

Посвящается моим родителям

Люди, чья борьба описана на этих страницах, выведены под псевдонимами, а их персональные характеристики изменены, за исключением тех героев, чьи истории широко известны, и тех, кто согласился на обнародование их имени. Касательно моей собственной истории, я прошу читателя помнить, что мой вариант подходит не каждому. Никакая книга не в силах заменить опыт профессионала, который видит вас лично и знаком с вашей медицинской историей. Пожалуйста, обратитесь к своему врачу, прежде чем менять что-то в своей диете или комплексе упражнений, особенно если вы беременны, страдаете от какого-либо заболевания или у вас есть симптомы, которые могут потребовать лечения.

ОГЛАВЛЕНИЕ

Пролог. Джинсы в обтяжку	11
Введение. Наши меняющиеся взгляды на жир	23

ЧАСТЬ ПЕРВАЯ. ВСЕ О ЖИРЕ

Глава 1. Основы: Жир – это нечто большее, чем вы думаете	35
Девочка без жира	36
Долгий путь к пониманию жира	40
Учебник жира	43
Решение для Кристины	47
У нас вовсе не один тип жира	49
Слишком много хорошего	50
Жир объединяет нас	53
Жир как переносчик информации	54
Глава 2. Жир может говорить	57
Изучение жира: новые находки	60
Нечто в крови	61
В больницу	64
Рожденный для науки	65
Из больницы	73
«Мы это сделали»	74
Лекарство для Лейлы	81
Глава 3. Ваша жизнь зависит от жира	86
Жир дает нам жизнь	87
Жир и кости – одно усиливает другое	99
Размер мозга и жир	102

Жир защищает нас	104
Парадокс ожирения:	
Жир может продлить жизнь?	108

**Глава 4. Когда хороший жир
становится плохим 112**

Как лишний жир может вредить нам	115
Как вылечить нездоровый жир	121
Сильный жир – жизнь борца сумо	123
Жир продолжает говорить	125
Последняя надежда	127

**Глава 5. Как жир сражается за то,
чтобы остаться с вами 134**

«Этот доктор ни черта не понимает!»	134
Доказательства из Мельбурна	148
Это в крови	151
Сказки о липосакции	153
Одураченный жиром?	155

ЧАСТЬ ВТОРАЯ. НЕ ТОЛЬКО ЕДА СОЗДАЕТ ЖИР

**Глава 6. Бактерии и вирусы – малый размер,
гигантский эффект 159**

Любопытный случай с индийскими цыплятами	161
Фунты продолжают прибывать	167
Прибытие в Америку	169
План контроля веса для диабетиков	173
Вирус в американцах	174
Новый способ управляться с жиром – прекратить осуждать	177

Как именно вирус приводит к накоплению жира?	179
Иногда науку трудно принять	181
Не только вирусы: бактерии тоже могут производить жир	184
Работая с вашей микробиотой	191
Глава 7. Я виню родителей: роль генов в ожирении	195
Мы не созданы равными, когда дело доходит до жира	199
Гены сильны, но не за ними последнее слово	208
Глава 8. Я женщина, и у меня есть жир	211
Почему женщины больше предрасположены к ожирению, чем мужчины	213
Ограничения в пище и упражнения – краткосрочные преимущества	219
Пол и распределение жира	222
Что требуется, чтобы быть стройной, как мужчина	224
Он сказал, она сказала	227
Свадьба и после	231
Глава 9. Жир может слушать	232
Другой возраст, другой жир	234
У жира есть уши	235
Усиливая сигнал	239
Гормонозаместительная терапия в перспективе	245
Естественное усиление сигнала	248
Человек, который ел пластик	250
Жир – одна из сил природы	253

ЧАСТЬ ТРЕТЬЯ. ТАК КАКОВО ЖЕ РЕШЕНИЕ?

Глава 10. Контроль над жиром I: как вы можете это сделать 257

Тренировки против генетики,
гормонов и старения 260

ИТВИ – кратковременные
силовые тренировки 263

Сорок пять минут в день 264

Эффективное питание ради гормонов 264

Интервальное голодание 266

Есть ради микробиоты 268

Еда и женщины 269

Привычки успешных борцов с весом 271

Учет съеденного 274

Глава 11. Разум превыше жира 278

Ваши «мускулы» самоконтроля 282

Сочетание приятного с полезным 286

Новое начало 287

Не переусердствуй 289

Неуверенность и стресс 290

Ставьте разумные цели 292

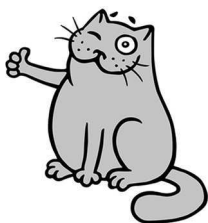
Глава 12. Контроль над жиром II: как я делаю это 294

Глава 13. Будущее жира 310

Борьба с ожирением – командное дело 314

Благодарности 318





Пролог

ДЖИНСЫ В ОБТЯЖКУ

Тем осенним пятничным вечером в Сан-Диего было ветрено. Я, аспирант-биохимик, собиралась на ужин с друзьями после недели исследований, лекций и преподавания. Сильный интерес к биологии появился у меня еще в школе, и особенно меня интересовали нарушения функций организма и новые способы борьбы с ними. Идея, что крохотные молекулы влияют на наше здоровье, мысли и качество жизни, меня просто зачаровала.

