai fac; se frâng bucle esențiale de retroacțiune. Când aceste întreruperi continuă, apare slăbiciunea și urmează bolile. La bărbați, dereglanții endocrini au fost corelați cu disfuncție erectilă, infertilitate, cancer testicular și de prostată, reprimarea imunității și defecțiuni la nivelul glandei pituitare.

* De la *man boobs*. (n.tr.)

** Un hashtag pe care John La Puma și cei care îl urmăresc îl folosesc pe rețeaua de socializare twitter. Înseamnă „te transformă în fată”. (n.tr.)

*** Un hashtag pe care John La Puma și cei care îl urmăresc îl folosesc pe rețeaua de socializare twitter. Înseamnă „fără parabeni”. (n.tr.)

NOTĂ MASCULINĂ

Corpul tău are două sisteme principale de comunicare: sistemul nervos și sistemul endocrin. Primul funcționează ca 4G, trimițând mesaje cu livrare rapidă prin intermediul neuronilor. Al doilea operează de obicei mai mult ca o conexiune dial-up, în care glandele și organele trimit hormoni mesageri pe calea sângelui.

Hai să vedem câțiva dintre cei mai dăunători dintre acești răufăcători hormonal și cum ți-ar putea afecta sănătatea.

Bisfenol A

Un compus chimic găsit în plastice policarbonate și în rășini epoxidice, Bisfenol A (cunoscut și ca BPA) este folosit în toate tipurile de bunuri din plastic, inclusiv sticle de apă, ambalaje alimentare, ochelari de soare și aparate medicale. Ca rășină, este folosit pentru a căptuși alimentele conservate, dar poate fi folosit și ca material de etanșare dentară. BPA se mai utilizează în mod curent la bonuri și bilete – orice tip de imprimare „termică” pe bonuri sau bilete, să spunem de la benzinărie, film sau de călătorie, și are un nivel extrem de ridicat.

În 2008, BPA a devenit o „toxină vedetă” din cauza comportamentului său nefast. Deja se făcuseră sute de studii și multe dintre ele corelau BPA cu problemele de reproducere, nivelul crescut de cancer de prostată și de sân, problemele cardiovasculare și de dezvoltarea fetală.

De fapt, BPA îi lovește pe bărbați unde îi doare cel mai tare. În *Journal of Andrology* (Revista de Andrologie) (andrologia se ocupă de studiul bărbaților, în special de fertilitate și funcția sexuală), cercetătorii au stabilit că nivelul înalt de BPA era puternic corelat cu scăderea funcției sexuale. Bărbații cu nivel ridicat de BPA în urină raportalau „dorință sexuală scăzută, dificultate mai mare de a obține erecție, putere mai slabă de ejaculare și, per total, nivel mai

scăzut de satisfacție în viața sexuală”. Vina a fost pusă pe seama efectelor estrogenice și antiandrogenice ale BPA-ului.

Alte studii recente au arătat pericolele expunerii la BPA. Oamenii de știință care publică în *Journal of the American Medical Association* (Revista Asociației Medicale Americane) au raportat că indivizii cu nivel înalt de BPA aveau șanse duble să sufere de diabet sau boli cardiace.

În sfârșit, unii oameni acordă atenție cercetării și reduc treptat BPA-ul din anumite produse. În 2012, FDA a interzis folosirea BPA în biberone și căni cu tetină pentru copii. Iar mărcile standard, precum Campbell's, care produc conserve de supă, au declarat că vor înceta să utilizeze BPA la căptușirea cutiilor de conserve. Acestea sunt vești deosebit de bune, din moment ce studiile au arătat cum consumul de supă la conservă poate crește cantitatea de BPA din urină cu 1.000 la sută. Mulți producători cunoscuți de sticle din inox au încetat și ei să folosească BPA pentru a-și căptuși produsele.

DISPARI, BPA!

Fii atent la elementele acide din recipientele metalice; alimentele bogate în acid precum sucurile, citricele și roșiile pot induce o mai mare descompunere a BPA-ului din substanțele care căptușesc recipientele. Unele mărci, precum Muir Glen, Eden Organic și Trader Joe's, își ambaleză acum alimentele în recipiente fără BPA.

Cred că abia începem să vedem adevăratul prejudiciu potențial pe care îl poate provoca această substanță ubicuă; motiv pentru care cu cât poți să o eviți într-un mod mai proactiv, cu atât mai bine.

Ce poți face

- **Evită bonul.** Multe companii se oferă acum să îți trimită pe mail sau pe telefon bonul fiscal; dacă ți se oferă vreodată această opțiune, profită de șansă. În 2010, cercetătorii au descoperit că bonurile din

hârtie termică de la magazine precum CVS, Safeway și Whole Foods aveau un nivel înalt de BPA. BPA-ul de pe aceste bonuri și alte hârtii tratate termic se transferă ușor pe mâini și este greu de îndepărtat chiar și cu o spălare temeinică a mâinilor. Dacă atingi orice membrană mucoasă, așa cum s-ar întâmpla dacă ai gusta un sos de pe deget sau te-ai scobi în nas, transferi acel BPA direct în sânge. Dacă trebuie să îți păstrezi bonurile de vânzare, pune-le într-un plic sau în portofel, nu în buzunar.

- **Stai departe de #7 (cât de des poți).** Majoritatea ambalajelor de plastic au un număr timbrat pe partea inferioară, indicând ce tipuri de compuși sunt folosiți în producția lor. Plasticul marcat cu #7 conține cel mai probabil BPA, dar unele pot fi etichetate „BPA-Free” (fără BPA), așadar caută acest text pe ambalaj. O opțiune mai bună este plasticul marcat cu #2, #4 și #5.



Dacă ghinionistul număr 7 apare pe ambalajele de plastic, și nu apare textul „fără BPA” pe etichetă, pune produsul înapoi.

- **Evită încălzirea plasticelor.** Chiar dacă recipientele de plastic mai rezistente pot îndura căldura unui cuptor cu microunde sau a apei fierbinți dintr-o mașină de spălat vase, nu le supune unei călduri prea mari, inclusiv expunerii extinse la soare. Dacă un plastic care conține BPA este încălzit, va elibera chiar mai mult compus în mâncarea sau băutura pe care o conține, în jurul căreia este înfășurat sau de care este lipit.
- **Folosește mai multe recipiente de inox, ceramică sau sticlă.** Încearcă să bei doar apă filtrată dintr-o sticlă de inox fără BPA, din ceramică sau sticlă. Depozitează-ți cât mai mult posibil alimentele și băuturile în recipiente confecționate din aceste materiale.
- **Optează pentru alimente proaspete, înghețate sau la borcan în locul celor la conservă.** Deși companii precum Campbell’s depun eforturi să înlăture BPA-ul din ambalajele lor, compusul nu este încă interzis, așa că utilizarea alimentelor proaspete, înghețate sau din borcan este o opțiune mai sigură.

