

ГЛАВА 1

КАК ПОЯВИЛАСЬ КУЛЬТУРА ДИЕТ

Культура диет — понятие скользкое. Многие думают, будто ее уже не существует, ведь сегодня все знают, что диеты не помогают, а среднестатистический современный европеец гораздо больше беспокоится о здоровье и благополучии, нежели переживает из-за цифр на весах. Сегодня рекламные объявления различных способов похудеть твердят нам: «Это не диета, а здоровый образ жизни». «Я не сижу на диете, я просто предпочитаю настоящую еду» — поучают нас доморощенные гуру питания из социальных сетей. Но вот в чем дело. Хотя многие современные диеты уже не называются диетами, они фактически являются наследием той культуры, которая обещала нам чудодейственные «быстропохудины» и по сей день заставляет нас продолжать погоню за идеальным телом. Как и в случае с любым культурным явлением, чтобы его понять, нужно углубиться в историю. Мы не сможем осознать, как вредит нам современная культура похудения, если не обратимся к истокам. История ее возникновения не только занята —

здесь мы найдем ключи ко многим загадкам сегодняшней культуры диет, ворующей нашу жизнь.

Большую часть своего существования человечество даже не задумывалось о том, чтобы ограничивать себя в питании ради снижения веса. Главной целью было добыть достаточное количество еды, а полнота являлась символом благосостояния и процветания. Жировые отложения на теле были своего рода индикатором социального статуса, крепкого здоровья и способности к продолжению рода, в то время как худоба ассоциировалась с бедностью, болезнью и даже смертью.

Два самых ранних скульптурных изображения человека — Венера Швабская и Венера Виллендорфская — отличаются пышными, округлыми, женственными формами с огромной грудью и жировыми складками на животе и бедрах. Бесчисленные правители, фараоны и богини Древнего мира изображались толстыми, что символизировало их способность к продолжению рода, престиж и божественное начало [1]. Хотя религии издавна осуждали чревоугодие, пропагандировали посты и аскетизм, целью этой политики было вовсе не похудение. Их больше волновало стремление угодить своему телу, а не душе [2]. Пост являлся актом покаяния, искупления прошлых грехов, а не способом наказать свое тело за то, что оно увеличилось в размерах. В начале девятнадцатого века было широко распространено мнение, будто переедание ухудшает усвояемость пищи и приводит к похудению. Это поверье завезли в Америку европейцы, которые сравнивали белых американцев с соотечественниками и замечали, что первые едят намного больше, быстрее и чаще.

Наука и медицина подпевают культуре диет

Еще один весомый довод в пользу культуры диет — мнение специалистов здравоохранения об избыточном весе и его влиянии на здоровье. Хотя врачи начала — середины 1800-х годов рассматривали увеличение массы тела как естественную часть процесса старения, к началу 1900-х терапевты стали продвигать идею о том, что вес следует не набирать, а терять. Это не было обусловлено какими-то научными исследованиями, ведь тогда их не проводили, — скорее, подобное мнение просто шло в ногу со всеобщей борьбой с тучностью. Увлечение похудением буквально захватило умы врачей, и это проявлялось в советах, которые они давали своим пациентам, и любых публиковавшихся ими статьях. Вопреки тому, во что современная культура диет заставляет вас верить, «жирофобия», возведенная в ранг всеобщей идеи, предшествовала любым аргументам о здоровье и его зависимости от размера тела. Неудивительно, что врачи оказались втянутыми в это движение. В конце концов, медики — тоже люди, подверженные капризам моды и культуры, как, впрочем, и все мы. (Кстати, это справедливо и сегодня: врачи — такие же жертвы культуры диет XXI века, как и мы с вами.)

На рубеже веков пациенты устремились к врачам за советом по снижению веса. Некоторые медики были раздражены подобным поведением, видя в нем элементарное тщеславие, которое отвлекало специалистов от решения более серьезных проблем. Но в конечном счете большинство врачей

сделали то, что делает любой владелец бизнеса в условиях повышенного спроса: дали людям то, чего они хотят. К 1920-м годам почти каждое медицинское учреждение было оснащено весами [39].

