

Сбор Ник

КОД ЛИШНЕГО ВЕСА. Три ключа, которые нас обманывают

Сбор Ник

КОД ЛИШНЕГО ВЕСА. Три ключа, которые нас обманывают

«Автор»
2026

Ник С.

КОД ЛИШНЕГО ВЕСА. Три ключа, которые нас обманывают / С. Ник — «Автор», 2026

Почему 95% диет терпят поражение? Потому что мы воюем не с жиром, а с собственной биологией, миллионами лет эволюции и пищевой индустрией, играющей на наших древних инстинктах. Эта книга не очередной сборник рецептов и упражнений. Это глубокое научно-популярное расследование, которое разбирает проблему лишнего веса по косточкам. Вы пройдете через три уровня понимания себя: Питание: Разоблачение главных мифов о калориях, жирах и углеводах. Что такое пищевая осознанность. Психология и среда: Как стресс, недосып и окружение управляют вашим аппетитом и как создать среду для успеха. Интрига книги в том, что после сотен страниц анализа сложнейших механизмов, финальный вывод окажется простым, мудрым и освобождающим. Вы узнаете, как перейти от изнурительной борьбы к устойчивому балансу, где здоровье не подвиг, а естественное состояние. Это руководство для тех, кто устал от войны с собой и готов наконец-то понять правила игры и начать в них побеждать

© Ник С., 2026
© Автор, 2026

Содержание

ГЛАВА 1: ПЛЕННИКИ КОДА 5
Конец ознакомительного фрагмента. 11

Сбор Ник
КОД ЛИШНЕГО ВЕСА. Три ключа, которые нас обманывают

ГЛАВА 1: ПЛЕННИКИ КОДА

ЧАСТЬ 1: ВВЕДЕНИЕ В ЛАБИРИНТ

Представьте на минуту, что вы — пилот сверхсовременного реактивного лайнера. Ваша кабина забита приборами, рычагами, мигающими дисплеями. Вы прошли обучение, выучили мануалы, вы знаете, как взлететь и как посадить самолет. Но сегодня, в этот самый момент, самолет не слушается. Он игнорирует вашу руку на штурвале, он сам решает, куда лететь и на какой скорости. Паника. Вы даете команду на подъем — самолет, вибрируя, продолжает снижаться. Вы пытаетесь сбросить скорость — двигатели ревут с прежней силой. Все ваши знания, вся ваша подготовка оказываются бесполезны перед этой тихой, железной волей машины.

Теперь представьте, что этот самолет — ваше собственное тело. А вы — его сознательный разум, который решил похудеть.

Вы читали мануалы: «создай дефицит калорий», «ешь меньше, двигайся больше». Вы взяли штурвал в свои руки: салаты вместо пасты, лифту предпочел лестницу. Первые дни, даже недели, все идет по плану. Стрелка весов ползет вниз. И вот тогда ваш личный биологический лайнер начинает саботировать полет. Вас, сытого еще вчера, начинает терзать голод, сравнимый с инстинктом выживания. Мысли о еде становятся навязчивыми. Вы чувствуете усталость, холод, раздражительность. Сила воли, тот самый пилот, истощается с каждым часом. И в какой-то момент вы обнаруживаете себя на кухне в два часа ночи, с крошками на губах и тяжелым чувством вины на душе. Самолет пошел на второй круг. А вы спрашиваете себя: «Что со мной не так? Почему у других получается, а у меня нет? Неужели я просто слабовольный?»

Знакомо? Эта история повторяется в миллионах домов, кабинетов диетологов и фитнес-залов. Ее участники — умные, успешные, волевые люди, привыкшие добиваться своих целей. Они выигрывают тендеры, воспитывают детей, управляют коллективами. Но в битве с собственным телом они терпят сокрушительное, унизительное поражение. Почему?

Потому что нас с детства учили неправильной модели. Нам продали сказку о том, что тело — это послушный механизм, простой паровозик: бросил в топку меньше угля (съел меньше калорий) — поехал медленнее (похудел). Все гениально просто. И все сокрушительно неверно.