PONT

Există o mulțime de companii care fac acum sticle de plastic reutilizabile fără BPA. Pentru utilizarea zilnică încearcă însă recipiente care nu sunt făcute din plastic – măcar atunci când ești acasă. Iată niște producători și site-urile lor:

Sticlă	Inox
Takeya: http://www.takeyausa.com/	SIGG: http://www.mysigg.com/
Lifefactory: http://www.lifefactory.com/	Kleen Kanteen: http://www.kleankanteen.com/
Pure: http://pureglassbottle.com/	Alex: http://www.alexbottle.com/

FTALAȚI

Adăugați plasticelor, ftalații le fac mai flexibile. Îi vei găsi în jucării pentru copii, furtunuri de grădină, ambalaje alimentare, periute de dinți, unelte, perdele de duș și pardoseala de vinil. Ftalații sunt folosiți de asemenea în multe dintre produsele lichide cu aromă, pentru că ajută la prelungirea duratei aromei.

Acești compuși, adesea denumiți „plastifianți”, sunt peste tot. Sunt în cam toți oamenii din jurul tău. *National Report on Human Exposure to Environmental Chemicals* (Raportul Național despre Expunerea Umană la Chimicale din Mediu) al CDC*, publicat în 2009, a remarcat că aproape 80 la sută din populație are urme de ftalați în urină.

Ftalații sunt deosebit de periculoși pentru că nu sunt legați doar de plasticul în care au fost amestecați. Asta înseamnă că, atunci când plasticul se învechește sau este încălzit, ftalații sunt eliberați cu ușurință în orice altceva se află în jurul lor. Asta ar putea fi mâncarea ta, aerul, pielea sau gura copilului tău când începe să ronțăie aceste piese de plastic. Și, desigur, acest proces de

* De la *Centers for Disease Control and Prevention*; înseamnă „Centre pentru Controlul și Prevenirea Bolilor”. (n.tr.)

transfer este invizibil pentru ochiul uman. Nu strigă nimeni: „Stai! Scoate ftalatul ăla din gură!”

NOTĂ MASCULINĂ

Cercetătorii au descoperit că trei zile de consum strict de alimente neambalate în plastic scad cu două treimi nivelul de BPA din urina oamenilor; nivelul de ftalați este redus cu mai mult de jumătate.

Deci, de ce sunt ftalații o problemă pentru bărbați? Pentru că sunt un antiandrogen *bona fide*, deci vor lupta împotriva a tot ceea ce-ți dă trăsături masculine – chiar de la începutul vieții. Expunerea prenatală la un nivel ridicat de ftalați a fost corelată cu dezvoltarea genitală întârziată la băieții cu vârste cuprinse între 2 și 36 de luni. Iar situația nu se îmbunătățește nici pe măsură ce crești: ftalații inhibă producerea de testosteron la bărbații adulți, contribuie la scăderea numărului de spermatozoizi și provoacă deteriorări ale ADN-ului din spermă.

De asemenea, tulburarea nu se oprește doar la problemele de reproducere. În 2007, un grup de cercetători a emis o ipoteză conform căreia dacă ftalații scad testosteronul la bărbați, atunci contribuie și la creșteri ale obezității abdominale și ale rezistenței la insulină. (Nu uita: nivelul optim de hormoni este adesea corelat cu greutatea sănătoasă a corpului.) Desigur, cercetarea lor a dezvăluit că un nivel mai ridicat de ftalați era semnificativ legată de circumferința crescută a taliei și rezistența la insulină.

E posibil ca toxinele din mediu, precum ftalații, să fie de vină pentru creșterea numărului de bărbați supraponderali, impotenți și prediabetici? Dovezile se strâng, dar în loc să aștepti o ștampilă oficială de aprobare de tipul da-știm-destule-acum, cea mai sigură strategie ar fi să reduci expunerea la aceste toxine ori de câte ori este posibil.

Ce poți face

- **Renunță la aromele sintetice.** Din păcate, nu este suficient să alegi doar produse „fără potențiatori de miros” sau „fără aromă”, din moment ce aceste sintagme înseamnă adesea că un anumit tip neutru de aromă a fost adăugat pentru a estompa aroma reală a produsului. Caută articole aromate doar cu uleiuri esențiale, precum eucalipt, pin, salvie, lemn de santal, portocală și coriandru. Acestea sunt toate arome naturale, de pământ, care sunt masculine și puternice. Iată câteva mărci care oferă produse fără ftalați: Burt's Bees, Dr. Bronner's, Jason Natural Organics, Weleda, Dr. Hauschka și Aubrey Organics.
- **Echipează-ți casa cu bunuri fără plastic.** Cumpără perdele de duș care sunt din material textil sau nailon în loc de vinil. Dacă vinilul este singura ta opțiune, renunță la PVC și alege-le pe cele făcute din acetat de etilen vinil (EVA) sau acetat de polietilen vinil (PEVA). Aruncă lingurile de plastic, lingurile pentru înghețată și spatulele de plastic și optează pentru lemn, inox sau silicon.

PONT

Când zbori cu avionul, ia cu tine o sticlă goală din inox sau fără BPA. După ce treci de punctul de control, roagă un chelner de la un bar sau o cafenea să o umple cu apă.

- **Cumpără alimente fără ambalaje.** Odată ce începi să acorzi atenție plasticelor pe care le folosești azi, vei fi uimit de cât de mult din ceea ce introduci în corpul tău s-a aflat împachetat în plastic pentru cine știe cât timp. Concentrează-te pe ceea ce poți face, nu pe ce nu poți face, pentru a evita plasticele. Achiziționează produse „la sac” sau proaspete din piață sau alege din stocul de produse neambalate de la magazinul alimentar; morcovii, țelina și legumele cu frunze verzi pot fi toate achiziționate fără ambalaj. Cumpără alimente în cantități mari și apoi depozitează-le în recipiente de sticlă în frigider sau, în cazul roșiilor, usturoiului și cepei, pe bufetul din bucătărie.

- **Lemnul este bun.** Cumpără tocătoare, castroane, ustensile și jucării din lemn pentru copii. Finisează articolele făcute din lemn netratat cu ulei mineral, de tung sau de portocale pentru a menține umezeala și a crea o suprafață fină. Spală-le bine de mână: mașinile de spălat vase deformează castroanele și mânerele de lemn ale cuțitelor.

POLUANȚI ORGANICI PERSISTENȚI

Un termen general, poluantul organic persistent (POP) descrie o lungă listă de chimicale sintetice și pesticide, inclusiv dioxine, bifenili policlorurați (PCB-uri) și compuși organostanici. Toate aceste substanțe au în comun faptul că sunt persistente, adică rezistă biodegradării – POP-urile sunt gândacii de bucătărie ai lumii chimice.

NOTĂ MASCULINĂ

Compușii organostanici sunt chimicale pe bază de staniu folosiți în pesticide, PVC, silicon și poliuretan. Ei se scurg din sol în rezervele noastre de apă și alimente, întrerupând funcțiile hormonale de-a lungul lanțului trofic, de la moluște la oameni.

Poluanții organici persistenti își mențin existența robustă printr-un proces numit bioamplificare, ceea ce înseamnă că concentrația unui POP se întărește pe măsură ce se transmite în lanțul trofic – ei pot crește de 70.000 de ori. Odată absorbiți în aer, apă sau sol, sunt ușor transportați către oameni prin intermediul consumului de plante și animale. Poluanții organici persistenti nu sunt solubili în apă, dar sunt ușor absorbiți în grăsimi. Din acest motiv, oamenii care consumă cantități mari de produse din carne grasă sunt mai predispuși a avea în organism cantități mai mari de astfel de poluanți.

