

ДОКТОР МАЙКЛ МОСЛИ | МИМИ СПЕНСЕР

# быстрая диета

ОФИЦИАЛЬНАЯ  
ДИЕТА  
5:2

ПИТАЙТЕСЬ,  
КАК ОБЫЧНО,  
5 ДНЕЙ

# 5:2

СОКРАЩАЙТЕ  
КОЛИЧЕСТВО  
КАЛОРИЙ 2 ДНЯ



**ВСЕ ДЕЛО В РАЗГРУЗОЧНЫХ ДНЯХ**

МИРОВОЙ БЕСТСЕЛЛЕР №1

**Мими Спенсер  
Майкл Мосли  
Быстрая Диета 5:2  
Серия «Быстрая Диета 5:2»**

*Текст предоставлен правообладателем  
[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=6700220](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=6700220)  
Быстрая Диета 5:2: Эксмо; Москва; 2013  
ISBN 978-5-699-66105-3*

**Аннотация**

Быстрая Диета 5:2 – это новая революционная методика снижения веса, которая уже успела покорить весь мир! С ее помощью множество людей не только сбросили вес, но и существенно улучшили показатели своего здоровья. Ведь медики давно доказали пользу разгрузочных дней. Главное – придерживаться определенных ограничений всего 2 дня в неделю, и совсем скоро вы заметите, как показатели на весах снижаются, а вы чувствуете себя все лучше и лучше.

Над этой книгой работали Майкл Мосли и Мими Спенсер, врач-диетолог и журналистка, мужчина и женщина. Благодаря этому описанная в ней методика учитывает особенности организма обоих полов. Кроме того, ее эффективность научно доказана и подтверждена опытом многочисленных последователей как в США, так и в Европе.

В книге представлены рецепты вкусных блюд, которые помогут вам следовать Быстрой Диете 5:2, не обедняя свой рацион, а значит, быстрее приблизиться к заветной цели. А это не только стройное подтянутое тело, но еще и улучшение здоровья, нормализация уровня холестерина и сахара в крови, укрепление иммунной системы.

Прочитав эту книгу, вы поймете, что Быстрая Диета 5:2 – идеальный для вас вариант!

## Содержание

Введение	4
Разгрузка: древняя идея, современный метод	5
Мотивация Майкла: мужская точка зрения	6
Предыстория Майкла	7
Мотивация Мими: женская точка зрения	9
Предыстория Мими	9
Быстрая Диета 5:2. Потенциал и перспектива	11
Наука разгрузки	12
Начало	14
То, что нас не убивает, делает сильнее	14
Разгрузка и гормезис	15
Пост и долголетие	16
Разгрузка и гены восстановления	17
Опыт четырехдневной разгрузки	19
Разгрузка и потеря веса	20
Разгрузка через день (РЧД)	20
Двухдневная разгрузка	23
Дело только в калориях?	24
Разгрузка и мозг	25
Конец ознакомительного фрагмента.	27

# Майкл Мосли, Мими Спенсер

## Быстрая диета 5:2

*Моей жене Клэр и детям Алексу, Джеку, Дэниелу и Кейт, ради которых стоит жить дольше.*

**М.М.**

*Неду, Лили Мэй и Полу – тем, кто является для меня каменной стеной в Брайтоне. И моим родителям, которые всегда знали, что еда – это любовь.*

**М.С.**

## Введение

За последние десятилетия появилось и исчезло без следа множество причудливых веяний в области питания, однако общие медицинские рекомендации о здоровом образе жизни остались теми же: придерживайтесь маложирного типа питания и больше двигайтесь... и никогда, ни в коем случае, не пропускайте прием пищи. В то же время, за этот период уровень ожирения во всем мире резко возрос.

Так существует ли другой научно обоснованный подход к вопросу? Подход, который опирается на доказательства, а не на предположения? Что ж, мы считаем, что существует: периодические разгрузочные дни.

Когда мы впервые прочли о предполагаемой пользе разгрузочных дней, мы, как и многие, отнеслись к нему довольно скептически. Это казалось сложной радикальной мерой – и мы оба знали, что практически любая диета обречена на провал. Но теперь, копнув глубже и испробовав этот подход на себе, мы убеждены в его выдающемся потенциале.

## Разгрузка: древняя идея, современный метод

Разгрузочные дни не являются чем-то новым. Из следующей главы вы узнаете, что одно из предназначений тела – голодать. Наша эволюция проходила в условиях дефицита еды; мы являемся продуктом тысячелетия пирушек и постов. Возможно, причина, по которой наше тело так хорошо реагирует на периодическую разгрузку, заключается именно в том, что этот тип питания гораздо лучше, чем трехразовое, воссоздает условия, в которых развивался человек.

Для многих пост остается символом веры. Великий пост, Йом Кипур<sup>1</sup> и Рамадан<sup>2</sup> – вот всего лишь несколько наиболее известных примеров. Греческие православные христиане постятся 180 дней в году (согласно святому Николаю Жичскому, «чревоугодие делает человека мрачным и трусливым, а пост прибавляет ему радости и мужества»), в то время как буддийские монахи постятся каждое новолуние и полнолуние.

Для этой книги мы брали интервью у профессиональных медиков, один из которых сказал: «Не существует ничего другого, что так мощно влияет на ваше тело, как разгрузочные дни»

Тем не менее большинство из нас ест постоянно. Более того, мы редко даже испытываем голод. Но мы *не удовлетворены*. Не удовлетворены своим весом, своим телом, своим здоровьем.

Периодические разгрузочные дни помогут нам наладить контакт со своей природой. Это не просто меры для снижения веса, но также путь к благополучию, здоровью и долголетию. Ученые только начинают совершать открытия и находить доказательства того, насколько мощным инструментом является этот метод.

Эта книга является результатом передовых исследований ученых и современных взглядов на тему снижения веса, борьбы с болезнями и долголетия. Кроме того, все сведения, описанные здесь, мы проверили на личном опыте.

Оба аспекта – и лабораторные исследования, и жизненная практика – имеют важное значение, поэтому мы рассматриваем разгрузочные дни с двух взаимодополняющих сторон. Сначала Майкл, использовавший медицинскую подготовку и собственное тело для проверки эффективности метода, объясняет научные основы периодической разгрузки и диеты 5:2 – той, что он представил общественности летом 2012-го.

Затем Мими представляет вашему вниманию практическое руководство, как следует применять этот метод на практике безопасно и эффективно, чтобы он легко вписался в вашу обычную жизнь. Она детально рассматривает, как ощущается пост, что можно ожидать день ото дня, рассказывает, что и когда следует есть, а также предлагает множество советов и стратегий, как получить максимум пользы из простых принципов диеты.

Как вы увидите дальше, Быстрая диета изменила наши жизни. Мы надеемся, что то же самое произойдет и с вами.

---

<sup>1</sup> Йом Кипур – в иудаизме самый важный из праздников, день поста, покаяния и отпущения грехов. Согласно религиозным предписаниям, в этот день запрещены не только работа (как в субботу и в другие праздники), но и прием пищи, питье, умывание, наложение косметики, ношение кожаной обуви и интимная близость. Пост – полный отказ от еды и питья – обычно начинается за полчаса до захода солнца кануна праздника и заканчивается с наступлением вечера через сутки, после появления на небе третьей звезды.

<sup>2</sup> Рамадан – девятый месяц исламского календаря. В соответствии с одним из пяти столпов ислама в течение месяца Рамадан правоверные мусульмане должны поститься от наступления утреннего намаза до наступления вечернего намаза. В это время действует полный запрет на употребление пищи и жидкостей в дневное время.

