

УДК 159.9  
ББК 88.4  
И59

Martin Ingvar, Gunilla Eldh

HJÄRNKOLL PA VIKTEN

© Martin Ingvar, Gunilla Eldh and Natur & Kultur, Stockholm 2010.

Published by arrangement with Stiftelsen Natur & Kultur, Sweden, Licht & Burr Literary Agency, Denmark and Banke, Goumen & Smirnova Literary Agency, Sweden

Перевод со шведского *Екатерины Хохловой и Елены Серебро*

В издательстве Natur & Kultur ранее вышла книга Мартина Ингвара «En liten bok om dyslexi» («Маленькая книга о дислексии», 2008)

### **Ингвар, Мартин.**

И59 Дирижер организма. Как мозг управляет вашим весом и помогает похудеть / Мартин Ингвар, Гунилла Эльд ; [пер. с швед. Е. Хохловой, Е. Серебро]. — Москва : Эксмо, 2019. — 192 с. — (ЗОЖ по-скандинавски).

ISBN 978-5-699-72137-5

Большинство людей всю жизнь борются с лишним весом, проигрывая одну битву за другой. Почему же все попытки похудеть оборачиваются неудачей, невзирая на то, сколько слез и пота мы проливаем и сколько денег тратим на весы и личного тренера? Мы так часто слышим фразу «Единственное средство — это меньше есть и больше двигаться» из телевизора, социальных сетей и журналов. Но, к сожалению, все не так очевидно. Последние исследования показали, что при похудении нужно учитывать не только калории и физическую нагрузку, но и другие факторы. Например, нашей системе вознаграждения мозга нравится все, что содержит сахар. Как в этом случае обхитрить свой собственный мозг? Из этой книги вы узнаете, как наконец начать худеть с умом. Вы получите информацию о том, какой эффект оказывают продукты питания на наш мозг, о том, как он управляет нами при выборе того или иного продукта, и поймете, что без его помощи вам никак не похудеть. Только узнав, как работает ваш мозг, вы сможете добиться идеальной фигуры и сделать вашу жизнь легкой и приятной.

Новое оформление книги «Контроль мозга над весом. Научный подход к похудению».

Внимание! Информация, содержащаяся в книге, не может служить заменой консультации врача. Перед совершением любых рекомендуемых действий необходимо проконсультироваться со специалистом.

**УДК 159.9**

**ББК 88.4**

© Е. Хохлова, Е. Серебро, перевод на русский язык, 2010

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2019

**ISBN 978-5-699-72137-5**

# СОДЕРЖАНИЕ

- Предисловие / 7
1. Лишний вес у нас в мозгу / 12
2. Кто виноват в лишнем весе? / 21
3. Невидимая власть / 31
4. Все ваше существо стремится  
к идеальному весу / 39
5. Голод вместо насыщения / 48
6. Не вините жир / 59
7. Мир полон искушений / 71
8. Экономьте с умом / 85
9. Хорошие и плохие стратегии / 93

## Содержание

- 10. Расслабьтесь и худейте! / 114
- 11. Избавляйтесь от лишних килограммов... во сне / 126
- 12. Гимнастика дает четырехкратный эффект / 135
- 13. От лучшей физической формы мозг выигрывает / 149
- 14. Избыточный вес заражает других членов семьи / 155
- 15. Оптимальный вес для людей старшего возраста / 170
- 16. Почему надо беспокоиться? / 175
- “Шпаргалка” на холодильник / 186

# ПРЕДИСЛОВИЕ

Масляный шарик в тесте, обсыпанный сахаром и поджаренный во фритюре. Подается в глубокой тарелке с вишневым вареньем.

Все прекрасно знают, насколько вредны подобные лакомства для здоровья. Но не пройдет и месяца, как новомодное блюдо из США уже подают в ближайшей к вам закусочной. Пока что шведы еще весят меньше американцев, но чем хуже мы питаемся, тем быстрее толстеем.

50% мужского населения Швеции и одна треть женского страдают от избыточного веса, а 10% – от ожирения. Ожирение – серьезная проблема, мешающая человеку жить нормальной жизнью и комфортно чувствовать себя в обществе. Пока специалисты заняты поиском возможных причин и подбором методов лечения, люди продолжают набирать вес, дети берут пример с родителей, и нация толстеет.

## Предисловие

Одновременно с этим нам демонстрируют унижительные для полного человека телепередачи. Никогда не видели ничего более ужасного. Цель этих передач – вызвать у зрителя отвращение и заставить полных людей стыдиться своей внешности.

Мы считаем, что смеяться над болезнью – это недостойное поведение, а кроме того, все эти передачи не делают нас стройнее. Если бы все было так просто, такой проблемы вообще бы не существовало. К сожалению, даже среди врачей есть люди, способные обидеть полного человека, обратившегося к ним со своей проблемой.