Probabil cel mai cunoscut POP este DDT, care a fost interzis în toată lumea de aproape treizeci de ani, dar se regăsește în milioane de corpuri umane și animale. La bărbați, s-a arătat că acești

poluanți persistenți lovesc fix unde doare mai tare. Un studiu de cercetare în acest domeniu a pus problema răspicat: „Sistemul reproducător masculin este vulnerabil la efectele chimicalelor și factorilor fizici”. Expunerea mare la poluanți organici persistenți a fost corelată cu scăderea calității spermei, libido scăzut, nivel mai mic de testosteron și număr redus de spermatozoizi.

Dintre toți poluanții organici persistenți încă în folosință astăzi, cel împotriva căruia se mobilizează oamenii de știință este atrazinul. Acesta este unul dintre cele mai utilizate ierbicide din Statele Unite, cu peste 34 de milioane de kilograme aplicate anual recoltelor, inclusiv celor de porumb și soia. Atrazinul se infiltrează în pământ iar apoi, prin intermediul solurilor agricole și al scurgerilor, în rezerva noastră de apă. Este atât de predominant în apa noastră, încât există șanse să iei o gură din el chiar și în clipa asta, în timp ce citești. Dar există numeroase motive pentru care nu ar trebui să îl bei. De fapt, dacă ar fi să pariez, aş paria că va deveni următorul DDT.

Expunerea la atrazin a fost corelată cu diverse anomalii fetale și greutate scăzută la naștere și a fost deja interzis în Europa. Este, de asemenea, din ce în ce mai strâns legată de anomalii de reproducere la anumite specii de animale. Toate studiile efectuate pe amfibieni, reptile, mamifere și pești au dezvăluit efectele ciudate ale atrazinului; aceste efecte includ „feminizarea” masculilor – adică broaștele masculi dezvoltă ovare și peștii masculi manifestă o dezvoltare anormală a gonadelor. La masculii umani, expunerea crescută la atrazin a fost asociată cu scăderea calității spermei.

NOTĂ BĂRBĂTEASCĂ

Gonada este un organ care produce celule reproducătoare: testiculele la bărbați, ovarele la femei.

Dincolo de aceste efecte pe care le are atrazinul asupra sănătății, există și o legătură alarmantă între rata obezității aflată mereu în creștere și utilizarea generală a atrazinului. (Vezi caseta

„Obezitate Toxică” pentru mai multe informații) Din testele făcute pe animale, s-a observat că expunerea cronică la atrazin a avut drept consecințe un metabolism mai lent, cantități crescute de grăsime viscerală și rezistență la insulină – toate fără nicio schimbare în dietă sau în rata de exerciții fizice. Se pare că, în timp, pieșele puzzle-ului se vor uni și vor dezvălui că atrazinul este un factor definitoriu ce contribuie la mulți dintre factorii sănătăți precare care ne afectează astăzi.

OBEZITATE TOXICĂ

Oamenii nu au fost întotdeauna expuși la atât de multe chimicale zilnic. Da, a existat cândva utilizarea abundentă a produselor nesănătoase precum azbestul, vopselele pe bază de plumb și DDT – toate ilegale acum –, dar cu decenii în urmă asaltul substanțelor toxice nu era nicidecum atât de universal.

Pe măsură ce oamenii de știință și cercetătorii au ajuns să înțeleagă exact cât de dramatică a fost creșterea, au identificat și paralele între expunerea sporită la chimicale și creșterea ratei obezității. Au început chiar să se întrebe dacă nu cumva expunerea la toxine, aditivi chimici și poluanți organici persistenti este responsabilă, în mare parte, pentru epidemia noastră de obezitate. Este puțin probabil să fie emisă vreodată o afirmație impresionantă, zdrobitoare, care să atribuie întreaga vină toxinelor, dar unele dovezi stabilesc o legătură solidă cu tulburările biologice majore.

În ceea ce-i privește pe bărbați, nu văd niciun motiv să se aștepte ca acea zi a judecății să sosească; dovada anomaliilor sexuale în sine și ale aparatului reproducător ar trebui să te motiveze să elimini sau să minimalizezi expunerea la atrazin și la alți poluanți organici persistenti.

Ce poți face

- **Filtrează-ți apa.** Dacă e să alegi doar o măsură de precauție, alege-o pe aceasta. Consiliul de Apărare a Resurselor Naturale (NRDC)* sugerează că majoritatea filtrelor casnice care se potrivesc pe un robinet îți vor purifica apa; cel mai important, ele vor înlătura atrazinul. Vizitează <http://www.nsf.org> pentru a găsi cele mai sigure și mai eficiente filtre care să se potrivească nevoilor tale.
- **Redu consumul majorității grăsimilor animale.** Din moment ce poluanții organici persistenti sunt solubili în grăsime, cu cât este mai grasă proteina, cu atât este mai mare probabilitatea de expunere la atrazin. Cum peștele și mai ales uleiul de pește au atât de multe alte beneficii, pentru nevoile tale de proteină animală achiziționează pește prins în sălbăticie în locul celui de crescătorie. Este demonstrat că peștii de crescătorie au un nivel mai înalt de poluanți organici persistenti.
- **Spală-te pe mâini.** Aceleași obiceiuri care te ajută să îți reduci expunerea la germeni ajută și la spălarea urmelor expunerii toxice. Spală-te pe mâini bine și des – folosește săpun și apa de la chiuvetă cel puțin 20 de secunde. Însă renunță la săpunurile antibacteriene. Multe dintre ele conțin triclosan, care s-a demonstrat că are efecte de tulburare endocrină la animale.
- **Lasă-ți pantofii la ușă.** Mulți dintre poluanții pe care îi aducem în casă ajung înăuntru pe tălpile pantofilor. Scoaterea pantofilor la ușa de la intrare va reduce numărul de particule poluate pe care le aduci în casă. În plus, să îți lași pantofii afară ajută la păstrarea lucrurilor ceva mai curate în casă, fapt de care nimeni nu se va plânge.
- **Stai la curent cu „duzina murdară”.** Environmental Working Group (EWG) publică două liste în fiecare an, una care indică ce fructe și legume ar trebui cumpărate în versiunea organică, iar alta care sugerează ce fructe și legume pot fi cumpărate în varianta convențională. Cel mai important de urmărit este lista celor care poartă numele „Duzina Murdară” – cele douăsprezece fructe și legume cu cel mai înalt conținut de pesticide (vezi lista completă la pagina 157). Poți vizita și site-ul EWG pentru versiuni actualizate ale listei: <http://www.ewg.org/foodnews/summary/>.

* De la *Natural Resources Defense Council*. (n.tr.)

NU UITA DE DULĂPIORUL CU MEDICAMENTE

Când faci inventarul mediului în care trăiești – și arunci o privire amplă și pătrunzătoare asupra expunerii zilnice la plastice și poluanți – este important să nu treci cu vederea o altă posibilă amenințare pentru talie: ceea ce se află în dulăpiorul tău de medicamente. Fie că ești deprimat (și iei Elavil, Tofranil sau Paxil), anxios (Clorazil, Risperadal), diabetic (Avandia, Actose, Diabeta) sau hipertensiv (Hytrin, Inderal), ai putea să te predispui singur creșterii în greutate. Cercetătorii au dezvăluit că pacienții pot crește în greutate cu până la 10 kilograme pe an, ca rezultat al unor medicamente prescrise. Iată multe dintre medicamentele comune asociate cu luarea în greutate.