## Мотивация Майкла: мужская точка зрения

Я 55-летний мужчина; до того как я приступил к исследованию разгрузочных дней, у меня был умеренный избыточный вес: при росте 180 см я весил 84 кг и имел индекс массы тела 26, что соответствует избыточному весу. До середины четвертого десятка я был стройным, но затем, как и множество людей, я начал постепенно набирать вес, в среднем по полкило в год. Кажется, что это не много, но за два десятка лет набралось порядочно. Постепенно я начал понимать, что все больше становлюсь похожим на отца, человека, боровшегося с весом всю свою жизнь и умершего на седьмом десятке из-за осложнений, вызванных диабетом. На его похоронах многие его друзья говорили, что я стал совсем как отец.

В процессе работы над документальным фильмом для ВВС мне посчастливилось пройти процедуру МРТ (Магнитно-резонансная томография). Она показала, что хотя внешне я худой, весь лишний жир сосредоточен не под кожей, а внутри моего тела. Этот тип жира – висцеральный, является самым опасным, потому что он обволакивает внутренние органы и повышает риск диабета и болезней сердца. Затем я сдал анализ крови, который показал слишком высокий уровень холестерина, то есть я уже был на пути к диабету. Очевидно, нужно было что-то с этим делать. Я пробовал следовать стандартным рекомендациям, но это помогло мало. Мой вес и показатели крови так и оставались в «зоне риска».

Прежде я не пробовал никаких диет, потому что никогда не встречал ни одной, которая показалась бы мне действенной. Я наблюдал за своим отцом, пробовавшим одну за другой всевозможные диеты. На каждой из них он сбрасывал вес, но затем, в течение нескольких месяцев после окончания, набирал его снова, зачастую даже больше прежнего.

Затем в начале 2012 г. ко мне пришел Айдан Лаверти, редактор научно-популярной программы *Horizon*<sup>3</sup> на ВВС, и спросил, не желаю ли я стать подопытным кроликом и принять участие в научном эксперименте, изучающем продление жизни. Было не очень ясно, что искать, но вместе с продюсером Кейт Дарт и исследователем Рошаном Самарасинге мы быстро сосредоточились на ограничении калорийности рациона и голодании как самой многообещающей области для изучения.

Ограничение калорий (ОК) – довольно жесткий метод. Он предполагает потребление гораздо меньших порций, чем принято, на протяжении всей вашей (предположительно) долгой жизни. Причина, по которой люди готовы пройти через все это, состоит в том, что только этот метод действительно продлевает жизнь, по крайней мере, у животных.

Во всем мире насчитывается не менее 10 000 приверженцев системы ограничения калорий и оптимизации потребления питательных веществ, и я сам встречал немало из них. Несмотря на их в целом сказочный биохимический профиль, у меня никогда не возникало серьезного соблазна вступить в их стройные ряды. У меня просто нет достаточной силы воли, чтобы решиться всю свою жизнь придерживаться крайне низкокалорийной диеты.

Поэтому я был воодушевлен, узнав о периодических разгрузочных днях, которые предполагают снижение калорийности рациона, но лишь время от времени. Если наука права, данный метод предлагает преимущества ОК, но без самоистязания.

Я отправился в путешествие по всем Соединенным Штатам, чтобы встретиться с ведущими учеными, которые охотно делились со мной своими идеями и исследованиями. Стало понятно, что разгрузочные дни не простое увлечение. Все не так просто, как мне вначале показалось. Как вы узнаете из книги, существует несколько различных видов разгрузки. Некоторые из них предполагают полный отказ от пищи на 24 часа или больше. Другие сове-

---

<sup>3</sup> *Horizon* – цикл документальных фильмов, выходявших на телеканале ВВС в 1991–2008 гг. В нем изучаются многие научные проблемы и формируются теоретические способы их решения.

туют есть одно низкокалорийное блюдо в день, делая так через день. Я пробовал оба, но не могу себе представить, что такого типа питания можно придерживаться на регулярной основе. По-моему, это слишком сложно.

Вместо этого, я решил изобрести и протестировать свою собственную версию диеты.

Пять дней в неделю я буду есть обычное количество пищи, а два оставшихся дня – только четверть своей нормы калорий (это около 600 ккал).

Я разделил эти 600 ккал на два приема – 250 ккал на завтрак и 350 ккал на ужин, таким образом, перерыв между приемами пищи составлял 12 часов. Кроме того, я решил разделить два своих разгрузочных дня – один назначить на понедельник, а другой на четверг. Так я начал свой эксперимент.

Программа «ешь, голодай, живи дольше», известная сейчас под названием «Быстрая Диета 5:2», в которой подробно описывались мои приключения, вышла на телеканале BBC одновременно с Лондонскими Олимпийскими играми в августе 2012 г. Я предполагал, что она затеряется в потоке информации, освещающей Олимпиаду, но вместо этого она создала вокруг себя невероятную шумиху. Программу посмотрели более 2,5 миллиона человек – огромная часть аудитории Horizon, а также сотни тысяч пользователей YouTube. Мой аккаунт на Twitter был перегружен, число подписчиков утроилось; каждый хотел попробовать мою версию периодической разгрузки, и все они спрашивали меня, что делать.

Печатная пресса тоже ухватилась за историю. Статьи регулярно появлялись в таких изданиях, как The Times, Daily Telegraph, Daily Mail и Mail on Sunday <sup>4</sup>. А вскоре обо мне заговорил весь мир: Нью-Йорк, Лос-Анджелес, Париж, Мадрид, Монреаль, Исламабад и Нью-Дели. Были созданы интернет-сообщества, люди обменивались своими меню и опытом, чаты разрывались от сообщений о разгрузке. Люди останавливали меня на улице и рассказывали о своих успехах в Быстрой Диете 5:2, а на мою электронную почту приходило множество сообщений с подробным описанием их опыта. Причем удивительно большое число этих писем приходило от врачей. Как и я, изначально они были настроены скептически, но, попробовав мой метод на себе и убедившись, что он работает, они стали предлагать его также и своим пациентам. Им нужна была информация, рецепты, подробности научных исследований для изучения. Они хотели, чтобы я написал книгу. Сначала я всячески отгораживался и увиливал, но затем нашел приятного и заслуживающего доверия сообщника в лице Мими Спенсер, которая обладает обширными знаниями в сфере питания. Так родилась книга, которую вы сейчас читаете.

## Предыстория Майкла

Я проходил обучение в бесплатном Королевском госпитале Лондона, а затем, после сдачи выпускных экзаменов, я присоединился к команде BBC в качестве стажера помощника продюсера. За последние 25 лет я сделал много научных и исторических документальных программ для BBC, сначала за камерой, а после и перед ней. Я был исполнительным продюсером таких передач, как «QED», «Верьте мне, я врач» и «Суперчеловек» <sup>5</sup>. Я работал с такими людьми, как Джон Клиз <sup>6</sup>, Джереми Кларксон <sup>7</sup>, профессор Роберт Уинстон <sup>8</sup>, сэр Дэвид Аттенборо <sup>9</sup> и профессор Элис Робертс <sup>10</sup>. Я разработал и спродюсировал множество

---

<sup>4</sup> Известные британские газеты.

<sup>5</sup> Циклы документальных научно-популярных передач, выходивших на BBC.

<sup>6</sup> Джон Клиз – британский актер, сценарист, комик.

<sup>7</sup> Джереми Кларксон – английский телеведущий и журналист, специализирующийся на автомобильной тематике.

<sup>8</sup> Профессор Роберт Уинстон – британский ученый, участник многих научно-популярных программ.

<sup>9</sup> Сэр Дэвид Аттенборо – известный британский ученый. Один из самых знаменитых в мире ведущих и натуралистов. Многие его считают пионером документальных фильмов о природе.

программ для BBC и канала Discovery, включая «Помпеи: последний день», «Супервулкан» и «Кракатау: вулкан разрушения».