Человеческое тело — не паровоз. Это самый сложный биологический объект во Вселенной, известной нам. Это результат миллионов лет эволюционной тонкой настройки. Его система управления энергией, аппетитом и выживанием на порядки сложнее любой созданной человеком машины. И у этой системы есть одна сверхзадача, выкованная в ледниковых периодах и периодах голода: НЕ ДАТЬ ВАМ УМЕРЕТЬ ОТ НЕДОСТАТКА ЭНЕРГИИ. Для нее похудение — не цель. Это угроза уровню «красного цвета». Это сигнал к мобилизации всех древних, архетипических программ спасения.

Когда вы садитесь на диету, вы в одиночку объявляете войну не привычкам, а этой титанической, доисторической машине выживания. И вы пытаетесь вести эту войну, вооружившись лишь скудными знаниями о калориях и силой воли — хлипким щитом против осады ваших же гормонов и нейромедиаторов.

В этой книге мы сменим парадигму. Мы отложим в сторону штурвал силы воли и наденем белый халат исследователя. Мы заглянем в святая святых — в тот самый исходный код, что управляет нашей биологической судьбой. Мы будем разбираться не в том, «как заставить»,

а в том, «как устроено». Потому что только поняв логику системы, можно научиться с ней сотрудничать, а не сражаться в проигрышной войне.

Начнем мы с самого фундаментального, с того, что дано нам при рождении и что чаще всего служит главным оправданием или источником безысходности. С генетики.

Но предупрежу сразу: то, что вы узнаете, не будет похоже на банальное «у нас в роду все полные, значит, и мне не изменить». Все гораздо интереснее, сложнее и… обнадеживающе.

Встречайте наших мысленных спутников на этом пути:

«Генетический счастливчик» — тот, кто ест пасту с хлебом и не поправляется. Его код, кажется, написан на языке изобилия.

«Вечный борец» — герой нашего вступления. Он знает калорийность каждого огурца, но его тело сопротивляется так, будто защищает последний бастилон.

«Сдавшийся» — тот, кто давно махнул рукой: «Природа свое возьмет».

Эта глава — для «Борца». Чтобы он понял правила игры. Для «Сдавшегося» — чтобы он нашел проблеск надежды. И даже для «Счастливчика» — чтобы он осознал, что его дар не вечен и ему тоже нужно понимать механизмы своей машины.

Итак, главный вопрос, на который мы ищем ответ в этой главе: «Если сила воли и калькулятор калорий — не главные игроки, то кто или что на самом деле дирижирует оркестром нашего голода, насыщения и метаболизма?»

Мы отправляемся в глубь клетки, к спиралям ДНК, чтобы выяснить, в чем же мы настоящие пленники. И есть ли у нас ключ от этой биологической тюрьмы.

ЧАСТЬ 2: ГЕНЫ АППЕТИТА: Внутренний дирижер голода

Если представить наше тело как государство, то вопрос «сколько есть» — это вопрос национальной безопасности уровня Кабинета министров. Решения там принимаются не демократически, а на основе сводок с многочисленных фронтов: уровень глюкозы в крови, запасы гликогена в печени, объем жировых депо, температура окружающей среды, даже эмоциональное состояние. А главным «президентом», который сводит все эти доклады в единый указ «ЕСТЬ!» или «СТОП!», является мозг. Но у президента есть советники. Самые влиятельные из них — два гормона-антагониста: Лептин и Грелин.

Грелин — страж голода. Этот гормон вырабатывается в желудке, когда он пуст. Его сигнал — чистейшей воды тревога. Он доносится до гипоталамуса (главного диспетчерского центра мозга по вопросам энергии) громким и ясным посланием: «Энергетические резервы на нуле! Немедленно найти источник калорий! Приоритет — высший!». Грелин не просто делает нас голодными. Он делает пищу, особенно жирную и сладкую (самую энергоемкую в природе), невероятно привлекательной. Он замедляет метаболизм, чтобы экономить силы, и заставляет нас думать о еде, отвлекая от других задач. В мире охотников-собирателей грелин был спасителем, ведущим к пище. В мире круглосуточных доставок пиццы он стал диверсантом.

Лептин — вестник сытости. Его производят наши жировые клетки (адипоциты). Чем больше жира, тем больше лептина. Его сообщение гипоталамусу звучит как успокоение: «Тревога отменяется. Запасы в норме. Можно расслабиться и тратить энергию». Лептин подавляет аппетит, увеличивает расход энергии и дает нам чувство бодрости и сытости.

Казалось бы, идеальная система с обратной связью: проголодался — уровень грелина вырос, поел, набрал жира — уровень лептина вырос, аппетит отключился. Гениально и просто. Но почему же она дает сбой?