Antidepresive

Litiu (Eskalith, Lithobid etc.)

Acid valproic (Depakote etc.)

Isocarboxazidă (Marplan)

Fenelzină (Nardil)

Tranilcipromină (Parnate)

Mirtazapină (Remeron)

Citalopram (Celexa)

Fluoxetină (Prozac)

Paroxetină (Paxil)

Sertralină (Zoloft)

Amitriptilină (Elavil)

Clomipramină (Anafranil)

Desipramină (Norpramin)

Doxepin (Sinequan)

Imipramină (Tofranil)

Maprotilină (Ludiomil)

Nortriptilină (Pamelor)

Antihistaminice

Cetirizină (Zyrtec)

Difenhidramină (Benadryl)

Fexofenadină (Allegra)

Hidroxizină (Vistaril etc.)

Antihipertensive

Prazosin (Minipress)

Terazosin (Hytrin)

Atenolol (Tenormin)

Propranolol (Inderal)

Clonidină (Catapres)

Guanabenz (Wytensin)

Guanetidină (Ismelin)

Metildopă (Aldomet etc.)

Minoxidil (Loniten)

Antipsihotice

Clorpromazină (Thorazine)

Flufenazină (Prolixin etc.)

Tioridazin (Mellaril)

Tiotixen (Navane)

Trifluoperazină (Stelazine)

Aripiprazol (Abilify)

Clozapină (Clozaril)

Haloperidol (Haldol)

Perfenazină (Trilafon)

Olanzapină (Zyprexa)

Quetiapină (Seroquel)

Risperidonă (Risperdal)

Ziprasidonă (Geodon)

Hormoni

Corticosteroizi

Megestrol (Megace)

Insulină

Hipoglicemice

Nateglinidă (Starlix)

Repaglinidă (Prandin)

Clorpropamidă (Diabinese)

Glimepiridă (Amaryl)

Glipizidă (Glucotrol)

Gliburidă (Glynase etc.)

Tolbutamidă (Orinase)

Pioglitazonă (Actos)

Rosiglitazonă (Avandia)

Anticonvulsive / Stabilizatori de dispoziție

Carbamazepină (Tegretol etc.)

Gabapentină (Neurontin)

Pregabalin (Lyrica)

În plus, anumite medicamente sunt pline de ftalați toxici. Următoarele medicamente, date pe bază de rețetă sau fără, sunt recunoscute pentru conținutul de ftalați:

- Bromfeniramină
- Carbamazepină
- Diltiazem
- Eritromicină
- Ketoprofen
- Mesalamină
- Omeprazol
- Clorură de potasiu
- Propranolol
- Ranitidină
- Verapamil

De asemenea, și alte medicamente pot fi acoperite cu ftalați. Dacă iei medicamente în prezent, în special unul pe termen lung, întreabă farmacistul dacă include ftalați; dacă da, cere o alternativă fără ftalați. Când cumperi medicamente fără prescripție (OTC*), întreabă despre termeni precum „eliberare întârziată”, „eliberare controlată”, „eliberare în timp”, „eliberare orientată” și „învelișuri enterice”. Medicamentele care au aceste sintagme pe etichetă e mult mai probabil să fie încapsulate într-un înveliș ce afectează sistemul endocrin.

Dacă iei unul sau mai multe dintre medicamentele de mai sus, probabil a fost prescris sau sugerat cu un bun motiv medical. Așadar, nu îți spun să nu îl mai iei; recomand doar să pui întrebări despre el și să-ți faci o părere după ce te-ai informat în prealabil.

Vestea bună este că se poate să nu fii întotdeauna sclavul acestor borcănășe cu pastile. Starea fizică bună și pierderea în greutate, în special pierderea grăsimii de pe burtă, te pot elibera de nevoia de a lua medicamente pentru boli cronice precum colesterol crescut, diabet și tensiune arterială ridicată. Exercițiile fizice regulate sunt în special eficiente în reducerea dependenței de medicamente. (Mai multe despre exerciții fizice în capitolul 3.)

Nu este nevoie să ai soarta unui dependent de medicamente. Schimbările de dietă în sine pot altera manifestarea genelor, însă, uimitor, poți controla felul în care funcționează genele schimbându-ți alimentația. Sănătatea ta este schimbătoare și sensibilă, nu

* De la *over-the-counter*. (n.tr.)

concretă, așa că nu face presupuneri și fii întotdeauna gata să pui întrebări, atât când te documentezi singur, cât și medicului tău (#mylifemyhealth).*

CÂND EFORTUL TĂU SUPREM E SUFICIENT

Voi fi primul care recunoaște că a dezbate problema toxinelor și a poluanților de mediu seamănă cu deschiderea cutiei Pandorei. Din acest motiv, la sfârșitul zilei, sfatul meu este strâns legat de un singur punct important: nu lăsa perfecțiunea să fie dușmanul binelui. (Jos pălăria, Voltaire!)

EXPUNEREA LA TOXINE

- Spală-te pe mâini regulat cu săpun clasic neparfumat sub jet de apă, timp de cel puțin 20 de secunde.
- Bea apă filtrată.

Ia măsuri chiar acum, adoptând cei mai simpli pași dintre cei pe care ți i-am împărtășit și vei contribui numaidecât la îmbunătățirea funcțiilor reproducătoare și sexuale, precum și la minimalizarea predilecției pentru periculoasa creștere în greutate. Multe dintre aceste sfaturi sunt deosebit de importante dacă încerci în mod activ să ai copii – cu cât te scalzi în mai puține toxine, cu atât mai puternici vor fi micii tăi înotători.

* Un hashtag pe care John La Puma și cei care îl urmăresc îl folosesc pe rețeaua de socializare twitter: Înseamnă „viața mea e sănătatea mea”. (n.tr.)



Ziua 1



Ziua 24

SUCESUL REALIMENTĂRII

Nume: Jason T.

Vârstă: 37

Pierdere în greutate în 24 de zile: 7,2 kilograme

Reducerea taliei: 12,7 centimetri

Jason T. voia să slăbească de multă vreme, dar se simțea blocat într-o rutină. Apoi, s-a întâmplat ceva care l-a făcut să realizeze că trebuie să se schimbe. „Făceam o fotografie într-un tricou Polo pentru website-ul companiei mele și, când m-am uitat la fotografie, aveam falduri în jurul gâtului și multă grăsime pe burtă”, își amintește. „Mai rău, pieptul meu era proeminent, de parcă aveam țâțe. A trebuit să-mi strâng pieptul cu o panglică ca să pot face fotografia. În acel moment am știut că trebuia să pierd în greutate.”