И хотя я была воодушевлена, узнавая все больше и больше о том, как работает наше тело изнутри, мое внимание притягивало и другое — мой вес. Помимо карьерного роста я измеряла успех тем, насколько мне удастся сохранять стройность. Мне никогда не давалось легко держать свой жир под контролем, и я постоянно следила

за весом. В тот день, как и во многие другие, я считала потребление калорий с самого утра. Я питалась тщательно сбалансированной комбинацией круп, белков и овощей. Я воздерживалась от всего вкусного — никакого сахара, богатых углеводами лакомств или алкоголя. Я бегала по сорок минут в день и занималась силовыми тренировками. После месяцев прилежных усилий я знала, что нахожусь на пути к торжеству отличной физической формы.

Отправившись на ужин с друзьями, я вовсе не отступила от своих принципов и заказала небольшую порцию салата и воду. Как и много дней до того, я собиралась отправиться в кровать голодной. Ложиться спать с пустым желудком — вот был мой секрет, как удерживать пять футов три дюйма¹ в пределах ста десяти фунтов² и спокойно влезать в обтягивающие джинсы. Если я смогу просто удерживать этот вес, то моя жизнь будет под контролем, я буду выглядеть не хуже любой другой студентки, меня будут звать на свидания, и уверенность в будущем меня не покинет.

Но вместо гордости за свои успехи в соблюдении диеты я получила в тот вечер нечто, навсегда изменившее мой взгляд на собственное тело. Нечто тяжелое для понимания, подтвердившее, что я вовсе не «в норме». Что же произошло? Подруга заказала пиво и буррито и слопала без остатка. Да, и это тривиальное, по всей видимости, событие изменило все.

В Линдси было четыре фута одиннадцать дюймов³ и, вероятно, около восьмидесяти пяти фунтов⁴. Она никог-

¹ 161 см. — Здесь и далее — прим. пер.

² 50 кг.

³ 150 см.

⁴ 39 кг.

да не ходила в спортзал, она пила напичканное сахаром латте и без ограничений ела фастфуд. Она работала в лаборатории целый день, как и я, и горбилась перед компьютером по вечерам. И все же эта крошечная женщина могла впихнуть в себя большое буррито со стейком, бобами, рисом, сметаной, гуакамоле, чеддером, завернутыми в пшеничную лепешку и запить пивом, как ни в чем не бывало. После ее не терзало чувство вины, она не беспокоилась, не говорила, что чувствует себя нехорошо или что ей нужно будет встать на беговую дорожку следующим утром. Ничего. Это было для нее обычным делом — съесть в восемь вечера ужин «стоимостью» восемьсот калорий. И ее джинсы были меньшего размера, чем мои!

Как такое возможно? Я жила с постоянным чувством голода, страданиями и дисциплиной, чтобы оставаться стройной. Если я когда-либо делала шаг сторону, мне приходилось платить соответствующим образом. И вот передо мной стройная женщина, не тратящая усилий, способная есть в три раза больше, чем я могу себе представить! Я почувствовала в тот момент, что природа расмеялась мне прямо в лицо и сказала: «Смотри, какой несправедливой я могу быть и как мало ты можешь сделать».

Это был один из моментов моей жизни, который заставил понять, что мы не созданы равными, по крайней мере, когда дело доходит до жира. Точно так же, как некоторые люди выше, или потеют обильнее, или обладают более густыми волосами, некоторые просто образуют в своем теле больше жира, чем другие. И один из таких индивидуумов — я. И хотя именно случай с буррито привел меня к осознанию этого факта, я подозревала в себе некий изъян очень давно.

В детстве у меня всегда имелся некоторый избыток брюшного жира. Я не подозревала, что его много, до девяти лет, когда на летней вечеринке около бассейна мои подруги вырядились в бикини. Я заметила их плоские животики и четко выделяющиеся ребра и обнаружила контраст со своей мягкой «средней частью». Очевидно, что тогда я не особенно много думала по этому поводу. Но по мере взросления я начала набирать вес, и, кроме округлостей в разных местах и сальной кожи, обзавелась запасами жира.

В двенадцать лет я сознательно села на диету (первый раз в жизни), чтобы потерять десять фунтов¹. В то время как мои друзья ели мороженое все лето, я изучала способы питания и держалась почти военной дисциплины в том, что касалось лимита в тысячу калорий в день. Прилежно взвешивалась и начала терять по фунту в неделю. Я чувствовала себя хорошо до одной недели в конце августа.

К завершению лета я почти достигла желаемого веса и подумала, что можно немного расслабиться. Я взяла половину лакричной конфеты у подруги, которая съела все остальное, что было в упаковке. Когда я встала на весы для еженедельной проверки, выяснилось, что я не только не потеряла фунт... На самом деле я набрала два! Это было, мягко говоря, деморализующе. Как могла половина конфеты причинить такой громадный вред? Почему мои друзья могут есть без ограничений, а мне приходится считать каждую калорию, если я хочу выглядеть, как они? Я сохраняла бдительность в отношении еды, но за лето не смогла потерять более восьми фунтов.