Также я выступал в качестве ведущего в десятках сериалов BBC, включая «Герои медицины», «Кровь и внутренние органы», «Внутри Майкла Мосли», «Научные истории», «Молодежь», «Внутри человеческого тела» и «Правда об упражнениях».

В данный момент я работаю над тремя новыми сериалами, а также являюсь постоянным научным представителем в программе The One Show на BBC.

К настоящему времени у меня скопилось множество наград, включая звание «Медицинский журналист года» от Британской медицинской ассоциации.

---

<sup>10</sup> Профессор Элис Робертс – британский ученый, автор многих научно-популярных фильмов.

## Мотивация Мими: женская точка зрения

Я начала следовать методике разгрузочных дней, когда получила задание написать для The Times статью про программу Майкла Horizon. Это было мое первое знакомство с идеей периодической разгрузки, и она сразу же показалась привлекательной даже такому цинику, как я, двадцать лет проработавшему в индустрии красоты, изучавшему любопытные трюки моды и ремесло диет.

Бывало я баловалась разными диетами – покажите мне хоть одну сорокалетнюю женщину, которая бы этого не делала, – теряла вес, сдавалась через несколько недель и набирала вес снова. Хотя я никогда не страдала от избыточного веса, долгое время я пыталась избавиться от неподдающихся 4–5 кг, которые набрала во время беременности и почему-то так и не сбросила. Диеты, которые я пробовала, были слишком строгие, слишком сложные, слишком скучные, слишком однообразные, они вытягивали из меня все соки. Не было ни одной, которая могла бы органически вписаться в мою жизнь – жизнь матери, работающей женщины, жены.

Научные доказательства были обширны и убедительны, а (главное для меня) медицинское сообщество было настроено положительно.

Годами я была убеждена, что диеты – это игры для дураков, обреченные на провал из-за лишений и ограничений, налагаемых на нормальную жизнь. Однако метод Майкла с первого взгляда показался совершенно другим. Научные доказательства были обширны и убедительны, а (главное для меня) медицинское сообщество было настроено положительно. Результаты, которых достиг Майкл и другие, были впечатляющими, даже поразительными. В своей программе Horizon Майкл сказал, что мы находимся «на пороге чего-то невероятного... чего-то, что может изменить здоровье целой нации». Я не могла сопротивляться. Так же как и не могла придумать причину, чтобы ждать.

Я чувствую себя легкой, стройной и живой.

Спустя месяцы после написания статьи для Times я все еще оставалась новообращенной. На самом деле, даже проповедником. Я и сейчас придерживаюсь Быстрой диеты, но уже практически не замечаю этого. Вначале я весила 60 кг. При росте 170 мой индекс массы тела (ИМТ) составлял 21,4, что является нормой. Сейчас, во время написания этой книги я вешу 54 кг, и мой ИМТ равняется 19,4, что означает отсутствие лишнего веса. Я чувствую себя легкой, стройной и живой. Разгрузка стала частью моей жизни, чем-то, что я делаю автоматически, не задумываясь и не волнуясь.

Придерживаясь диеты полгода, я чувствую себя более энергичной, подвижной, моя кожа стала красивее, а жизнь – интереснее. А еще – я не могу этим не поделиться – новые джинсы с талией 68 см и никакого ежегодного страха перед пляжным сезоном. Но, возможно, самое главное, это то, что я знаю – эти изменения надолго. Я делаю максимум для своего тела и души. Это очень личные подробности, но ими стоит поделиться.

## Предыстория Мими

На протяжении 20 лет я писала о моде, красоте и питании для британских национальных изданий, начиная с Vogue и заканчивая The Guardian, The Observer и The London Evening Standard, а в 2000 году получила звание «Британский модный журналист» года. Сейчас я веду свою колонку в журнале Mail on Sunday's «You» и регулярно пишу статьи для The Saturday Times.

В 2009 году я написала книгу «Прежде чем сесть на диету»<sup>11</sup>, где перечислила все свои страхи перед причудливыми диетами, каждая из которых, кажется, обречена на провал. Периодическая разгрузка – единственная в моей практике система питания, которая помогает сбросить вес и затем успешно поддерживать его. А ведь еще есть польза в борьбе со старением! То что надо!

---

<sup>11</sup> Спенсер М. Прежде чем сесть на диету / М. Спенсер. – М.: Попурри, 2011. – 320 с.

## Быстрая Диета 5:2. Потенциал и перспектива

Мы знаем, что для многих людей рекомендации стандартных диет просто не работают. Наша Быстрая Диета 5:2 – это в корне другая альтернатива. Она может изменить наши взгляды на питание и похудение.

- Вам нужно думать не только о том, что есть, но и о том, когда есть.

- Не надо соблюдать никаких сложных правил, стратегия гибкая, понятная и удобная для использования.

- Не требуется утомительного ежедневного подсчета калорий, а значит, не будет скуки, разочарования и последующего срыва, которые сопровождают обычную диету.

- Да, этот план подразумевает сокращение рациона, но не в том смысле, как принято думать. Вы не будете голодать.

- Большую часть времени вы по-прежнему будете наслаждаться любимыми блюдами.

- Как только вы сбросите вес, можно переходить на основную программу, и вы не наберете его снова.

- Потеря веса – лишь один из плюсов Быстрой Диеты 5:2. Гораздо большая польза состоит в том, что вы продлите свою жизнь и улучшите здоровье, уменьшив риск ряда заболеваний, в том числе диабета, рака и болезней сердца.

- Вскоре вы придете к пониманию, что это не диета. Это гораздо больше – надежная стратегия для долгой здоровой жизни.

Теперь вам интересно понять, как именно воплощаются в жизнь все эти впечатляющие утверждения. В следующей главе Майкл с научной точки зрения объяснит, как работает Быстрая Диета 5:2.

## Наука разгрузки

Для большинства диких животных в естественной среде обитания смена периодов голода и сытости является нормой. Наши далекие предки не особенно часто ели – 4 или 5 раз в день. Вместо этого, они охотились, обедались, отдыхали, а затем снова вынуждены были длительное время обходиться без еды. Наши тела были генетически созданы в среде дефицита, перемежаемого периодами обильной еды.

В наши дни, конечно, все изменилось. Мы едим постоянно. Пост – добровольное воздержание от пищи – рассматривается как эксцентричное, не говоря уже о том, что нездоровое, поведение. Большинство из нас привыкло есть три раза в день, а также сытно перекусывать между основными приемами пищи. И даже между этими перекусами мы постоянно что-то хватаем: сливочный капучино тут, печенье там или, может быть, фруктовый коктейль, потому что он «полезнее».

Когда-то давно родители говорили своим детям: «Не перекусывай между едой». Эти времена давно прошли. Недавнее исследование в Соединенных Штатах, в котором изучались пищевые привычки 28 000 детей и 36 000 взрослых, показало, что за последние 30 лет время между потреблением пищи, любой, даже незначительной, сократилось на час. Другими словами, за последние несколько десятилетий количество времени, которое мы «не едим», очень существенно сократилось. В 1970-х годах взрослый человек проводил без еды примерно 4,5 часа подряд, в то время как для ребенка это значение составляло около 4 часов. Сегодня же взрослые «не едят» 3,5 часа, а перерыв между приемами пищи у ребенка длится 3 часа, причем это время не учитывает напитки и случайно перепавшие кусочки.

Частые перекусы не означают, что мы едим меньше на завтрак, обед и ужин, напротив, они лишь подогревают аппетит.

Мнение, что частая еда небольшими порциями полезна, намеренно распространяется производителями закусок и авторами мудреных диет, а также поддерживается медицинскими учреждениями. Они аргументируют тем, что лучше есть часто и по чуть-чуть, чем сильно проголодаться и переборщить с жирным высококалорийным блюдом. Нельзя не согласиться с этим аргументом, кроме того, существуют исследования, подтверждающие пользу для здоровья такого подхода, но лишь до тех пор, пока вы просто не начинаете таким образом переедать. Но, к сожалению, в реальном мире происходит именно так.