Luase în greutate treptat. „Cred că am evitat inconștient să văd cum arăt. Nu mă uitam niciodată pe bune în oglindă; doar când mă spălam pe mâini sau mă aranjam rapid, dar nu am văzut niciodată cu adevărat imaginea de ansamblu.” Jason s-a pomenit că petrece

mai mult timp la *happy hours**, socializând și consumând multă băutură, fapt care îl determina să consume și multă mâncare. „A devenit mai mult un refugiu, cred; este un fel de satisfacție să mănânci și să bei orice vrei tu.”

Încercase să scadă în greutate prin mai multe metode: purificări, mâncând numai legume, mâncăruri crude, fără carbohidrați, mult exercițiu fizic. „Întotdeauna am luat ușor în greutate și nicio dată nu am fost un mare sportiv.” Căuta ceva de care să se țină pe termen lung, când a apărut *realimentarea*.

Ce s-a schimbat

„Aveam multe pe cap când am început prima oară planul”, spune el. „Eram ocupat la muncă; frecventam niște seminare și o companie în oraș pentru afaceri.”

Totuși, când s-a urcat pe cântar în ziua 6, a realizat că slăbise 2 kilograme. „Chiar m-a luat prin surprindere – nu m-am pregătit cine știe ce și totuși a fost foarte ușor.”

Rezultatele rapide erau motivante, angrenându-l complet în program. „M-am asigurat că beam cât de multă apă cu citrice puteam, făcând mereu plinul cu apă filtrată și purtând cu mine o sticlă din inox. Am încercat să stau departe de plastice, în special când era vorba de încălzire sau lucruri fierbinți. Ca gustare, mâncam fistic în coajă, care te împiedică să îl mănânci cu pumnul, și o varietate de pește și evitam să pun sosuri pe carne.”

Nu a încetat să iasă în oraș sau să mănânce la restaurant, dar a făcut schimbări în felul în care comanda. „Am încercat pur și simplu să fac alegerea cea mai deșteaptă – pui cu lămâie și capere și legume în plus, fără cartofi sau mâncăruri cu amidon.”

De vreme ce Jason are diverticulită, trebuia să se asigure că obținea destule fibre, în ciuda faptului că era atent la carbohidrați. „Mâncam tone de legume și salate, și consumul meu de apă era uriaș – pe vremuri nu obișnuiam să beau destulă apă.”

* O perioadă a zilei în care băuturile se vând la preț redus în baruri și restaurante. (n.tr.)

Ce este mai bine acum

„M-a scos din rutina mea”, spune Jason. „Am realizat că este cumva deprimant – să nu fii unde vrei să fii din punct de vedere mental și fizic.”

Schimbările erau vizibile în numai zece zile. „Lucram mult și nu mi-am văzut prietenii în acea perioadă. Când m-au văzut, am auzit: «Uau!». Erau șocați de cât de mult pierdusem în greutate.”

Totul părea să se schimbe, în bine. „Sunt mai slab la față și la corp și arăt mai sănătos, pantalonii îmi cad, practic, de pe mine – este cu siguranță motivant. Și este drăguț că oamenii observă.”

Un mare beneficiu pentru Jason a fost somnul îmbunătățit. „Rar obișnuiam să mă trezesc simțindu-mă bine odihnit”, spune el. „Am apnee în somn și crize de reflux gastro-esofagian, dar am observat că dorm mult mai bine și nu mai trec prin acel moment înfricoșător când mă trezesc înecându-mă din cauza refluxului gastric.”

Cele mai bune sfaturi

- **Stabilește alimente la care să te întorci.** „Făceam multe salate grozave: salată verde cu carne, avocado, roșii și feta mărunțită cu un strop de lămâie Meyer deasupra – foloseam aceste lămâi și în apa pe care o beam. Sau cumpăram salată de broccoli și luam fistic și migdale pentru gustări.”
- **Încearcă ceva nou.** „Am început să adaug semințe de cânepă în salatele mele și în iaurtul grecesc – au un gust foarte bun și adaugă omega-3.”
- **Nu sări peste mese.** „Mă asiguram că mănânc trei mese pe zi – iaurt, uneori cu fructe, sau ouă la micul dejun, un prânz fără pâine și o salată mare la cină. Și nu mi-era niciodată cu adevărat foame.”



3

MEDIA .350

Cum somnul mai bun, exercițiile fizice strategice și optimizarea stresului te pot face sănătos ca un star

Dacă circumferința taliei tale depășește 102 centimetri, ai muncit ceva să crezi această burtă – nu a apărut pe neașteptate, peste noapte. Aș putea enumera întrebările care mă ajută să diagnostichez calea ta specifică de a crește în greutate, dar factorii care au contribuit sunt probabil aceiași pentru majoritatea bărbaților. Pe lângă faptul că trebuie să acorzi atenție dietei și expunerii la toxine, mai există trei zone pe care nu le poți ignora, dacă vrei să scapi de burtă și să îți refaci testosteronul: somnul, exercițiile fizice și optimizarea stresului.

Aceste trei zone din viață sunt atât de importante încât am încorporat strategii distincte pentru stăpânirea fiecăreia. Și, din moment ce nu poți fi stăpân pe ceva fără exercițiu, te învăț cum să ajungi acolo. La fel ca atunci când ieși pe teren ca să-ți exersezi lovitura de golf, poți exersa și obținerea unei odihne mai bune, poți învăța să faci mai inteligent exerciții fizice și îți poți îmbunătăți răspunsul la stres.

Am creat protocolul de Odihnă, Exerciții fizice și Relaxare (RE-UP) pentru a te pune pe drumul cel bun; vei vedea care sunt pașii RE-UP pentru fiecare fază a programului. Dar mai întâi hai să aruncăm o privire asupra motivelor pentru care aceste trei zone

ale îmbunătățirii formei fizice sunt esențiale pentru arderea caloriei în timp ce dormi – literalmente.

ODIHNA PENTRU CEI OBOSIȚI

Noțiunea de a „dormi bine peste noapte” pare un pic demodată sau nostalgică – este ceea ce ni se spunea în copilărie: să dormi înainte de un joc important, un test major sau o excursie lungă. Atunci, era practic un fel de insultă să ți se spună să dormi. Acum, dacă ești ca majoritatea bărbaților, îți dorești ca cineva să-ți spună să te duci devreme la culcare.

NOTĂ MASCULINĂ

Un total de 63 la sută dintre americani simt că nevoia lor de somn nu este satisfăcută. Rezistă tendinței zombi: dormi cel puțin 7 ore pe noapte. (#notazombie)*

Somnul rămâne, ca întotdeauna, o perioadă esențială pentru întinerire, refacere și echilibrare metabolică. Astăzi, este și un balsam foarte necesar împotriva asaltului electronic cronic asupra ochilor. (Gândește-te doar – cât de des *nu* te uiți la vreun tip de ecran?) Adesea considerăm că a te culca târziu sau a dormi prea puțin sunt lucruri complet inofensive, de care putem avea grijă cu mai multă cafea. Dar lipsa cronică de somn nu este responsabilă doar pentru succesul actual al furnizorilor de cafeină. Mulți specialiști din domeniul medical cred că privarea cronică de somn este un factor semnificativ care contribuie la epidemia de obezitate.

În ultimii cincizeci de ani, durata medie zilnică de somn a oamenilor a fost redusă cu aproximativ două ore. Această schimbare este semnificativă, din moment ce riscurile de boală și luare în

* Un hashtag pe care John La Puma și cei care îl urmăresc îl folosesc pe rețeaua de socializare twitter: Înseamnă „nu sunt un zombi”. (n.tr.)

greutate cresc foarte mult când compari, să zicem, șapte ore de somn cu cinci ore.