Также на врачей оказывали влияние быстро развивающиеся отрасли страхования жизни и медицинского страхования. Примерно на рубеже XX века страховые компании начали использовать так называемый индекс Кетле, позже переименованный в индекс массы тела (ИМТ, как мы называем его сегодня), чтобы классифицировать вес людей как «нормальный», «избыточный» и «недостаточный». Интересно, что «нормальный» считается идеальным.

С этим индексом было (и остается) много проблем. Во-первых, он был разработан в 1830-х годах бельгийским астрономом Адольфом Кетле как способ проверить, могут ли законы вероятности быть применены к людям на уровне популяции. Он был рассчитан как статистическое упражнение, а не как медицинский инструмент, и никогда не предназначался для клинического использования. Кетле разрабатывал этот индекс, опираясь исключительно на европеоидную популяцию — людей своего окружения, и это означает, что он не учитывал различия в среднем размере тела в других этнических группах [40].

Однако ни один из этих недостатков не помешал страховым компаниям активно использовать индекс Кетле. В 1899 году президент Американской ассоциации медицинских директоров по страхованию жизни представил некоторые предварительные данные от нескольких страховых компаний и заявил, что «исходя из нашей статистики смертности, избыточный вес

явно менее желателен, чем нормальный или недостаточный» [41]. Эта статистика была почти полностью основана на богатых белых мужчинах. Но современные данные из гораздо более показательных выборок говорят о том, что «люди с избыточным весом» на самом деле имеют самый низкий риск смертности среди всех групп в таблице ИМТ [42].

Еще один факт в копилку печально известной неточности ИМТ: он ничего не может сказать вам о составе тела человека и состоянии его здоровья. Действительно, многие исследователи на протяжении долгого времени рекомендовали отказаться от ИМТ как от устаревшего и неэффективного инструмента измерения здоровья [43].

Опираясь на эти сомнительные данные своей статистики, страховщики начали бомбардировать врачей литературой о предполагаемых рисках тучности [44]. Страховые компании не знали, почему люди в больших телах имеют более высокий риск смертности, а также какова причинно-следственная связь, если таковая вообще имеется, между весом и здоровьем. Но очевидно, что на кону стояли деньги, и культура уже начала бороться против «лишнего», так что было довольно легко найти в медицинском сообществе место для теории, будто большой вес ведет к ухудшению здоровья.

Эта борьба с тучностью еще больше укрепила свои позиции в 1910-х годах, когда Первая мировая война вызвала международную нехватку продовольствия, что радикально изменило отношение американцев к еде [45].

Правительство создало службу под названием Продовольственная администрация и поручило ее сотрудникам

поощрять добровольные усилия граждан по экономии продуктов питания. Также эта служба должна была «рационализировать» национальные пищевые привычки — создать правила и порядок в области, где уже давно безраздельно господствовали эмоции, традиции и удовольствия. Ставки были высоки, учитывая реальный продовольственный кризис, происходивший в Европе в то время. Поэтому американское движение за продовольственную реформу стало чем-то вроде морального крестового похода. Лозунг Продовольственной администрации «Победа над собой» был задуман как напоминание о том, что самодисциплина в еде является моральным императивом, который обеспечит выживание республики. В этом контексте, когда риторика о еде достигла (или даже превзошла) древнегреческого уровня, люди снова стали воспринимать тучность как свидетельство моральной несостоятельности. Она стала считаться внешним признаком того, что человек не может контролировать свой аппетит.

Зарождающаяся наука о питании быстро запуталась в этом «жирофобном» движении с моралистско-реформаторской направленностью, поскольку сотрудники Продовольственной администрации использовали знания в области питания, чтобы указывать людям, что им надлежит есть. Историк Хелен Зои Вейт пишет: «Кампания по экономии продуктов питания военного времени способствовала популяризации науки о питании, и эта популярность была ускорена, а не замедлена морализмом, заложенным в ней». Иными словами, тот факт, что наука о питании была связана с идеями морали, был не ошибкой, а отличительной чертой. И это помогло четко обозначить поле деятельности на десятилетия вперед (спойлер: в том числе и по сей день).