Органы здравоохранения отвернулись от полных людей, отдав их на растерзание коммерческим организациям. В последние годы конкуренция на рынке товаров для похудения увеличилась в разы. По радио и телевидению можно постоянно слышать споры на тему: что вреднее – сахар или жир и что лучше есть – белки или углеводы. Но все эти широко разрекламированные диеты никому не помогают, несмотря на то, что журналисты утверждают обратное. «Все диеты хороши» – такой ошибочный вывод был сделан в статье, посвященной сравнительному анализу различных модных диет (Shai et al., 2008).

Чуть ли не каждый день полные люди слышат фразу: «Единственное средство – это меньше есть и больше двигаться». Но, к сожалению, все не так просто. Проблема лишнего веса гораздо серьезнее, чем нам кажется, и требует комплексного решения. Последние исследования показывают, что при похудении нужно учитывать не только калории и физическую нагрузку, но и другие факторы.

Большинство людей всю жизнь борются с лишним весом, проигрывая одну битву за другой. Почему же все попытки похудеть оборачиваются неудачей, невзирая на то, сколько слез и пота мы пролили и сколько денег потратили на веса и личного тренера?

.....  **ВАЖНАЯ ИНФОРМАЦИЯ** .....

**Основную причину мы видим в том, что ни один метод похудения не принимает во внимание тот орган, который управляет всеми процессами в нашем организме. Путь к стройной фигуре и идеальному весу лежит ЧЕРЕЗ МОЗГ. Именно он управляет нашим поведением во всем, что касается приема пищи и физической активности.**

.....

Система вознаграждения (мезолимбическая) мозга невидимой рукой управляет нашими действиями. В принципе все люди зависят от реакций своего мозга, но некоторые более чувствительны, чем другие. Это им трудно устоять перед соблазном съесть лишнюю шоколадку, и именно они легко впадают в зависимость от алкоголя или наркотиков.

Системе вознаграждения мозга очень нравится все, что содержит сахар и пшеничную муку, потому что от этого уровень сахара в крови резко поднимается, и человек испытывает удовлетворение. Правда, за удовлетворением очень быстро наступает «похмелье». Уровень сахара падает, вы чувствуете голод и усиленно думаете, чем бы его утолить. При этом на ум в первую очередь приходят

## Предисловие

пирожные, кока-кола и пицца, хотя те же 100 калорий можно получить и съев кусок индейки с овощами.

Во время сна в организме выделяются вещества, способствующие обмену веществ. В состоянии стресса все происходит наоборот: гормоны стресса тормозят процессы пищеварения. Вот почему стресс и плохой сон отрицательно сказываются на фигуре и мешают человеку похудеть.

Другим препятствием на пути к стройности являются химические реакции в организме, которые происходят, когда человек отказывается от еды. Мозг дает клеткам сигнал, что еды стало меньше, тело реагирует на кризисную ситуацию и начинает расходовать меньше калорий. В голодное время эта особенность организма — большое подспорье, но она работает против тех, кто желает похудеть. Вот почему попытки похудеть при помощи голодания заранее обречены на провал.

Из этой книги вы узнаете, как перестать биться головой об стену и начать, наконец, худеть с умом. В ней вы прочитаете о том, какой эффект оказывают на наш мозг продукты питания, как мозг управляет нами при выборе того или иного продукта, и поймете, что без его помощи вам никак не похудеть. Только узнав, как работает ваш мозг, вы сможете добиться идеальной фигуры и сделать вашу жизнь легкой и приятной.

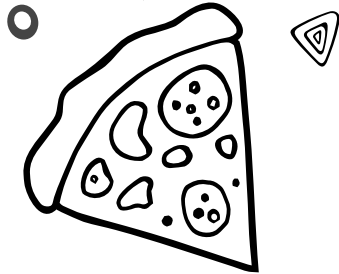
В потоке информации, посвященной проблеме избыточного веса, сложно понять, что правда, а что — нет. Журналистам нравится выдумывать все новые и новые фантастические истории. Шарлатаны, предлагающие чудодейственные диеты, наживаются на страданиях бедных людей, которые готовы отдать любые деньги

за новые таблетки для похудения. Они не знают или не хотят знать, что обычно все эти средства совершенно бесполезны. В этой книге мы постарались привести все научно доказанные факты о весе и здоровье. Мы надеемся, что они убедят вас в нашей правоте.

В написании этой книги нам помогали Маргарита, Ялле и Нина, у каждого из которых своя история борьбы с лишним весом. Они шли своей дорогой, и ни один из них не сдался, пока не добился своей цели. Своим примером они показывают, что победить плохие привычки и начать новую жизнь может каждый. Нужно только приложить усилия и не останавливаться на достигнутом.

*Мартин Ингвар, Гунилла Эльд*





## Глава первая

# ЛИШНИЙ ВЕС У НАС В МОЗГУ

В истории науки и эволюции можно отметить три важных этапа. **Первый** — это когда человек понял, что в центре Вселенной — Солнце, а не Земля и что все остальное вращается вокруг него. Этот этап называется гелиоцентрическим.

