



# Исабель Белаустеги

ВРАЧ, СПЕЦИАЛИСТ  
В ОБЛАСТИ ИНТЕГРАТИВНОЙ  
МЕДИЦИНЫ

Эксперт в сфере питания и долголетия,  
а также популяризатор  
научных знаний о здоровье



# ПЕРЕЗАГРУЗКА МЕТАБОЛИЗМА

КОД ПИТАНИЯ

Как открыть секрет устойчивого  
похудения и энергии на весь день

Код питания

Исабель Белаустеги

**Перезагрузка метаболизма. Как  
открыть секрет устойчивого  
похудения и энергии на весь день**

«Издательство АСТ»

2024

УДК 615.874

ББК 51.230

## **Белаустеги И.**

Перезагрузка метаболизма. Как открыть секрет устойчивого похудения и энергии на весь день / И. Белаустеги —  
«Издательство АСТ», 2024 — (Код питания)

ISBN 978-5-17-179261-9

Вы можете чувствовать себя лучше, быть энергичнее и вернуть телу здоровье и легкость. Но что, если дело в замедленном метаболизме, который лежит в основе хронического воспаления, лишнего веса, усталости и ряда серьезных заболеваний. Доктор Исабель Белустеги объясняет, как вернуть метаболическую гибкость – основу нормального обмена веществ. В книге вы узнаете: • почему возникает усталость, тяга к сладкому и лишний вес; • как питание, движение и образ жизни влияют на метаболизм; • какие привычки влияют на обмен веществ; • практические шаги для восстановления энергии и баланса. Это не просто теория, а понятный и применимый подход к улучшению самочувствия, повышению уровня энергии и качества жизни!

УДК 615.874

ББК 51.230

ISBN 978-5-17-179261-9

© Белаустеги И., 2024

© Издательство АСТ, 2024

# Содержание

Предисловие	6
Что это?	7
Природная гибкость	7
Что случилось?	8
Конец ознакомительного фрагмента.	10

# Исабель Белаустеги

## Перезагрузка метаболизма: как открыть секрет устойчивого похудения и энергии на весь день

© 2024, Isabel Belaustegui Trías

© 2024, Penguin Random House Grupo (Издательство «АСТ») Editorial, S. A. U.

© Оформление. «Издательство АСТ», 2026

Перевод с испанского: Микешина О.

\* \* \*

*Самого главного глазами не увидишь<sup>1</sup>  
Антуан де Сент-Экзюпери, «Маленький принц»*

---

<sup>1</sup> Перевод Норы Галь.

## Предисловие

Некоторые картины врезаются в память навсегда. Есть в них что-то цепляющее. Я, например, никогда не забуду Жан-Клода Ван Дамма, зависшего в шпагате между двумя грузовиками на полном ходу. Вспоминаю его каждый раз, когда речь заходит о том, как оптимизировать работу метаболизма.

Но куда больше пластичности Ван Дамма впечатляет пластичность нашего метаболизма, благодаря которой организм адаптируется к разным условиям и подпитывается энергией из любых доступных источников. Поели углеводов (фрукты, овощи, злаки) – будем работать на глюкозе. Поели жиров (оливки, орехи, сливочное или кокосовое масло) – задействуем жирные кислоты. Голодаем – время сжечь все резервные запасы энергии!

Так называемая метаболическая гибкость обеспечивает нам постоянный источник энергии, помогает сохранять физические и ментальные силы и держит в строю, когда нового топлива не поступает. Что еще важнее – она позволяет избавляться от лишних килограммов, контролирует воспалительные процессы и защищает от серьезных заболеваний, например рака или сахарного диабета второго типа.

У людей с хорошей метаболической гибкостью крепче здоровье, лучше общее самочувствие и физическая форма. Но это не привилегия избранных. Эта способность есть у каждого из нас. Природа создала внутри нас сложнейшую систему – от молекул до гормонов, от митохондрий до рецепторов на поверхности клеток, от тканей до органов, – все это непрерывно осуществляет целые серии биохимических реакций и работает на гибкость метаболизма. Этот дар позволяет нам приспосабливаться и адаптироваться к любым обстоятельствам каждый день и использовать возможности организма самым эффективным образом.