Ce se întâmplă exact când dormi de este atât de important? Ei bine, o întrebare mai bună ar fi: Ce *nu* se întâmplă? Cantitatea de somn joacă un rol important în apetitul sexual, în imunitate, sinteza hormonului de creștere și a testosteronului, dezvoltarea și repararea țesuturilor, în stocarea memoriei și în alte funcții cruciale ale creierului, precum și în sănătatea cardiovasculară.

NOTĂ MASCULINĂ

Din moment ce produci testosteron când dormi, nivelul tău de testosteron este cel mai înalt dimineața. Vrei să faci o analiză de sânge pentru a verifica nivelul acestuia? Programează-o înainte de 8 dimineața.

Când dormi, produci hormonul de creștere, care este necesar pentru menținerea normală a metabolismului, a nivelului de energie și a libidoului – și pentru creșterea masei musculare. Mai puțin somn înseamnă mai puțini mușchi, mai multă foame și mai multă creștere în greutate. Participanții la un studiu despre somn care au dormit între cinci și șase ore pe noapte era mai probabil să consume cu aproape 550 de calorii mai mult decât atunci când dormeau opt ore. Având în vedere că este nevoie de numai 50-100 de calorii în plus pe zi pentru a duce la o creștere treptată în greutate, îți poți imagina ce vor face mai mult de 500 de calorii – înseamnă să te urci direct în expresul către obezitate.

CINCI CĂI NECONVENȚIONALE (CHIAR DACĂ NEPRACTICE) DE A ARDE 550 DE CALORII

- Cântă la acordeon timp de trei ore și jumătate.
- Taie lemne ceva mai mult de o oră.
- Bărbierește-te timp de patru ore.
- Mulge vaca timp de două ore.
- Joacă minigolf două ore.

Mai puțin somn, un apetit monstruos și o mai mare creștere în greutate sunt elemente care adesea se petrec unul după altul. Fără odihna adecvată, căile de comunicare ale corpului se prăbușesc și continui să mănânci deși ești sătul, iar foamea nu pare să fie satisfăcută niciodată. Rămâi înfometat chiar dacă mănânci un baton de Snickers sau o pungă întreagă de chipsuri sau aproape tot ce a rămas din salata de macaroane. (Și, oricum, ce caută macaroanele într-o salată?)

Necazuri chiar și mai mari se ascund în legătura dintre calitatea și cantitatea de somn diminuate, pe de o parte, și toleranța la glucoză și sensibilitatea la insulină, pe de alta. Privarea prelungită de somn poate fi un dezastru pentru aceste funcții esențiale de alimentare.

Odată cu toleranța la glucoză compromisă și sensibilitatea la insulină afectată vine riscul de prediabet și apoi manifestarea deplină a bolii. Pentru că prediabetul și diabetul (niște simple puncte pe axa rezistenței la insulină) sunt boli atât de comune astăzi, oamenii tind să nu le perceapă ca pe niște semnale de alarmă. Diabetul poate provoca leziuni ale nervilor, orbire, oboseală severă, cangrenă și amputările care rezultă din asta, disfuncție erectilă și leziuni renale, printre și alte probleme serioase de sănătate – acesta nu trebuie să fie tratat superficial.

NOTĂ MASCULINĂ

Doctorii nu fac întotdeauna teste pentru depistarea diabetului. Dacă îți este mai sete decât ar fi normal, ai nevoie să urinezi des sau vrei să mănânci tot timpul fără motiv, ia măsuri și programează o analiză a glicemiei pe stomacul gol sau o analiză a glicohemoglobinei la medicul sau farmacistul tău sau fă tu însuși una cu un glucometru de la farmacie (sau o aplicație smartphone). Vei găsi modele și truse recomandate pe www.drjohnlapuma.com.

O idee greșită despre somn este că, într-un fel, corpul se adaptează ca prin farmec pentru a face față privării de somn. Nu o face. De fapt, persoana privată de somn nu e conștientă de felul în care somnul îi afectează performanța sau productivitatea zilnică. Acea gafă pe care ai făcut-o în prezentarea PowerPoint la serviciu sau degetul inflammat, cu care te-ai ales după ce ți-ai dat cu ciocanul peste el în loc să lovești cuiul de 9 centimetri, ar putea fi rezultatul unei funcții diminuate din cauza lipsei de somn, în special a neprețuitului somn REM*.

NOTĂ MASCULINĂ

Principalele tale grupe musculare voluntare sunt paralizate în timpul somnului REM, motiv pentru care poate fi derutant să fii trezit dintr-un somn adânc – literalmente, nu îți poți mișca brațele sau picioarele pentru câteva secunde.

Cercetătorii de la Școala Medicală a Universității din Pennsylvania au descoperit că, dacă dormi între patru și șase ore pe noapte, pentru paisprezece zile consecutiv, apar aceleași scăderi ale performanței cognitive ca și când te-ai priva total de somn pentru o zi sau două.

* REM – abreviere de la *Rapid Eye Movement* – (mișcare rapidă a ochilor); este o fază a somnului. (n.ed.)

Dacă te gândești la perioada când erai la facultate sau când lucrai în tura de noapte (sper că nu o faci chiar acum), îți poți aminti acel delir însoțit de amețeală care se instalează. Te predispuie de unul singur aceleași stări, când dormi în mod constant cinci ore sau mai puțin pe noapte. Problema e că trupul tău s-ar putea să nu dea semne evidente de somnolență, chiar dacă vigilența și memoria ta sunt compromise. Aceasta înseamnă că altcineva sau altceva, precum șeful tău sau felinarul de pe marginea drumului, îți va observa oboseala înainte să o faci tu.

La bărbați, privarea prelungită de somn a fost corelată cu un nivel mai scăzut al testosteronului, un studiu descoperind o scădere de 10-15 la sută a testosteronului la bărbații care dormeau doar cinci ore pe noapte. S-a arătat că, la bărbați, privarea de somn crește nivelul unei proteine inflamatorii, numită factorul de necroză tumorală (TNF*). Ca în cazul estrogenului, bărbații au nevoie de puțin TNF pentru a realiza funcții importante, iar o cantitate prea mare este asociată cu tulburări inflamatorii cronice, precum artrita reumatoidă. Și nivelul ridicat cronic de TNF a fost corelat cu rezistența la insulină, tensiune arterială ridicată și boli cardiace.

Pentru majoritatea bărbaților, cantitatea ideală de somn înseamnă mai mult de șapte ore, dar mai puțin de nouă. Acestea sunt ore petrecute dormind, nu doar stând în pat. Dacă te bagi în pat destul de devreme, dar stai jumătate de noapte cu ochii lipiți de televizor sau de tavan, acest timp nu intră la socoteală.

NOTĂ MASCULINĂ

O circumferință a gâtului mai mare de 43 de centimetri semnalează adesea că persoana în cauză suferă de apnee în somn. În cadrul studiilor efectuate, s-a arătat de asemenea că circumferința mai mare a gâtului are o legătură pronunțată cu obezitatea abdominală. Iată un pont: dacă, atunci când îți pui o cravată obișnuită, fața și spatele se ridică deasupra buricului pentru a fi egale, măsoară-ți gâtul – și fă-ți un test pentru apnee în somn.