**Вторым** этапом считаются теория эволюции Дарвина и открытие ДНК. Сейчас же человек находится на третьей ступени развития, и целью его является самопознание. Он стремится понять, что же такое человек с биологической и психологической точек зрения. За последние десятилетия ученые получили огромное количество информации о человеческом мозге. Последние исследования в области неврологии и психологии свидетельствуют о том, что не мы сами управляем нашими действиями и эмоциями, а другие, куда более могущественные силы.

Именно потому, что мы не обладаем полным контролем над своими поступками, мы и совершаем ошибки, хотя прекрасно знаем, что поступаем неправильно. Именно поэтому мы злоупотребляем алкоголем, принимаем наркотики и переедаем, хотя знаем, что это наносит непоправимый вред здоровью.

Почему человека так тянет ко всему вредному и опасному?

Ответ на этот вопрос нужно искать в книгах по психологии, потому что он относится к области чувств и поступков. Но чтобы понять, что лежит за нашими действиями и эмоциями, нужно сначала познакомиться с устройством мозга. Мы уже много знаем о пути от электрического импульса в мозгу до реального действия, и с каждым днем наши знания увеличиваются.

Четверть века назад ученые сравнивали компьютер с человеческим мозгом, устройство которого задано генетически для всех и каждого. Но сознание – мысли, чувства, желания – это не железная коробка, это процесс. Часть нашей личности заложена в нас с зачатия, но за остальное в своей жизни мы отвечаем сами и никогда не знаем, где закончится это увлекательное приключение.

В мозгу присутствуют наследуемые изменения в гено типе, организованные по принципу «матрешки». С их помощью можно «вскрыть геном» и узнать, что управляет поступками человека.

Человеку так сложно поверить в то, что именно мозг управляет всеми его поступками, потому что мы не способны ощущать деятельность головного мозга так, как это происходит с другими органами. Деятельность нервных клеток мозга никак не улавли-

вается нашими органами чувств. То, что происходит у нас в мозгу, мы ощущаем в других частях тела – животе, сердце, половых органах, мускулах. Урчит от голода у нас не в голове, а в животе, но именно мозг дает сигнал организму чувствовать голод. Поэтому не говорите «плоть слаба», когда не можете устоять перед искушением. Дело тут не в теле, а в голове. Известный американский сексолог доктор Рут любила в своих передачах повторять следующую мантру: «Дело не в теле, дело – в мозгу. Спасибо за звонок»<sup>1</sup>.

На протяжении всей человеческой истории сложные взаимоотношения мозга и тела интересовали врачей, философов и теологов. Чтобы понять, как устроен и функционирует человек с точки зрения эволюции, нужно воспринимать его душу и тело как единое целое, систему. Задача тела – снабжать мозг энергией и кислородом и защищать его от неприятностей: мозг предупреждает обо всем, что может угрожать человеческой особи. Сегодня никто уже не отрицает связи между болезнями и мозгом. Достаточно вспомнить выражение «Все болезни от нервов». Чем больше мы знаем об устройстве и работе мозга, тем проще нам бороться с болезнями, особенно вызванными перееданием, ленью и стрессом.

Узнать о мозге больше нам помогают такие современные методы диагностики, как ПЭТ (*позитронно-эмиссионная томография*)<sup>2</sup>

---

<sup>1</sup> «It's not in the body, it's all in the brain, thank you for calling».

<sup>2</sup> Позитронно-эмиссионная томография (сокращ. ПЭТ), она же двухфотонная эмиссионная томография – радионуклидный томографический метод исследования внутренних органов человека или животного.

и МРТ (*магнитно-резонансная томография*)<sup>1</sup>. Если раньше ученые могли изучать только мозг умерших людей, то сегодня у них есть возможность взглянуть на то, что происходит в голове у живого человека.

С помощью современных методов диагностики ученые узнают, как осуществляется не только коммуникация между различными участками головного мозга, но и коммуникация между мозгом и другими органами тела, например желудком.

## ДРЕВНИЙ МОЗГ И СОВРЕМЕННАЯ ЕДА

Почему люди все время толстеют? И почему им так трудно сбросить вес? Причин этому много, но одной из основных является торможение процессов эволюции. В человеке с рождения заложены основные природные механизмы: голод и сытость, защита от опасности, стремление к размножению и потребность в принадлежности к социуму (стадное чувство). За прошедшие 500 поколений эти механизмы не изменились.

Было время, когда человеку приходилось из кожи вон лезть, чтобы добыть себе пропитание. Чтобы выжить, человеческий вид вынужден был выработать способность откладывать запасы энергии, как говорится, на черный день. То есть — хорошо питаться, когда еда есть, чтобы потом расходовать накопленный жир, когда еды не будет. В начале развития человеческого вида от этой способности накапливать жир зависело выживание особи, потому

---

<sup>1</sup> Магнитно-резонансная томография (МРТ) — метод диагностики, позволяющий получить подробное изображение внутренних органов и тканей человека.