Я думал, что голод сделает меня рассеянным, невнимательным. На самом же деле голод обостряет чувства и ум.

Я боялся, что это будет невероятно тяжело. Оказалось, это не так.

В упомянутом выше исследовании авторы обнаружили, что по сравнению с 30 годами ранее мы употребляем на 180 ккал в день больше за счет перекусов, причем большая часть из них поступает в виде молочных напитков, коктейлей и сладкой воды. Кроме того, мы едим больше и в основные приемы пищи, примерно на 120 ккал в день. Таким образом, частые перекусы не означают, что мы едим меньше на завтрак, обед и ужин, напротив, они лишь подогревают аппетит.

Есть в течение дня стало нормой, настолько привычной, что предложение не делать этого выглядит шокирующим. Начав придерживаться разгрузочных дней, я сделал несколько неожиданных открытий о себе и своем пищевом поведении.

– Я понял, что часто ем тогда, когда мне это не нужно. Я делаю это, потому что еда находится в легкой доступности, потому что боюсь сильно проголодаться позже, а иногда и просто по привычке.

– Я полагал, что как только вы проголодались, желание есть растет и растет, доводя до желания нырнуть головой в чан с мороженым. Вместо этого оказалось, что голод притупляется, и, однажды как следует проголодавшись, вы уже не будете так бояться этого ощущения.

– Я думал, что голод сделает меня рассеянным, невнимательным. На самом же деле голод обостряет чувства и ум.

– Я гадал, буду ли постоянно чувствовать слабость. Оказалось, что тело умеет отлично приспосабливаться. Многие спортсмены, с которыми я говорил, продолжали тренировки в периоды разгрузки.

– Я боялся, что это будет невероятно тяжело. Оказалось, это не так.

## Начало

Хотя большинство великих религий проповедуют пост (только сикхи <sup>12</sup> являются исключением, однако разрешают пост по медицинским показаниям), я всегда считал, что целью является испытание себя и своей веры. Я мог понять потенциальные духовные блага, но на пользу для здоровья смотрел с недоверием.

Кроме того, некоторые мои друзья, сознательно относящиеся к своему здоровью, год от года пытались склонить меня к посту, но я никогда не мог проникнуться их аргументами о том, что делается это с целью «почистить печень» и «вывести из организма токсины». Ни одно из объяснений не производило впечатления на такого скептика с медицинским образованием, как я. Помню, один мой друг рассказывал, что после пары недель поста его моча стала черной, что якобы доказывало, что из его организма уходят токсины. Для меня же это было доказательством того, что мой друг – невежественный хиппи, а все то, что происходит с его организмом в результате поста, чрезвычайно опасно.

Как я уже писал во введении, попробовать разгрузку (чем, по сути, и является пост) меня убедила сложившаяся в жизни ситуация – перевалило за пятьдесят лет, высокий сахар в крови и небольшой избыточный вес, в комбинации с новыми научными данными, которые я изложу ниже.

## То, что нас не убивает, делает сильнее

Есть несколько исследователей, чьи работы вдохновляли меня с разных точек зрения, но среди них есть один, которого хотелось бы отметить особо, – доктор Марк Маттсон из Национального института по проблемам старения Бетесда, штат Мэриленд. Пару лет назад он совместно с Эдвардом Калабрисом написал статью для журнала NewScientist. Эта статья, названная «Когда немного яда полезно», заставила меня хорошо задуматься.

Выражение «Немного яда полезно» довольно ярко иллюстрирует теорию гормезиса <sup>13</sup> – ее смысл заключается в том, что умеренное воздействие стресса или токсина может сделать человека, как, впрочем, и любое другое живое существо, сильнее. Гормезис вовсе не является вариацией идеи «армия сделает из тебя мужчину»; сейчас это общепринятое биологическое объяснение того, что происходит в организме на клеточном уровне.

Возьмите, например, такую простую вещь, как физические упражнения. Когда вы бежите или поднимаете штангу, ваши мускулы повреждаются из-за небольших разрывов. Если вы не слишком переусердствуете, ваше тело восстановит все повреждения так, что мышцы станут сильнее.

Другим примером являются овощи. Все мы знаем, что нужно есть много овощей и фруктов, потому что в них содержится огромное количество антиоксидантов, а антиоксиданты хороши тем, что они связывают свободные радикалы, блуждающие по нашему телу, нанося ему вред.

Объяснение этого явления как минимум неполное, а вообще почти наверняка ошибочно. Уровень антиоксидантов в овощах и фруктах слишком низок, чтобы оказывать столь заметный эффект, который мы наблюдаем.

---

<sup>12</sup> Сикхизм – религия, основанная в Пенджабе, в северо-западной части Индийского субконтинента гурю (духовным учителем) Нанаком.

<sup>13</sup> Гормезис – стимулирующее действие умеренных доз стрессоров; стимуляция какой-либо системы организма внешними воздействиями, имеющими силу, недостаточную для проявления вредных факторов.

Попытка извлечь антиоксиданты из растений и потом давать в концентрированной форме в качестве биологически активной добавки оказалась неэффективной в рамках долгосрочных испытаний. Бета-каротин, когда вы получаете его из моркови, несомненно, полезен. Когда бета-каротин экстрагировали из моркови и дали в качестве добавки пациентам, больным раком, оказалось, что он сделал только хуже.

Ключ к пониманию того, как работают овощи и фрукты, можно отыскать, посмотрев на процесс сквозь призму горьмезиса.

Рассмотрим очевидный парадокс: горький вкус обычно ассоциируется у большинства с чем-то ядовитым, и поэтому мы склонны его избегать. Растения вырабатывают широкий спектр так называемых фитохимикатов, в том числе натуральные пестициды, основная задача которых – не дать млекопитающим вроде нас съесть их. Их горький вкус является понятным сигналом: «держишься подальше». Поэтому, с точки зрения эволюции, вполне понятно, почему мы не любим горькие продукты. Однако множество овощей, которые на самом деле очень полезны, например белокочанная и цветная капуста, брокколи и другие растения семейства капустных, бывают настолько горькими, что, даже повзрослев, многие из нас мучаются, стараясь полюбить их.

Причина кроется в том, что эти овощи содержат потенциально ядовитые химические элементы. Однако они не причиняют нам вреда, потому что содержатся в овощах в очень малых безопасных дозах. Вместо этого, они активируют наш организм, заставляя его реагировать на стресс усиленной защитой и восстановлением.

## Разгрузка и горьмезис

Как только вы начнете смотреть на мир с такой точки зрения, очень быстро поймете, что многие действия, изначально воспринимаемые как стресс, например употребление горьких овощей, пробежка, периодические разгрузочные дни, на самом деле далеко не вредные. Задача сама по себе становится частью получаемой выгоды. Тот факт, что длительная голодовка определенно вредна, вовсе не означает, что короткие периоды разгрузки обязаны повлиять на вас плохо.

Эта позиция была ярко продемонстрирована мне доктором Вальтером Лонго, директором Университета долголетия Института Южной Калифорнии. Его исследования в основном связаны с изучением причин старения, особенно в отношении способов уменьшить риск развития возрастных заболеваний, таких как рак и диабет.

Существует множество оснований полагать, что разгрузочные периоды могут спровоцировать долговременные изменения в организме, направленные на борьбу со старением и болезнями.

Я отправился на встречу с Вальтером не только потому, что в своей области он эксперт с мировым именем, но также потому, что он согласился быть моим наставником и товарищем, чтобы вдохновить меня и направить в процессе моего первого опыта разгрузки.

На протяжении многих лет Вальтер не только изучал пост, но и являлся его ярким приверженцем. Он живет в соответствии со своими исследованиями и питается согласно одной из диет, потребляя мало белка и много овощей, как было принято у его прадедов в южной Италии. Возможно, не случайно его дед жил в части Италии, знаменитой необычайно высоким числом долгожителей.