Здесь на сцену выходит генетика, а точнее — ее мелкие «опечатки» — однонуклеотидные полиморфизмы (SNP). Ученые, сканируя геномы десятков тысяч людей, обнаружили любопытные закономерности. Оказалось, что склонность к набору веса часто связана не с одним «геном ожирения», а с целым оркестром генов, который фальшивит в критически важных местах.

Самый известный «подозреваемый» — ген FTO (Fat mass and obesity-associated protein). Варианты этого гена есть у почти половины населения Европы. Что же делает этот ген? Он не заставляет вас толстеть напрямую. Он меняет сценарий вашего пищевого поведения.

Люди с «невыгодным» вариантом FTO в среднем имеют на 2-3 кг больше жира. Но главное — они иначе чувствуют голод и насыщение. Исследования с МРТ показали, что у таких людей сильнее активируются центры вознаграждения в мозге при виде высококалорийной пищи. Их порог насыщения сдвинут. Им нужно съесть больше, чтобы почувствовать тот же сигнал «стоп», что и человек с «выгодным» вариантом. Их грелин после еды падает медленнее, а лептин, хотя его и много из-за большего количества жира, хуже выполняет свою функцию (развивается лептинорезистентность — мозг перестает «слышать» его крики о сытости). Их тело, образно говоря, все время живет в режиме «легкой угрозы голода», даже когда в холодильнике полный порядок.

Еще более драматична история гена MC4R (Melanocortin 4 receptor). Это уже не мелкая опечатка, а серьезная поломка ключевого рецептора в гипоталамусе. Этот рецептор — конечная точка, куда стекаются сигналы «хватит есть!», в том числе от лептина. Если рецептор не работает, мозг просто глух к командам о насыщении. Дети с мутациями в MC4R испытывают чудовищный, неконтролируемый голод с младенчества. Для них еда — навязчивая идея, а ожирение — тяжелое, неизбежное заболевание. К счастью, такие случаи редки. Но они — ярчайшая иллюстрация того, как аппетит запрограммирован в нашем коде.

Что это значит для вас, «Вечного борца»?

Когда вы сидите на диете, вы не просто боретесь с привычкой есть печенье. Вы объявляете войну своей врожденной системе регуляции. Если у вас «невыгодный» вариант FTO, ваше тело изначально склонно:

Сильнее хотеть калорийную еду.

Медленнее чувствовать насыщение.

Ярче запоминать награду от еды.

Ваша сила воли бьется не с ленью, а с биохимией. Это как пытаться бежать стометровку, когда у вас от природы короткие ноги и низкое содержание быстрых мышечных волокон. Вы можете тренироваться до изнеможения, но вы никогда не победите Усейна Болта. Но вы можете стать лучшим бегуном в своей весовой категории и со своим типом телосложения.

Осознание этого — первый шаг от самобичевания к стратегии. Вы не слабы. Вы играете в игру, правила которой были написаны без вашего участия. Но теперь, когда вы начинаете читать эти правила, у вас появляется шанс переиграть.

Но генетика аппетита — лишь одна сторона медали. Вторая, не менее важная, — это то, как наше тело распоряжается полученной энергией. Почему один может «есть все подряд и не толстеть», а другому, кажется, достаточно посмотреть на пирожное? Это приводит нас к самому мифологизированному понятию — метаболизму.

ЧАСТЬ 3: ЗАВОДСКАЯ НАСТРОЙКА: Правда и мифы о метаболизме

«У меня медленный метаболизм». Эта фраза звучит как приговор и как удобное оправдание. Она создает образ тела-лентяя, которое копит калории из вредности, в то время как тела «счастливчиков» весело сжигают их без усилий. Но что скрывается за этим бытовым понятием?

Метаболизм (или обмен веществ) — это совокупность всех химических реакций в организме для поддержания жизни. Энергетический метаболизм — та его часть, что связана с получением и тратой энергии. Он состоит из нескольких компонентов:

Основной обмен (BMR/Basal Metabolic Rate). Энергия, которую тело тратит в полном покое, просто на то, чтобы быть живым: биться сердцу, работать легким, поддерживать температуру 36.6, обновлять клетки. Это самый крупный пункт расхода — 60-70% от всех суточных трат.