Культура диет во всей красе

Когда подобные идеи прочно укоренились в сознании людей, культура диет с потрясающей силой утвердилась в американском обществе 1920–1930-х годов. В те далекие времена все диеты были удивительно схожи в том, что зависели от понятия «сила воли» — еще одного термина, вошедшего в американский лексикон в конце XIX века. Тучность теперь повсеместно считалась недостатком воли, и откровенно фанатичные настроения против толстяков стали обычным явлением в книгах о диетах, популярной культуре и медицинском сообществе. В 1920-х годах люди стали злоупотреблять курением сигарет и голоданием ради похудения, иногда даже по настоянию врачей. В 1930-х медики рекомендовали людям диеты, в которых нужно было питаться только фруктами и молоком, а спортивные залы изобиловали странными вибрирующими поясами, которые якобы «ослабляли» жир, чтобы он мог растаять. (Не так уж эффективно.) Интересно, что Великая депрессия не положила конец моде на диеты; люди по-прежнему были одержимы идеей похудеть, но теперь делали это в рамках ограниченного бюджета [47].

В оборот вошли таблетки для похудения, начиная с бензедрина в 1930-х годах и продолжая амфетаминами в 1940-х. Эти вещества свободно выдавались солдатам Второй мировой, чтобы помочь им бодрствовать в многочасовом бою, а впоследствии стали популярными в качестве средств для снижения веса. В последующие десятилетия спортзалы и фитнес стали пользоваться спросом, а в 1950-х годах появились

телевизионные занятия «гимнастикой», призванные помочь людям уменьшить объемы тела. Несмотря на возросший интерес общественности к здоровью, рынок таблеток для похудения по-прежнему процветал: к 1970 году до 8% всех рецептов в США выписывалось на амфетамины. Как минимум пятая часть этого количества была предназначена для похудения, хотя Американская медицинская ассоциация (АМА) выпустила публичное предупреждение против использования этих препаратов для снижения веса еще в 1943 году.

Между тем в 1950-х годах зародился рынок бариатрической хирургии. Первая такая операция была проведена в 1953 году в Университете Миннесоты [48]. В то время врачи склонны были рассматривать бариатрическую хирургию как оперативное лечение, которое должно использоваться только в редких случаях, поскольку очевидно, что ампутация здорового желудка — это не совсем нормально [49]. Врачи не догадывались, что на эту операцию будет миллионный спрос. Но один врач, бариатрический хирург по имени Говард Пейн, разглядел потенциал. Стремясь расширить свою практику, Пейн ввел термин «патологическое ожирение». Это был гениальный способ представить бариатрическую хирургию как необходимое и даже спасительное вмешательство. Ведь диагноз нездорового размера тела звучит так, будто человек вот-вот упадет замертво. Определив новый класс полноты, который предположительно вел к смерти, Пейн добавил еще немного аргументов в пользу культуры диет.

Однако большинство людей не решались на операцию. Вместо этого они все чаще обращались к программам

группового похудения. В числе таковых были сообщество «Избавляйтесь от килограммов разумно» (Take Off Pounds Sensibly), основанное в 1948 году, «Общество анонимных обжор» — в 1960-м, и «Общество блюстителей веса» — в 1961-м. Последнее было образовано домохозяйкой Джин Нидетч, которая начала устраивать в своей гостиной неофициальные встречи с друзьями, сидящими на диете [50]. Многолетний опыт Нидетч в области диет натолкнул ее на мысль, что она не может придерживаться какой-либо диеты из-за «эмоционального переедания». Она полагала, что решение тоже должно быть в области эмоций: группы поддержки, мотивационные речи и даже тематические лагеря, предназначенные для повышения вероятности соблюдения диеты (которая в то время была повсеместным явлением).

Концепция эмоционального переедания также была очень актуальной: она возникла у психиатра Хильды Брух, которая изучала детей с большим весом и полагала, что «детское ожирение» было спровоцировано матерями, перекармливавшими своих детей, выражая любовь через пищу. Аргументы Брух были позже опровергнуты, но в то время эти идеи были на слуху. Они стали частью массового сознания в 1960-х годах, когда им вторили другие исследователи, средства массовой информации и диетологи. А также пищевые компании, которые, конечно же, были заинтересованы в том, чтобы рассматривать неудачи в борьбе с лишним весом как эмоциональную проблему, а не дефект самих схем питания. (Это актуально и сегодня, как мы увидим в главе 6, ведь именно эмоции не дают многим вырваться из порочного круга диет и переедания.)