Наряду с соблюдением очень строгой диеты, Вальтер пропускает обед, чтобы сбросить вес. Кроме этого, раз в полгода или около того он устраивает себе разгрузочный период, занимающий несколько дней. Высокий, стройный, энергичный итальянец, он будто бы сошел с плаката, мотивирующего потенциальных желающих похудеть.

Основная причина, по которой он полон энтузиазма на этот счет, заключается в том, что его исследования, так же как и аналогичные исследования других профессионалов, продемонстрировали широкий диапазон поддающихся измерению положительных изменений в организме, вызванных разгрузкой. **Частичный отказ от пищи даже на непродолжительное время включает так называемый ген восстановления, который, как объясняет Вальтер, позволяет извлечь долгосрочную выгоду для здоровья.** «Существует множество оснований полагать, что разгрузочные периоды могут спровоцировать долговременные изменения в организме, направленные на борьбу со старением и болезнями, – сказал он мне. – Возьми человека, ограничь его в пище, и через двадцать четыре часа он будет по-другому себя ощущать. Даже если ты возьмешь набор медикаментов, очень мощных лекарств, ты и близко не достигнешь такого результата, который достигается разгрузкой. Ее прелесть состоит в том, что все начинает работать согласованно».

## Пост и долголетие

Большинство ранних долгосрочных исследований разгрузки проводились на грызунах. Они дали нам важное понимание того, как она влияет на организм на молекулярном уровне. В одном исследовании, начавшемся в 1945 году, крыс ограничивали в пище или один день из четырех, или один из трех, или через день. Ученые обнаружили, что мыши, которым устраивали разгрузочные дни, жили дольше по сравнению с контрольной группой, причем чем больше было разгрузочных дней, тем продолжительнее жизнь. Они также обнаружили, что в отличие от мышей, у которых калорийность рациона была ограничена постоянно, мыши из «периодической» группы не страдали от физической вялости.

С тех пор несколько различных исследований подтвердили положительное влияние разгрузки, по крайней мере, на грызунов. Но почему это помогает? Каков механизм действия?

У Вальтера есть возможность работать с генетически модифицированными мышами, известными как карликовые, или мыши Ларона, которых он мне любезно показал. Эти мыши, хоть и совсем маленькие, лидируют среди млекопитающих по долгожительству.

Обычные мыши живут в среднем около двух лет, в то время как мыши Ларона живут почти вдвое дольше, а большинство из тех, чей рацион ограничивается по калорийности, доживают почти до четырех лет. Если провести аналогию для человека, этот возраст будет равняться 170 годам!

Самое удивительное в мышах Ларона не столько то, что они живут необычайно долго, сколько то, что они сохраняют отменное здоровье до самой старости. Похоже, что они просто не склонны к диабету или раку, а умирают чаще естественной смертью, чем от болезни. Вальтер рассказал мне, что во время вскрытия зачастую невозможно установить причину смерти. Кажется, будто просто в какой-то момент они падают замертво.

Причина, по которой эти мыши такие маленькие и так долго живут, заключается в том, что они генетически выведены так, что их тела не реагируют на гормон ИФР-1, или по-другому, гормон роста. ИФР-1 оказывает стимулирующее рост воздействие на каждую клетку организма. Другими словами, он поддерживает постоянную активность клеток.

Нормальный уровень гормона ИФР-1 и других факторов роста необходим, когда вы молоды и растете, но в последующем высокий уровень этого гормона ведет к ускоренному старению и раку. Как проводит аналогию Вальтер, это все равно что ехать на машине, все время вжимая газ в пол, заставляя машину работать на пределе. «Представьте, вместо того, чтобы периодически ставить машину в гараж и менять детали, вы все время едете, едете и едете. Разумеется, автомобиль в конце концов сломается».

В своей работе Вальтер пытается выяснить, как можно вести ваш автомобиль как можно дольше и как можно быстрее, наслаждаясь при этом жизнью. Он считает, что ответ кроется в периодических разгрузочных днях. Потому что одно из действий разгрузки на организм как раз заключается в уменьшении выработки гормона ИФР-1.

Примеры того, что ИФР-1 играет ключевую роль в старении и многих заболеваниях, можно найти не только у генно-модифицированных грызунов вроде мышей Ларона, но и у людей. В течение последних семи лет Вальтер изучал жителей эквадорской деревни с генетическим дефектом, названным синдромом Ларона, или карликовость Ларона. Это чрезвычайно редкое явление, встречающееся менее чем у 350 человек во всем мире. У людей с синдромом Ларона имеется мутация в рецепторе гормона роста (СТГ) и наблюдается очень низкий уровень гормона ИФР-1.

Генно-модифицированные мыши Ларона обладают схожим типом мутации СТГ.

Жители деревни с синдромом Ларона обычно очень низкого роста; многие из них не выше 120 см. Но самое необычное в них, так же как и в мышах Ларона, – это отсутствие склонности к таким распространенным заболеваниям, как диабет и рак. Более того, как заметил сам Вальтер, за все те годы, что он изучал людей с синдромом Ларона, не было ни единого случая, когда кто-либо из них умер от рака. В то время как их родственники, живущие в непосредственной близости, но не имеющие синдрома Ларона, заболели раком.

Однако к расстройству тех, кто надеялся, что ключ к разгадке бессмертия лежит в ИФР-1, люди с синдромом Ларона, в отличие от мышей, не отличаются долголетием. Они, конечно, живут долго, но не экстраординарно долго. Вальтер считает, что это связано с тем, что они просто живут, не задумываясь о своем образе жизни. «Они курят, едят высококалорийную пищу и при этом смотрят на меня и говорят: «Ничего страшного, у меня иммунитет».

Вальтер думает, что они предпочитают жить в свое удовольствие до 85, чем ограничивать себя и дожить до 100 лет. Он хотел бы склонить кого-нибудь из них к здоровому образу жизни и посмотреть, что из этого выйдет, но понимает, что сам не проживет достаточно долго, чтобы увидеть результат.

## **Разгрузка и гены восстановления**

Наряду со снижением уровня ИФР-1, разгрузка также включает несколько генов восстановления. Причины этого до конца не ясны, но с точки зрения эволюции наиболее вероятное объяснение следующее: до тех пор пока у нас в достатке пищи, наше тело стремится расти, заниматься сексом и размножаться. У природы нет далеко идущих планов на нас, наша старость ей безразлична. Как только мы воспроизводим себя, мы становимся бесполезны.

Что же происходит, если вы решаете придерживаться разгрузочных дней? Первая реакция организма – это шок. В мозг поступают сигналы о голоде, заставляющие вас отправиться на поиски пищи. Но вы сопротивляетесь. Тогда ваше тело решает, что причина, по которой вы не едите так часто и в таком объеме, как привыкли, заключается в том, что теперь еда в дефиците. В прошлом такая ситуация была вполне обычной.

В условиях дефицита еды совершенно нерационально тратить энергию на рост и секс. Вместо этого самое мудрое, что может сделать ваше тело, – пустить имеющийся запас энергии на восстановление и поддержание организма в хорошей форме до тех пор, пока вновь не настанут лучшие времена. В результате, вы как бы убираете ногу с педали газа и отправляете тело в клеточный аналог гаража. Там все маленькие генные механизмы берутся за текущие задачи по техническому обслуживанию, которые до этого откладывались.

Это был вызов, и часть меня знала, что я могу победить.

Например, один из эффектов ограничения калорийности рациона состоит в активации процесса, названного аутофагия. Аутофагия означает «поедание себя» и представляет собой процесс умерщвления и переработки телом износившихся клеток. Как в нашем примере с машиной, очень важно избавляться от поврежденных и старых деталей, если вы хотите, чтобы все работало как положено.