Термический эффект пищи (TEF). Энергия на переваривание, всасывание и усвоение еды. Около 10% от съеденного.

Энергия на физическую активность (EAT). Тренировки, спорт. Обычно это лишь 5-10% от общих трат, если вы не профессиональный атлет.

Термогенез вне физической активности (NEAT). Самый изменчивый и важный компонент. Это энергия на все остальное: поход в магазин, уборку, ерзание на стуле, поддержание позы, даже мышление. NEAT может отличаться у двух внешне похожих людей на сотни калорий в день.

Когда люди говорят «медленный метаболизм», они обычно имеют в виду низкий основной обмен (BMR). И вот здесь нас ждет первое большое разочарование для мифа: различия в BMR между здоровыми людьми одного пола, возраста, роста и веса — крайне невелики.

Исследования, такие как знаменитая работа Кевина Холла, показывают: если взять двух женщин 30 лет, ростом 170 см и весом 70 кг, разница в их BMR вряд ли превысит 150-200 ккал в сутки. Это меньше, чем плитка шоколада. Это не объясняет, почему одна из них набирает вес на 2500 ккал, а другая сохраняет его на 3500.

Так откуда же берутся эти легендарные «быстрые» и «медленные» метаболизмы? Ответ кроется не столько в BMR, сколько в NEAT и мышечной массе.

Мышцы — печка организма. Килограмм мышечной ткани в состоянии покоя сжигает примерно в 3-5 раз больше калорий, чем килограмм жира. Человек с более развитой мускулатурой (даже если он не «качок», а просто имеет хороший тонус) будет иметь более высокий базовый расход. Но ключевое слово здесь — развитой. Мышечная масса не дается от рождения, она приобретается (или теряется) в процессе жизни.

NEAT — наш тайный союзник или предатель. Это система микро-движений, неосознанная активность. Один человек на совещании сидит смирно, как статуя. Другой — постукивает ногой, меняет позу, жестикулирует. Разница в сжигаемых калориях за день может достигать 500-800 ккал. И здесь тоже есть генетическая предрасположенность. Но главный враг NEAT — опять же, диета и образ жизни.

Вот самый важный и болезненный парадокс, который должен понять каждый «Борец»:

Жесткая низкокалорийная диета — лучший способ ЗАМЕДЛИТЬ собственный метаболизм.

Когда вы резко сокращаете калорийность, тело не понимает, что вы хотите «смотреть лучше в джинсах». Оно получает сигнал древнего кода: «ГОЛОД!». И включает программу экономии энергии:

Снижает BMR. Тело учится выполнять все жизненно важные функции, тратя меньше. Сердцебиение может стать реже, температура тела чуть снизиться, синтез белков замедлиться.

Сокращает NEAT. Вы инстинктивно меньше двигаетесь. Пропадает желание гулять, вы выбираете лифт, на диване лежите, а не вертитесь. Это не лень. Это биологическая команда экономить каждый джоуль.

Уничтожает мышечную массу. В условиях дефицита энергии тело ищет, чем поживиться. Жир — это стратегический запас на черный день. А мышцы — энергоемкие потребители. Логика проста: отключим «печки», станем экономичнее. В результате вы теряете вес, но за счет жира и мышц. И после диеты ваш BMR становится еще ниже, чем был, потому что печек стало меньше.

Это и есть «метаболическая адаптация» или печально известный «эффект плато». Вы едите мало, а вес не уходит. Тело адаптировалось к голоду и снизило расход под ваше низкое потребление.

Вывод этой части обескураживающе прост: Самым мощным фактором, определяющим скорость вашего метаболизма, являетесь вы сами. Ваш прошлый опыт диет, ваш текущий уро-

вень активности и ваша мышечная масса. Генетика задает диапазон, но конкретную точку в этом диапазоне определяет ваш образ жизни.

Но если генетика не приговор, а наш образ жизни может влиять на ее проявление, то как далеко простирается эта власть? Можем ли мы не просто временно ускорить метаболизм, а навсегда изменить «заводские настройки»? Ответ на этот вопрос лежит в одной из самых революционных наук XXI века — эпигенетике.

ЧАСТЬ 4: ЭПИГЕНЕТИКА: Как жизнь пишет заметки на полях ваших генов

Долгое время генетика казалась железобетонной догмой. Есть гены — инструкция от Бога или природы. Что написано пером, того не вырубишь топором. Ты родился с «плохими» генами — прощай, стройная фигура, это твоя судьба. Эта идея порождала фатализм у «Сдавшихся» и несправедливое высокомерие у «Счастливчиков».