* De la *tumor necrosis factor*. (n.tr.)

Dacă te-ai luptat cu apnee nocturnă sau insomnie, să dormi șapte ore poate părea ceva de vis; ai putea fi înclinat să crezi că soluția este un medicament pentru somn. Ei bine, chiar dacă nu sunt doctorul tău, sunt doctor; și am văzut câteva lucruri înfricoșătoare în legătură cu somniferele. Un studiu a arătat că cei care iau somnifere au de patru ori mai multe șanse să moară într-o perioadă de doi ani și jumătate decât cei care nu iau; chiar și un număr de numai optsprezece pastile de-a lungul unui an a fost corelat cu un risc mai mare de deces. În mod similar, cercetătorii au descoperit că cei care iau somnifere au cu 35 la sută mai multe șanse să se îmbolnăvească de cancer pulmonar, limfatic, la prostată sau la colon. Există o cale mai bună.

NOTĂ BĂRBĂTEASCĂ

Somniferele sunt de obicei eficiente doar în mică măsură. Dacă sunt luate în mod regulat timp de câteva luni, ele ridică perioadele de somn ale unei persoane cu o medie de numai 30 de minute.

Hoții de somn

Aproximativ 12 milioane de oameni din Statele Unite au o formă de apnee în somn și, ca bărbat, e de două sau de trei ori mai probabil să o ai. Conform unui studiu din 1994, cel puțin unul din douăzeci și cinci de bărbați are această tulburare de respirație, iar recent s-a estimat că prevalența acesteia ar fi mai aproape de unul din patru. Persoanele trecute de 65 de ani sunt cele mai vulnerabile.

Cel puțin patru din cinci bărbați cu apnee în somn nu știu că o au; și pentru mulți este un cerc vicios. Obezitatea lor îi pune în pericol, iar apneea în somn le scade nivelul de testosteron. Nivelul de vârf de testosteron apare chiar înainte de somnul REM, ceea ce înseamnă că somnul întrerupt sau neconsolidat poate încetini sau chiar poate pune frânele producției de T.

Ai apnee obstructivă în somn – cel mai comun tip – dacă respirația ta este obstructivă pentru cel puțin 10 secunde consecutive în timp ce dormi. Cele trei semnale esențiale încep toate cu s: sforăit, somnolență și sufletul tău pereche care îți spune că ai încetat să respiri când dormeai.

Dacă sforăi tare, ar trebui să îți faci teste. Simptomele apneei în somn includ sufocarea în timpul somnului, senzația de oboseală cronică, somnul agitat și somnolența în timpul zilei. Desigur, cel mai clar semn dintre toate ar putea să fie un ghiont primit în mijlocul nopții, acompaniat de ordinul: „Nu mai sforăi!”

Alte cauze comune ale insomniei sunt sindromul picioarelor neliniștite, cârcei nocturni la picioare, urinare frecventă și arsuri la stomac. Iată câteva sfaturi rapide pentru tratarea câtorva dintre aceste cauze:

- **Pentru cârcei la picioare:** Fă băi fierbinți, masaj și asigură-te că te miști destul în timpul zilei. Încearcă să înfășori un prosop în jurul degetelor de la picioare în timp ce îți întinzi piciorul cu cârcel și să tragi ușor prosopul către tine pentru a relaxa încordarea musculară. De asemenea, asigură-te că bei destulă apă de-a lungul zilei, deoarece și deshidratarea poate provoca crampe musculare.
- **Chemări nocturne ale naturii:** Încetează consumul de băuturi cu două ore înainte de ora de culcare (vezi sfaturi despre băuturi care conțin cafeină, pagina 54) și asigură-te că îți testezi glucoza din sânge și prostata – diabetul și mărirea prostatei sunt uneori semnalate de urinarea frecventă.
- **Inima ta este în flăcări:** S-ar putea să suferi de reflux gastroesofagian (BRGE), care inflamează mucoasa esofagului și poate provoca tuse, sufocare sau indigestie. Pierderea în greutate va ușura aceste simptome. Vei obține același efect și dacă nu mănânci sau dacă nu bei alcool cu trei ore înainte de ora de culcare.

Apneea în somn este subdiagnosticată în practica medicală și este atât serioasă, cât și tratabilă. De asemenea, presiunea pozitivă

continuă asupra căilor respiratorii (CPAP*) este adesea folosită cu un oarecare succes când apneea în somn este testată și tratată, iar pacienții se simt mai bine.

Dar vestea bună este că, dacă ai fost diagnosticat cu apnee în somn sau ai insomnie sau ambele, *realimentarea* te va ajuta să scapi de ele ca de niște obiceiuri proaste. De fapt, mai mulți bărbați care s-au *realimentat* au raportat diminuarea sforăitului (sau diminuarea plângerilor la adresa zgomotului făcut de sforăit). Din moment ce peste jumătate dintre cazurile de apnee în somn sunt provocate sau agravate de greutatea în exces, să scapi de grăsimea de pe toate zonele corpului te va ajuta cu certitudine să dormi neîntrerupt. Și, dacă poți mânca pentru a înfrânge apneea în somn, preferi s-o faci, în loc să porți o mască de oxigen, nu?

Dacă nu ajută somniferele, atunci poate o fac câteva cocktailuri înainte de culcare sau un antrenament intens, nu? Nu. Consumul de alcool noaptea târziu duce doar la zvârcoliri neîncetate și la o calitate diminuată a somnului. Iar antrenamentele de seară pot hiperstimula corpul și îngreuna relaxarea din cauza secreției de endorfine și adrenalină.

Să obții un somn de bună calitate va necesita mai mult decât voință. Rezolvarea problemei somnului cere o abordare strategică, pe care o vei găsi în secțiunile RE-UP din fiecare fază a programului *realimentare*[™]; vezi partea a treia. În general vorbind, iată ce este esențial pentru obținerea unui somn grozav:

- **O cameră întunecată.** Experții în somn sugerează tratarea spațiului de somn ca pe o peșteră. Păstrează-l întunecat, liniștit și răcoros și folosește-ți patul doar pentru somn și sex.
- **Expunere limitată la electronice.** Închide toate dispozitivele electronice și televizoarele cu cel puțin cinci minute înainte de culcare; în mod ideal, ar trebui să ai o oră fără ecrane înainte de culcare.
- **O cameră relativ răcoroasă.** Țintește să crezi o temperatură pentru somn între 18 și 22 de grade. Dacă ți-e frig, pune-ți niște șosete, fiindcă picioarele reci te vor trezi uneori în mijlocul nopții.

* De la *continuous positive airway pressure*. (n.tr.)

- **O pernă ușor ridicată.** Dacă suferi de apnee nocturnă sau BRGE, să-ți ridici perna cu doar câțiva centimetri te poate ajuta să îți păstrezi căile respiratorii libere și poate preveni tulburările de somn.
- **Fără cafeină după ora 2 după-amiaza.** Cafeina are un timp de înjumătățire prin eliminare între 1.5 și 9.5 ore; sensibilitatea variază de la persoană la persoană. Înjumătățirea este exact ceea ce pare a fi: cât de mult durează să elimini jumătate din substanță din sistemul tău. Dacă bei cafeină și ai tulburări de somn, încearcă să îți stabilești o oră, după-amiaza, după care să nu mai bei.