По мнению Вальтера, пост будет полезен абсолютно всем людям, чей ИМТ превышает 25, однако если вы хотите устроить разгрузочный период дольше одного дня, имеет смысл делать это в специальном центре. По его словам, продолжительная разгрузка является довольно радикальным вмешательством в работу организма. Если все сделать правильно, оно станет мощным оружием, служащим вам на благо. Если же подходить к вопросу бездумно, это оружие может сыграть против вас. Если растянуть разгрузку на несколько дней, ваше кровяное давление упадет, а также произойдет довольно серьезная перестройка метаболизма. Некоторые люди могут терять сознание. Это не слишком распространенное явление, но такое случается.

Одна из областей исследования Вальтера связана с влиянием разгрузки на больных раком (подробнее на стр. 70–75), и судя по результатам, для них полезнее продолжительная разгрузка, нежели периодическая. Как он отметил, в первый раз устроив разгрузочный день, вам придется приложить массу усилий. «Наши тела приспособлены к высокому уровню глюкозы и инсулина, поэтому им требуется некоторое время, чтобы адаптироваться. Но в конце концов это не так уж и сложно».

Мне не очень понравилось это «в конце концов», но к тому времени я уже знал, что должен попробовать. Это был вызов, и часть меня знала, что я могу победить. Мозг против желудка. Не состязание.

## Опыт четырехдневной разгрузки

Не думаю, что обязательно или даже желательно устраивать длительную разгрузку прежде, чем приступать к нашей диете. В то время как непродолжительный разгрузочный период, менее 24 часов, сопряжен с минимальными рисками, более длительному частичному отказу от пищи сопутствуют большие риски. Я решил начать с четырех дней лишь потому, что знал, что нахожусь в надежных руках. Кроме того, мой уровень ИФР-1 был измерен как раз перед моей первой встречей с Вальтером, и он был высок. Не слишком, но на верхней границе нормы (мои показатели можно посмотреть на стр. 84–88).

Высокий уровень гормона ИФР-1 сопутствует ряду онкологических заболеваний, в том числе раку простаты, который был у моего отца. Изменяют ли что-нибудь четыре дня разгрузки?

Меня предупредили, что первые пару дней мне будет трудно, но потом я начну испытывать прилив «химикалий благополучия», как назвал этот эффект сам Вальтер. Более того, в следующий раз, когда я устрою разгрузочный период, мне будет гораздо легче, так как мозг и тело будут помнить и понимать, через что я собираюсь пройти.

После того как я решил, что попробую продолжительную разгрузку, следующее решение должно было касаться того, насколько суровой я хочу ее сделать. Во множестве разных стран сохраняются традиции поста. В России предпочитают довольно жесткий пост. Русский пост предполагает только воду, холодный душ и физические упражнения. С другой стороны, немцы предпочитают его более мягкий вариант. Отправьтесь в клинику разгрузки в Германии, и скорее всего вы будете получать около 200 ккал в день в очень комфортной обстановке.

Мне хотелось увидеть результат, поэтому я обратился к Британскому компромиссу. Я буду потреблять 25 ккал в день, никакого холодного душа, а работать постараюсь в обычном режиме.

Так, в теплый вечер понедельника я с наслаждением съел свой последний ужин, очень сытный стейк с картошкой и салатом, запивая все это пивом. Я чувствовал определенный трепет, понимая, что ближайшие четыре дня мне предстоит пить только воду, кофе и черный чай без сахара, а также съесть одну крошечную порцию низкокалорийного бульона в день.

Несмотря на все то, что я читал и слышал, до начала моей разгрузки я очень боялся, что голод будет расти и расти, пожирая меня изнутри до тех пор, пока я не сдамся и не побегу за пирожными в ближайший магазин. Первые сутки были действительно очень тяжелыми, как и предсказывал Вальтер, но он также говорил, что после мне начнет становиться лучше, а не хуже. Да, я испытывал голод, порой довольно настойчивый, но если я был занят своими делами, он постепенно уходил.

В течение первых 24 часов разгрузки в организме происходят очень глубокие изменения. За несколько часов запас сахара в крови расходуется. Если он не пополняется с помощью еды, тело переключается на гликоген – стабильную форму глюкозы, запас которой имеется в печени.

Только когда запас гликогена подходит к концу, тело переключается на сжигание жира. Происходит это следующим образом: жирные кислоты разрушаются печенью, высвобождая так называемые кетоновые тела. Теперь мозг вместо глюкозы использует в качестве топлива эти кетоновые тела.

В течение первых 24 часов разгрузки в организме происходят очень глубокие изменения.

Первые два дня разгрузки могут быть некомфортными именно потому, что мозг вынужден переключиться на новый источник энергии и обходиться кетоновыми телами вместо привычных глюкозы и гликогена. Для тела это ново, поэтому вы можете чувствовать головную боль, но лично меня это обошло. Также вам может быть сложно уснуть. Мне не было. Самую большую трудность, которую я испытал во время голодания, трудно описать словами. Я просто чувствовал себя «некомфортно». Я правда не могу описать это точнее. Я не чувствовал слабость, просто был не в своей тарелке. Периодически я чувствовал голод, но большую часть времени я был на удивление бодр. Почти.

Несмотря на предупреждения Вальтера о том, что неразумно объедаться сразу после окончания разгрузки, по истечении четырех дней я первым делом нажарил себе тарелку яичницы с беконом и сел есть. Однако всего через пару укусов я был сыт. Мне действительно хватило этого небольшого количества пищи и, честно говоря, обед в этот день я пропустил. **Вечером того же дня я снова прошел несколько тестов, которые показали, что я сбросил полтора килограмма веса**, большая часть из которого ушла за счет жира. Я был чрезвычайно рад тому, что уровень сахара в моей крови значительно упал, а уровень ИФР-1, бывший до этого на верхней границе нормы, теперь оказался на нижней. По факту, он уменьшился почти вдвое.

Все новости были хорошими. Я избавился от некоторого количества жира, показатели крови были в порядке, а кроме того, я понял, что могу контролировать свой аппетит. Вальтер был очень доволен результатами, особенно падением уровня ИФР-1, потому что это, по его словам, значительно снизило риск развития у меня рака. Но он также предупредил меня, что, если я вернусь к прежнему образу жизни, все эти изменения не задержатся надолго.

Исследования Вальтера указывают на то, что высокое содержание белка, характерное для типичного рациона жителей Запада, провоцирует высокий уровень ИФР-1. Я знал, что белок в большом количестве содержится в таких продуктах, как рыба и мясо, но я был удивлен тому, что его также много в молоке. Раньше я пил по утрам обезжиренный латте. Я питал иллюзию, что раз он сделан из обезжиренного молока, то он полезен. К сожалению, хотя латте и содержит минимум жира, из одной большой чашки я получаю около 11 граммов белка. Рекомендуемая норма потребления белка зависит от пола и возраста, для женщин от 19 до 75 лет она составляет 46 граммов в день, а для мужчины того же возраста – 55 граммов. Узнав это, я понял, что латте не место в моем рационе.

## Разгрузка и потеря веса

Продолжительная разгрузка – один из способов избавиться от лишнего веса. Как я уже писал выше, мои четыре дня были вызваны в основном любопытством. Я бы не рекомендовал подобный метод похудения, потому что он не совсем устойчивый.

Если не сочетать разгрузку с энергичными упражнениями, вес будет уходить не только за счет жира, но и за счет мышечной массы. Затем, после окончания разгрузки (а оно рано или поздно наступит), велик риск снова набрать сброшенные килограммы.

К счастью, менее радикальная периодическая разгрузка, которая и является главной темой этой книги, ведет к равномерной потере веса, которая оказывается более устойчивой, так как идет за счет жира, не затрагивая мышечную массу.