Беда в том, что современный ритм жизни и питания лишил нас этой гибкости. Именно поэтому в большие перерывы между приемами пищи нас накрывает слабость и раздражительность, а в голове появляется туман. Именно поэтому мы никак не можем избавиться от лишнего веса, который не желает уходить, как бы мы ни старались. Именно поэтому нас тянет на сладкое и кажется, будто это еда управляет нами, а не мы ей. Именно поэтому мы теряем силы во время тренировок и начинаем сталкиваться с проблемами, которые обычно называют возрастными. Но ведь мы еще так молоды!

Но есть и хорошая новость: метаболическую гибкость можно тренировать. Мы можем вернуть эту утраченную суперспособность благодаря правильному питанию, физическим нагрузкам и отдыху. И это бесценно!

Чтобы почувствовать преимущества гибкости тела, не обязательно идти на подвиги вроде воздушного шпагата: она помогает нам избегать травм или с легкостью наклоняться завязать шнурки или что-нибудь поднять. Гибкость метаболизма дает такую же природную пластичность, только внутри, помогая удержаться на волнах постоянно меняющихся условий: контролировать чувство голода, запасы энергии, ясность мышления, эмоции и процессы старения.

Метаболическая гибкость превращает потенциал нашего тела в его реальные возможности.

## Что это?

### Природная гибкость

#### Как мы получили метаболическую гибкость в процессе эволюции: пир и пост

Человек адаптивен от природы. Сильнейшая способность к адаптации позволяет нам не просто выживать в неблагоприятных условиях, но и становиться сильнее благодаря им. Химия нашего организма работает таким образом, чтобы приспосабливаться к любым условиям окружающей среды.

Яркий тому пример – эволюция тела за последние семь миллионов лет. Мы почти на глазах превратились из обезьяны в человека. И на протяжении всего этого превращения наше тело менялось, подстраиваясь под растущие потребности организма и изменения экосистемы. Мы пережили полную перестройку скелета. Каждая его часть от макушки до пят – череп, позвоночник, таз, конечности, пальцы – менялась, чтобы нам стало проще выживать.

Мы стали ходить на двух ногах, выпрямили осанку, начали по-другому брать в руки предметы. Научились включать в рацион новые продукты, выстраивать социальные связи, мыслить шире и даже задаваться вопросом, что там, за звездами.

Наша внутренняя лаборатория не отставала. В ответ на меняющиеся условия окружающей среды метаболизм прошел тысячелетия эволюции, чтобы бесперебойно работать в любых условиях: в изобилии и голоде, в покое и активности, в стрессе и комфорте. Методично, как часы, организм развивался, адаптируясь к резким колебаниям в поступлениях и расходе энергии.

Эта нестабильность отточила способность направлять ресурсы на оптимальное использование и запас энергии в периоды излишков пищи (то есть во время пира), отбор лучших источников энергии во время голода (например, поста) и адаптацию к состоянию покоя и физическим нагрузкам.

Мы можем выжить в любых условиях. Можем поддерживать стабильный уровень энергии при одном-двух приемах пищи в день, сжигать резервы, если положить в рот нечего, или проявлять чудеса изобретательности в поисках пропитания. А можем и наслаждаться застольями без вреда для здоровья и набирать вес про запас, чтобы лучше переносить холод, сохранять бодрость после бессонной ночи или обеспечить себе спокойный сон.

Эволюция позаботилась о том, чтобы за миллионы лет существования на Земле организм смог внутренне и внешне приспособиться к любым изменениям.

Наследие этого – та самая метаболическая гибкость. Гормональные сигналы непрерывно управляют работой сотен ферментов и митохондрий и непрекращающимися биохимическими реакциями внутри и снаружи каждой клетки. Эта невидимая система и делает нас теми, кто мы есть.

## Что случилось?

Итак, мы унаследовали эту феноменальную способность. Благодаря умению наших предков адаптироваться мы выжили в изменчивой враждебной среде и максимально приспособились к ней. Но мир изменился, мы живем в эпоху изобилия. И у этого изобилия есть своя цена.