Представление Нидетч о неспособности соблюдать диету как об эмоциональной проблеме отозвалось в сердцах миллионов. И это помогло «Блюстителям веса» быстро добиться успеха: она основала свой бизнес в 1963 году, а к 1968 году в нем приняли участие пять миллионов человек. Открылись сотни филиалов по всему миру. В 1960-е годы появились десятки других программ групповой диеты, в которых подчеркивалась эмоциональная составляющая. Многие из них были названы «анонимными», например «Анонимные обжоры» и «Анонимные толстяки» [51].

Контркультура и противоречия

В том же году, когда было основано «Общество блюстителей веса», вышла книга Бетти Фридан «Женская мистика», которая резко критиковала культурные нормы, делавшие из слишком большого числа женщин несчастных домохозяек 1950-х годов. Эта книга нашла глубокий отклик у миллионов людей, и многие считают, что именно она положила начало второй волне феминизма в Соединенных Штатах. Однако, как и в случае с избирательным правом женщин в 1920 году, за этой новой волной последовало появление нового стандарта красоты — еще более стройного, чем когда-либо, тела. В 1966 году шестнадцатилетняя британская модель Твигги, похожая на беспризорницу, задала новые параметры идеала. Она стала первой в мире супермоделью и символом нового недостижимого стандарта для большинства взрослых женщин.

Между тем пища и тело оставались полем битвы в рамках новых социальных движений. 1960–1970-е годы ознамено-

вались ростом борьбы за гражданские права, эмансипации геев, феминизма, экологического движения, антивоенными протестами и другими формами контркультурного бунта против существующего положения вещей. Люди признавали, что «личное — это политическое», иначе говоря, верили, что осознанный выбор в собственной жизни может изменить систему. Они начали рассматривать отношение к еде как способ занять политическую позицию в защиту социальной и экологической справедливости и против интересов крупного бизнеса, капитализма, превосходства белых и патриархата. Эти контркультурные представления о пище были призваны противостоять многим из тех угнетающих сил, которые вынуждают нас соответствовать недостижимым стандартам красоты. Но, как мы сможем вскоре заметить, культура диет в конечном итоге исказила идеалы движения за питание 1960–1970-х годов в своих интересах.

Примерно в то же время, когда набирали силу другие движения за социальную справедливость, родилось движение за принятие тучности. Точно так же, как другие выступали за права и признание различных групп женщин, цветных, геев и инвалидов, активисты этого направления боролись за права тех, кого общество называло «людьми с избыточным весом» или «с ожирением», стремясь даже исключить из обихода само слово «жир». Различные объединения в рамках движения, в том числе *Fat Underground*, работали над популяризацией доказательств против диет и намеренной потери веса. И в конечном итоге им удалось привлечь внимание некоторых видных медицинских работников и ученых.

Тем не менее, господствующая культура диет с 1970-х по 1990-е годы достигла своего апогея, несмотря на крайне противоречивые утверждения о питании, которые вносили все больше хаоса в отношения людей и пищи. В этот период рынок диет рос с космической скоростью, поскольку все больше людей из самых разных слоев общества, включая мужчин, цветных и пожилых, пытались контролировать свой вес и считали его «избыточным» (даже если таблица ИМТ показывала обратное) [52]. В результате новые тенденции в питании появлялись снова и снова, а странных диет становилось еще больше. Их стало слишком много, чтобы упоминать каждую, но вот некоторые из самых запоминающихся.

В 1972 году кардиолог Роберт Аткинс опубликовал свой бестселлер «Диетическая революция доктора Аткинса», в котором утверждал, что лучшая диета — это диета с высоким содержанием жиров и белков и чрезвычайно низким количеством углеводов. Однако научное сообщество того времени не жаловало жиры в рационе. В 1977 году федеральное правительство официально одобрило диету с низким содержанием жиров для Соединенных Штатов. В 1983 году свои двери открыла клиника похудения Дженни Крейг, — в этом же году певица Карен Карпенер умерла от анорексии. В 1988 году Опра Уинфри прославилась тем, что продемонстрировала полный фургон жира на сцене своей телестудии, заявив, что такое количество веса она потеряла на коммерческой диете, которая объявила себя «контролируемой с медицинской точки зрения» альтернативой типичным программам питания. В 1992 году группа экспертов Национального института здравоохранения