## Разгрузка через день (РЧД)

Одной из наиболее широко изученных форм непродолжительной разгрузки является разгрузка через день. Как следует из названия, вы ограничиваете себя в еде через день. Доктор Криста Варади из Университета Иллинойса в Чикаго – одна из немногих ученых, кто

проводил исследования в этой области на людях. Этот план питания также называется Видоизменяемая разгрузка через день (ВРЧД).

Криста стройная, обаятельная и очень забавная. Мы встретились в классической американской забегаловке, где я со стыдом ел бургер с жареной картошкой, пока Криста рассказывала мне про новейшие исследования, проводившиеся с участием волонтеров. Система питания Кристи разрешает во время разгрузочного дня потреблять 600 ккал мужчине и 500 ккал женщине. В этом режиме вы можете съесть все эти калории за один прием, например, на обед. В остальные дни вы можете есть сколько угодно.

Больше всего Кристу удивляет, что, несмотря на отсутствие ограничений, люди не сходят с ума в обычные дни. «Когда я начинала эти испытания, я боялась, что на следующий день после разгрузки люди будут съедать 175 % своей обычной нормы, таким образом полностью компенсируя недобор и не теряя вес. Но большинство людей потребляло около 110 %, всего лишь немного больше обычного. Я еще не делала измерений, но думаю, это связано с объемом желудка и его способностью растягиваться. Дело в том, что съесть вдвое больше обычного довольно проблематично. Это становится возможным со временем. У людей, страдающих ожирением, размер желудка увеличен настолько, что они могут съесть до 5000 ккал за день. Но просто так употребить столько еды весьма затруднительно».

В ее более ранних исследованиях людей просили придерживаться низкожирной диеты, но Кристе хотелось выяснить, будет ли РЧД работать в случае, если изучаемым будет разрешено употреблять обычные для среднестатистического американца продукты с высоким содержанием жира. Поэтому она попросила 33 волонтеров с лишним весом, в основном женщин, следовать РЧД на протяжении восьми недель.

Для начала волонтеров разделили на две группы. Одна группа должна была питаться согласно низкожирной диете, в которую входили обезжиренные молочные продукты и сыр, даже постное мясо, а также много овощей и фруктов. Другой группе разрешалось есть жирную лазанью, пиццу, те продукты, которые входят в рацион типичного американца. Американцы обычно получают от 35 до 45 % калорий из жира.

Как объяснила Криста, результат был крайне неожиданный. Исследователи и волонтеры предполагали, что на диете с низким содержанием жира люди должны худеть быстрее. Но несмотря ни на что, результат оказался прямо противоположным. Волонтеры, жирность рациона которых не ограничивалась, потеряли в среднем около 6 кг, в то время как те, кто придерживался низкожирной диеты, потеряли около 4 кг. У представителей обеих групп талия уменьшилась примерно на 7 см.

Другая значительная польза периодической разгрузки состоит в том, что вы не теряете мышечную массу, в то время как при обычной диете, ограничивающей калорийность рациона, происходит именно это.

Криста считает, что основная причина произошедшего кроется в сговорчивости людей. Те волонтеры, которые были определены в группу с высокожирной диетой, были более склонны придерживаться ее, чем те, кого определили в группу с низкожирной диетой, просто потому что она приятнее и вкуснее. Кроме того, результаты не ограничились потерей веса. В обеих группах наблюдалось значительное снижение уровня ЛНП холестерина (плохого холестерина) и кровяного давления. Это означало, что у них уменьшилась вероятность возникновения сердечно-сосудистых заболеваний, сердечного приступа и инсульта.

Но Криста вовсе не хочет пропагандировать нездоровую еду. Она бы предпочла, чтобы люди на РЧД увеличили потребление овощей и фруктов. Однако она раздраженно замечает, что, несмотря на рекомендации докторов придерживаться здорового образа жизни десятилетиями, мало кто из нас следует этому совету. Она считает, что диетологи обязаны учитывать, что реальное поведение людей отличается от того, что бы мы хотели от них.

Другая значительная польза периодической разгрузки состоит в том, что вы не теряете мышечную массу, в то время как при обычной диете, ограничивающей калорийность рациона, происходит именно это. Сама Криста не до конца понимает, почему так происходит, поэтому собирается продолжать свои исследования в этой области.

## Двухдневная разгрузка

Единственная сложность РЧД заключается в том, что разгрузочным должен быть каждый второй день. По моему опыту это может быть неудобно для социально активного человека, да и попросту тяжело эмоционально. У вас нет стабильного недельного расписания, поэтому вашим друзьям и родным тяжело отслеживать, когда у вас разгрузочный день, а когда обычный.

В отличие от испытуемых Кристи, у меня было не слишком много избыточного веса, поэтому я беспокоился, не буду ли я худеть слишком быстро и сильно. Поэтому, попробовав некоторое время разгрузки через день, я решил вернуться к старой схеме, ограничивая свой рацион только два дня в неделю. Подробнее я напишу об этом в следующей главе.

К настоящему моменту у меня накопился порядочный опыт, на который можно опереться (подробнее на стр. 88–90), а также опыт сотен других людей, которые связывались со мной последние несколько месяцев. Но проводились ли какие-либо испытания на людях системы питания, включающей два разгрузочных дня?

Доктор Мишель Харви, диетолог из Центра профилактики рака груди «Генезис» на базе Госпиталя Уайттеншо в Манчестере, Англия, провела ряд исследований, оценивающих эффект двухдневной диеты на добровольцах женского пола.

В недавнем исследовании она разделила 115 женщин на три группы. Одна группа должна была потреблять 1500 ккал в день, придерживаясь средиземноморской диеты, избегая жирной пищи и алкоголя.

На сегодняшний день наши исследования привели к заключению, что периодическая разгрузка является безопасным и жизнеспособным альтернативным подходом к потере веса и сохранению мышечной массы по сравнению с ежедневной диетой.

Другую группу попросили пять дней в неделю питаться как обычно, а два оставшихся дня ограничиться 650 ккал в день, получаемыми из низкоуглеводных продуктов.

Участницы последней группы не ограничивались по калорийности рациона, но два дня в неделю должны были избегать продуктов, богатых углеводами.

За три месяца женщины из второй группы сбросили в среднем по 4 кг, что почти вдвое больше потери женщин из первой группы, придерживавшихся диеты все это время, чей средний результат составил 2,3 кг. Инсулинорезистентность также значительно уменьшилась у представительниц второй группы, которые ограничивали себя в еде 2 дня в неделю (подробнее про инсулин на стр. 66–70).

Основная цель работы Мишель – уменьшить риск развития рака груди, изменяя питание. Ожирение и резистентность к инсулину являются факторами риска. На официальном сайте учреждения ([www.genesisuk.org](http://www.genesisuk.org)<sup>14</sup>) она замечает, что в Центре профилактики рака груди «Генезис» на базе Фонда «Траст» Университетской больницы Южного Манчестера занимаются изучением периодической разгрузки уже более шести лет.

Их исследования показывают, что ограничение калорийности рациона на два дня в неделю дает такие же, а иногда даже лучшие результаты, как обычная диета. «На сегодняшний день наши исследования привели к заключению, что периодическая разгрузка является безопасным и жизнеспособным альтернативным подходом к потере веса и сохранению мышечной массы по сравнению с ежедневной диетой».

---

<sup>14</sup> Информация представлена только на английском языке.

## Дело только в калориях?

Если два дня в неделю вы потребляете 500 или 600 ккал и при этом не компенсируете сверх меры этот недобор в оставшиеся дни, вес будет снижаться стабильно. Но есть ли доказательства того, что это влияние периодической разгрузки?

Недавно я наткнулся на одно особенно интересное исследование, предполагающее, что время, когда вы едите, не менее важно, чем то, что вы едите.