Но наука сделала невероятный поворот, открыв феномен эпигенетики (от греч. «эпи» — над, поверх). Эпигенетика — это не про изменение самих генов (последовательности ДНК). Это про изменение их активности. Представьте геном как пианино. Клавиши (гены) даны от рождения. Эпигенетика — это ноты и руки пианиста. На одном и том же инструменте можно сыграть и траурный марш, и жизнеутверждающий гимн.

Как это работает? На нити ДНК и белках-гистонах, вокруг которых она намотана, есть специальные химические метки — метильные группы. Они как стоп-сигналы или знаки «Съезд на главную дорогу». Если ген метилирован (к нему прикреплена метильная группа), он «заглушается», становится менее активным. Если деметилирован — его экспрессия (работа) усиливается. Другой механизм — изменение плотности упаковки ДНК. Чем туже она намотана на гистоны, тем менее доступна для считывания.

И самое главное: эти эпигенетические метки могут меняться под воздействием окружающей среды, питания, стресса и поведения.

Пример, переворачивающий сознание: Голландский «Голодный зимний» феномен.

Зимой 1944-45 гг. нацисты блокировали поставки пищи в Западную Голландию. У населения начался страшный голод. Беременные женщины, пережившие тот голод, родили детей с низкой массой тела. Казалось бы, последствия голода закончились. Но нет. Когда эти дети выросли, у них оказался повышенный риск ожирения, диабета и сердечных заболеваний. Более того, этот повышенный риск наблюдался даже у их детей — то есть у внуков голодавших женщин. Генетический код не изменился. Изменились эпигенетические метки, которые включили у плода «экономный режим» на всю жизнь и передались следующему поколению. Тело бабушки, пережившей голод, «написало заметку на полях» ДНК своих потомков: «Мир опасен, еды мало. Любую полученную энергию запасай впрок!».

Теперь перенесем это в наш современный контекст. Что является для вашего тела таким же сильным стрессом, как голод?

Хроническая жесткая диета. Тело получает сигнал: «Еды не хватает!» и может включать те же эпигенетические программы запасания.

Хронический стресс. Кортизол, гормон стресса, — мощный эпигенетический модификатор, способный перенастраивать метаболизм в сторону накопления абдоминального (внутреннего) жира.

Недосып. Менее 7 часов сна нарушает баланс лептина и грелина (грелина становится больше, лептина — меньше) и также влияет на эпигенетику метаболических путей.

Токсины. Некоторые пестициды и пластификаторы (т.н. «ожирогены») могут имитировать гормоны и менять эпигенетическую регуляцию.

Но есть и хорошая новость: процесс обратим. Если неправильным питанием и стрессом мы можем «испортить» эпигенетические настройки, то правильными действиями — улучшить их.

Физическая активность, особенно высокоинтенсивные интервальные тренировки (HIIT), — мощный эпигенетический модулятор, улучшающий способность мышц утилизировать глюкозу и жир.

Питание, богатое фитонутриентами (зелень, овощи, ягоды, специи), донорами метильных групп (листовая зелень, бобовые) и омега-3 жирными кислотами, может поддерживать здоровый эпигенетический статус.

Практики управления стрессом (медитация, йога, глубокое дыхание) и полноценный сон нормализуют гормональный фон и дают телу сигнал безопасности.

Вы — не раб своего генома. Вы — его редактор и хранитель. Вы не можете изменить текст пьесы (последовательность генов FTO или MC4R), но вы, как режиссер, решаете, каким будет свет, звук, настроение актеров и реакция зала. Вы можете поставить трагедию обреченности или драму преодоления.

Это понимание снимает груз фатализма. Да, вы могли получить в наследство от предков, переживших голод или стресс, эпигенетическую «настройку на запасание». Но вы здесь и сейчас, своей тарелкой, своей тренировкой, своим режимом сна, пишете эпигенетические письма в будущее — для своих собственных клеток и, возможно, для своих детей.

Почему же наш организм так яростно сопротивляется похудению, даже вопреки нашей воле и знаниям? Чтобы понять это, нужно совершить путешествие во времени — в ту эпоху, когда формировались основные правила нашего биологического «кода».

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.