Insomnia este un criminal. Exercițiile fizice sunt un leac. Studiile au descoperit că, în general, mișcarea îmbunătățește somnul. Fie că ești tânăr, bătrân sau de vârstă mijlocie, fie că ridici greutatea sau obișnuiești să faci exerciții cardio în mod regulat, exercițiile fizice vor asigura o mai bună odihnă. S-a arătat că mișcarea nu doar crește perioadele de somn, ci îmbunătățește și „eficiența somnului” – aceasta înseamnă că e mai probabil să îți pui capul pe pernă și să adormi imediat în loc să irosești timp prețios de somn foindu-te.

PONT

Termină orice antrenament intens cu cel puțin patru ore înaintea de culcare. Asta îți va da timp corpului să se calmeze complet și să se pregătească pentru somn.

Asta ne aduce la următoarea parte a protocolului Odihnă, Exerciții fizice și Relaxare – Exercițiile fizice. În cazul în care sintagma *exerciții fizice* declanșează în mod reflex o listă de „nu fac” și „nu pot”, am pregătit un contraatac care înfrânge aceste scuze garantat.

FĂ EXERCIȚII FIZICE

Hipocrate a scris odată: „Singură mâncarea nu va asigura starea de bine a unui om; acesta trebuie să facă și exerciții fizice. Pentru că, deși mâncarea și exercițiile au calități opuse, lucrează totuși împreună pentru a-ți asigura sănătatea”.

Așa sună un sfat despre care îmi place să cred că e mereu valabil: în ciuda faptului că a fost scris cu mii de ani în urmă, rămâne profund adevărat până astăzi. Poți scăpa de grăsime doar schimbând ceea ce mănânci? Da, dar nu vei arăta și nu te vei simți atât de bine pe cât meriți. Nici nu vei obține celelalte beneficii: sănătate cardiovasculară mai bună, mușchi mai puternici și mai mari, somn mai bun, sex mai bun, dispoziție îmbunătățită, nivel mai înalt de testosteron, funcție mitocondrială sporită și pierdere în greutate durabilă.

IA MĂSURI PENTRU SĂNĂTATEA TA

Să stai așezat pentru perioade lungi de timp nu este grozav pentru corp. Nu trebuie să citești ce spun cercetările pentru a ști că este adevărat; ai descoperit probabil că, atunci când stai așezat mult timp, corpul tău înțepenește, te doare și are tot felul de junghiuri și de noduri. De asemenea, devii tensionat și la interior.

Iată un scurt rezumat al cercetării: cu cât stai așezat mai mult, cu atât mori mai devreme, indiferent dacă faci sau nu sport.

Înainte să intru în motivele pentru care trebuie să devii activ fizic, vreau să ne oprim un minut și să reiterez un aspect important legat de exercițiile fizice. *Singure, exercițiile fizice nu vor duce la o pierdere profundă în greutate.* Doar din perspectiva schimbului de energie, poți ingera toate kaloriile pe care le-ai ars într-o zi întreagă de exerciții fizice mâncând numai jumătate de plăcintă de pui Marie Callender sau o porție mare de cartofi prăjiți cu chili și brânză.

De fapt, poți anula prin mâncat orice cantitate de exerciții fizice – motiv pentru care este esențial să fii foarte hotărât. Vreau să te gândești la exercițiile fizice ca la conducătorul tău de joc și la elementele alimentare ale acestui plan ca la vârful de atac. Ai nevoie de exerciții fizice pentru mișcare – acțiuni, pentru că aceasta poate conduce jocul –, dar în cele din urmă exercițiile fizice realizează mai multe pase decisive decât puncte. Dieta ta, pe de altă parte, este agresivă și face diferența. Devine un marcator constant și te face star.

Mai există un motiv pentru care vreau să abordezi exercițiile fizice cu un simț realist legat de ce vor face mai exact acestea pentru corpul tău; astfel, vei evita dezamăgirea așteptărilor nesatisfăcute. Problema este că așteptările legate de exercițiile fizice sunt un pic deformatate în marketingul pentru bărbați al industriei fitness: „Pătrățele abdominale în 10 minute!”, „Aduă 5 centimetri la bicepsii tăi cu doar câteva secunde pe zi!”. Ai prins ideea.

MIȘCĂ-TE ACUM!

Chiar dacă ești, de fel, o persoană activă, să stai așezat perioade lungi de timp poate crește circumferința taliei, poate spori proteinele inflamatorii, poate afecta funcțiile glucozei și insulinei și poate duce la trigliceride crescute. Previno aceste afecțiuni ridicându-te sau plimbându-te măcar o dată pe oră, fie și numai pentru 1 minut. Ridică-te, întinde-te și odihnește-ți ochii uitându-te în gol pentru un moment. Vorbește la telefon stând în picioare. (Fă din soneria telefonului semnalul că trebuie să te ridici.)

În realitate, creșterea masei musculare necesită timp, dar îmbunătățirile aduse forței pot veni repede. Femeile au un avantaj asupra bărbaților când vine vorba de exerciții fizice și eliminarea grăsimii: corpul lor este cumva programat ca, atunci când fac exerciții fizice, să ardă mai întâi grăsimea; corpul bărbaților nu este.

Însă avantajul pe care îl ai constă în cât de *multă* grăsime pierzi în timp ce faci exerciții fizice. S-a demonstrat că bărbații pierd mai multă grăsime decât femeile când creează același deficit de

energie în timp ce fac exerciții fizice (număr de calorii ingerate *versus* număr de calorii arse).

De asemenea, ai abilitatea de a crea, prin intermediul exercițiilor fizice, pierdere de grăsime „preferențială”. *Medicine & Science in Sports & Exercise* (Medicină și știință în sporturi și exerciții fizice) a raportat despre un studiu în care se arată că treizeci de bărbați supraponderali, care au făcut patru luni de antrenament, au scăpat de un volum însemnat de grăsime abdominală, menținându-și și îmbunătățindu-și masa musculară.

NOTĂ BĂRBĂTEASCĂ

Mit sau realitate? Jumătate de kilogram de mușchi are o greutate mai mare decât jumătate de kilogram de grăsime. Mit. O jumătate de kilogram este o jumătate de kilogram. Diferența dintre ele stă în volum: o jumătate de kilogram de mușchi este cât o minge de baseball compactă; o jumătate de kilogram de grăsime este cam de mărimea unei mingii moi de fotbal pentru copii.

Cercetări suplimentare conduse de medici francezi au dezvăluit că poți reduce eficient grăsimea viscerală făcând exerciții fizice de doar trei ori pe săptămână – dintre care în două zile exercițiile sunt făcute cu precădere la intensitate mare. După două luni de exerciții fizice, măsurătorile participanților la studiu au dezvăluit că 48 la sută din pierderea lor în greutate a implicat grăsime viscerală – era ca și cum corpul lor fusese literalmente programat de exercițiile fizice să scape de cel mai riscant tip de grăsime.