В своей работе ученые из института биологических исследований кормили две группы подопытных мышей пищей с высоким содержанием жира. Обе группы получали абсолютно одинаковое количество пищи, но разница заключалась в том, что мышам из одной группы пища была доступна в любое время, поэтому они могли есть по настроению и желанию, примерно так, как это обстоит у людей, в то время как мыши из второй группы могли съесть свою еду только в течение восьми часов в день. Таким образом, шестнадцать часов в день эти мыши были вынуждены голодать.

Есть также одна область исследований, которая меня порядочно удивила: оказывается, ограничения в пище могут улучшить настроение и защитить мозг от деменции и когнитивных расстройств. Для меня это оказалось чем-то совершенно новым, неожиданным и очень волнующим.

Через 100 дней мыши из двух групп различались радикально. У мышей, которые могли в любое время перекусить жирной пищей, оказался повышен уровень холестерина и сахара в крови, а также обнаружилось повреждение печени. Те же мыши, которые голодали по шестнадцать часов в день, набрали значительно меньше веса (на 28 % меньше), и их печень пострадала меньше, несмотря на тот факт, что они получали пищу того же качества и в том же количестве. У них также наблюдалось меньше хронических воспалений, что означает, что у них был ниже риск развития многих болезней, включая болезни сердца, рак, инсульт и болезнь Альцгеймера.

Исследователи объясняют это тем, что каждый раз во время еды уровень инсулина в крови растет, а тело переходит в режим накопления жира (об этом также на стр. 66 в обсуждении инсулина). Только через несколько часов без перекусов ваш организм может переключиться с режима накопления на режим сжигания жира. Поэтому, если вы постоянно жующая мышь, ваше тело все время находится в режиме производства и накопления жира, что ведет к лишнему весу и повреждениям печени.

Надеюсь, теперь вы не меньше моего убеждены в том, что кроме похудения разгрузка приносит пользу вашему здоровью. Я слышал подобные заявления и до того, как начал активно ей интересоваться, но был изначально настроен скептически, однако множество доказательств меня убедило.

Есть также одна область исследований, которая меня порядочно удивила: оказывается, ограничения в пище могут улучшить настроение и защитить мозг от деменции и когнитивных расстройств.

## Разгрузка и мозг

Как однажды сказал Вуди Аллен: «Мозг – мой второй любимый орган». Лично я поставил бы его на первое место, поскольку без мозга ничто другое не могло бы функционировать. Мозг, около полутора килограммов розовато-серой массы желеобразной консистенции, описывается как самый сложный объект во всей известной части вселенной. Он позволяет нам строить, писать стихи, доминировать на планете и даже осознавать себя, что не может ни одно другое живое существо.

Кроме того, это невероятно эффективное устройство сохранения энергии, которое производит сложнейшие вычисления и заботится о правильном функционировании всего организма, используя для питания то же количество энергии, что и 25-ваттная лампочка. Тот факт, что наш мозг, как правило, очень адаптируемый, делает еще более трагичной ситуацию, когда он выходит из строя. Я опасюсь, что с возрастом моя память начнет меня подводить. Я пытаюсь компенсировать процесс старения мозга различными техниками улучшения памяти, но даже несмотря на это, мне иногда бывает сложно вспомнить какие-то имена и даты. Но хуже всего, однако, страх, что однажды я могу потерять разум из-за развивающихся форм слабоумия. Очевидно, что мне хочется как можно дольше сохранять мозг в наилучшей форме. К счастью, похоже, что методика периодической разгрузки может обеспечить значительную защиту мозга.

Чтобы поговорить о моем мозге, я отправился к Марку Маттсону. Марк – руководитель лаборатории нейронаук в Национальном институте по проблемам старения, он является одним из самых уважаемых ученых в своей области, науке о старении мозга. Я нахожу его работы действительно вдохновляющими – предположительно голодание может помочь в борьбе с такими болезнями, как болезнь Альцгеймера, деменция и потеря памяти.

Хотя я мог взять такси до его офиса, я предпочел пройти пешком. Прогулка не только сжигает калории, но также поднимает настроение и может помочь улучшить память. Обычно с возрастом наш мозг усыхает, но одно исследование показало, что у тех людей, которые регулярно ходят пешком, гипоталамус, часть мозга, ответственная за память, напротив, увеличивается. Если посмотреть на снимок МРТ, окажется, что мозг поклонников прогулок выглядит на два года моложе, чем мозг тех, кто ведет сидячий образ жизни.

Марк изучает болезнь Альцгеймера, сам он потерял отца из-за деменции. Он сказал мне, что хотя вовсе не это мотивировало его заняться данными исследованиями – к моменту, когда он выбирал область для изучения, диагноз его отцу еще не поставили, сложившаяся ситуация дала ему шанс посмотреть на проблему изнутри.

Болезнью Альцгеймера страдает около 26 миллионов человек во всем мире, и это число будет расти по мере того, как стареет население Земли. Новые подходы к этой проблеме просто необходимы, потому что когда болезнь Альцгеймера, так же как и другие формы деменции, диагностирована, вы можете только отсрочить, но не предотвратить ее развитие. Чаще всего состояние становится все хуже и хуже до тех пор, пока вам не потребуется постоянный уход на долгие годы. В конце концов, вы скорее всего даже не узнаете тех, кого когда-то любили.

Что же может сделать разгрузка? Так же, как и Вальтер Лонго, Марк повел меня взглянуть на мышей. Как и у Вальтера, мыши Марка были генетически модифицированы, но в данном случае так, чтобы быть более уязвимыми для болезни Альцгеймера. Мышки должны были искать еду в лабиринте. Одни из мышей справлялись с задачей относительно легко. Другие же оказывались дезориентированы и потеряны. Эта задача и другие подобные специально созданы, чтобы выявить у мышей признаки проблем с памятью. Больные мыши быстро забывают, по каким коридорам лабиринта они уже ходили.

При стандартном питании у генетически модифицированных мышей довольно быстро развивается деменция. К году, что эквивалентно среднему возрасту человека, у них обычно появляются явные признаки проблем с памятью и обучением. Те же животные, которых держат в режиме периодической разгрузки, или, как любит называть его Марк, «периодическом ограничении энергии», зачастую живут до 20 месяцев без каких-либо признаков деменции.

Ухудшения появляются у них только к концу жизни. Для человека эта разница эквивалентна появлению признаков болезни Альцгеймера в 50 или в 80 лет. У меня нет сомнений насчет того, какой вариант предпочтительнее.

Тревожно, что если посадить таких мышей на типичную фаст-фуд-диету, они деградируют значительно быстрее, чем мыши, которых кормят сбалансированно. «Мы начинаем кормить мышей пищей с высоким содержанием жира и фруктозы, и это приводит к драматичному эффекту. У этих животных рано появляются проблемы с памятью и обучением, наблюдается накопление амилоида, а также гораздо больше проблем при поиске выхода из лабиринта».

Другими словами, фаст-фуд делает этих мышей толстыми и глупыми. Ключ к тому, почему ситуация меняется, если мыши Марка периодически остаются голодными, лежит в увеличении выработки белка под названием нейротрофический фактор мозга (НТФМ). Как оказалось, НТФМ стимулирует стволовые клетки развиваться в нервные клетки в гипоталамусе. Как я уже говорил выше, это часть мозга, ответственная за обучение и память. Но почему гипоталамус должен реагировать на голод увеличением? Марк указывает на то, что с точки зрения эволюции, на это есть свои причины. В конце концов, именно во время дефицита еды важнее всего быть умным и сообразительным. «Когда животное находится в районе с ограниченными пищевыми ресурсами, ему важно помнить, где находятся источники пищи, а где хищники, опасности и так далее. Мы полагаем, что те люди, у которых в условиях голода улучшались когнитивные способности, имели преимущества при выживании».

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.