¹ 4,5 кг.

В старших классах мой вес двигался то туда, то сюда. То я достигала своего идеала, то вдруг неожиданно набирала десять фунтов сверх него. Ситуация никогда не была простой. Когда я сблизилась с другими девочками, они поведали мне, что у них есть схожие проблемы с жиром. Со слезами на глазах они рассказывали своей борьбе за вес. Так много усилий, чтобы быть стройной. Были девушки, из-за этого заболевшие булимией. Другие начинали принимать наркотики, просто чтобы снизить вес. Сохранять худобу в юношеском возрасте — не самая легкая задача для кого угодно.

Журналы говорят нам, что если мы последуем простым советам типа «надо правильно питаться» и «делайте упражнения», то будем выглядеть, как модели на глянцевых страницах. Как много мучений принесли нам заголовки вроде «Избавься от жира на талии за 5 дней», «Ешь цельные зерна и сжигай жир», «Простой режим тренировок для стройных бедер». Все, конечно, сопровождалось фото юных подтянутых моделей, но при этом мы не знали, как именно они добились такой формы. Подобные публикации намекали, что если мы не стройны, то это наша собственная вина: правила простые, только следуй им, вот и все. Участвовали не только журналы: мощная индустрия диет кормила нас надеждой на стройность и осуждала, если мы имели лишний вес.

Сегодня мы тратим невероятное количество времени и денег, покупаясь на обещания сделать нас худыми. Людям постоянно напоминают, что жир — это проблема, что жир у них есть и что от него необходимо избавиться. И все же, несмотря на все наши усилия, доля страдающих ожирением постоянно растет. Истина в том, что

работа с жиром внутри организма намного сложнее, чем пытаются изобразить глянцево-журналы.

Немногие отважные люди говорят о том, какую яростную битву они ведут, чтобы выглядеть «нормально». Актриса Лиза Ринна рассказала журналу People, что практически голодает в те дни, когда ей приходится надевать обтягивающее вечернее платье на церемонии награждения. Она также принимает подавляющие аппетит средства, чтобы есть «минимальный для функционирования» объем пищи. Синди Кроуфорд говорила, как легко она набирала вес по сравнению с другими моделями. На фотографиях видно, что иногда она выглядит пухлее, чем тощие модели, стоящие на одном с ней подиуме. Она сидела на диете с низким содержанием углеводов, и у нее были деньги, чтобы нанимать экспертов в области похудения. Валери Бертинелли писала о том, как актрисы садятся на строгие диеты перед пробами только для того, чтобы вернуться к обычному режиму и набору веса после окончания съемок. Очевидно даже те, чьей стройности мы завидуем, проходят через достаточно серьезные испытания, чтобы получить нужную внешность.

Для меня борьба с лишним весом всегда требовала большей работы, чем у других. Я прошла через тяжелую борьбу во время учебы и в самом начале карьеры, и преуспела достаточно, чтобы носить обтягивающие джинсы в тридцать с небольшим. Но как только появились дети, я начала набирать вес. Во время первой беременности я набрала стандартные двадцать фунтов¹. Со вторым ребенком пришли еще десять. Я заметила ту же прибавку в весе у многих моих подруг, ориентированных на ка-

¹ 9 кг.

рьеру, но обзаведшихся потомством. Выглядело так, что стресс от работы на полный день, ночного ухода за маленькими детьми и новой ответственности вместе отодвигали управление собственной внешностью на второй план. Все, о чем у меня получалось думать, — как справиться с валом дел и прожить этот день.

Дети стали старше, я взяла свою нынешнюю жизнь под контроль, вернулась к сражению против жира и даже наняла личного тренера по имени Дэвид. Его методика находилась под сильным влиянием новой философии потери веса, согласно которой вы должны поглощать достаточно калорий и упражняться, чтобы терять фунты. Идея в том, что если вы едите недостаточно, тело переключается в режим голодания и запасает каждую калорию, делая потерю веса более сложным делом (та же самая философия демонстрируется в шоу «Самый большой неудачник»¹). Дэвид требовал, чтобы я записывала в дневник все, что ем, обязательно поддерживала баланс белков, жиров и углеводов, да еще и упражнялась два часа в день. Он посмотрел мой пищевой дневник через неделю и пришел в ужас от того, как мало калорий я потребляю — около 1200. Он поклялся, что с учетом моего роста и мускульной массы, мне требуется на несколько сотен больше, чтобы терять вес.

Я повиновалась и немедленно начала аккумулировать жир. Через три недели Дэвид признал, что его теория с ростом калорий в моем случае не работает, и я вернулась к 1200 в день. Я всегда признавала, что мое тело превращает еду в жир более охотно, чем у других

¹ Шоу The Biggest Loser шло на ТВ в США с 2004 по 2016, очень корпулентные участники соревновались, кто потеряет больший процент от собственного веса.