### Современное питание и образ жизни

Многие современные болезни появились из-за того, что мы используем свой организм не так, как задумывала природа: законы физиологии и биохимии пережили слишком мало изменений по сравнению с окружающей средой, в которой вынуждены существовать, и болтаются, как хлам в гараже, осевший там со времен палеолита.

Пять приемов пищи в день, привычка что-нибудь пожевать, ночные набег на холодильник, соблазнительное мороженое, газировка и прочие мелкие слабости абсолютно чужды нашему организму, привыкшему терпеть лишения. И они не просто непривычны, но даже вредны для наших биологических механизмов, запрограммированных добывать энергию.

Современный образ жизни и привычки питания полностью противоречат стремлению метаболизма адаптироваться. Во-первых, у нас появился постоянный доступ к еде. Вот это подарок! Голод, нехватка пищи и добровольно-принудительные посты остались в прошлом. Но есть подвох. Пока мы хорошо питаемся, часть процессов, которая запускается только во время голода, просто отключается. Мы больше не можем выжимать максимум из минимума ресурсов, восстанавливать митохондрии и утилизировать состарившиеся или поврежденные клетки. И это приводит к развитию сердечно-сосудистых заболеваний и преждевременному старению.

Во-вторых, основу нашего питания составляют углеводы, а не прямые источники энергии – жиры и белки. В шестидесятые годы прошлого века в диетологии случился разворот на сто восемьдесят градусов. Сахар назвали любимым топливом организма, липиды назначили главными виновниками болезней сердечно-сосудистой системы и заключили, что в рационе нужно отдать предпочтение углеводам, а о жирах и вовсе забыть. Наверняка все видели самую распространенную версию «пирамиды питания», в основании которой – хлеб, печенье, макароны, крупы и картофель, которые полагается есть несколько раз в день. Фрукты и овощи идут на второй ступени, а белки животного происхождения и жиры оказались на самой вершине – в списке продуктов для осторожного потребления.

Ожидалось, что это улучшит состояние здоровья населения, но не тут-то было. Число пациентов с диагностированным ожирением и диабетом только выросло. Потребление сахара провоцирует постоянные (и чаще всего резкие) скачки глюкозы в крови, перегружает и выводит из строя гормональную систему. Делая ставку только на углеводы и игнорируя второй источник энергии – жиры, мы теряем столь необходимую для здоровья метаболическую гибкость.

Еще одна перемена пришла с индустриализацией пищевой промышленности. За считанные годы у нас появилось множество новых веществ и технологий, продлевающих срок годности и улучшающих вкус: рафинированные масла и мука, искусственные подсластители, трансжиры, усилители вкуса. За такой короткий срок наш метаболизм не успел ко всему этому приспособиться, поэтому нам так трудно их перерабатывать. Результат? Сахарный диабет, сердечно-сосудистые заболевания, преждевременное старение, нарушения работы иммунитета и распространение некоторых видов рака.

Более тонким образом на нас влияет непривычная еда. Благодаря глобализации мы имеем доступ к продуктам из самых далеких уголков мира в любое время года. Папайя посреди зимы – какое наслаждение! Да, но какую цену мы за это платим? Организм отучается адапти-

роваться к условиям, актуальным здесь и сейчас, и понемногу слабеет: мы больше мерзнем, чаще простужаемся, нарушаем баланс микрофлоры...

Сказывается и образ жизни. Мы отделились от природы, большую часть жизни проводим сидя, укрывшись дома, в офисе, школе, больнице, – в безопасности от холода и других невзгод. А когда чувствуем опасность, которая сегодня может принимать форму разгневанного начальника, обиженного партнера или внезапно вывернувшей из-за угла машины, сдерживаем стресс. И варимся в этой ситуации день за днем, подбрасывая дров в гормональный пожар, потому что не даем выхода базовой и естественной реакции «бей или беги».

Постоянные выбросы и скопление «гормона стресса» кортизола повреждают ткани и разрушают нейроны. Отсюда – снова рост сердечно-сосудистых заболеваний, развитие рака и нейродегенеративных заболеваний.

## **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.