18+

ЭПИДЕМИЯ КОТОРАЯ СТАЛА ХУЖЕ ЧУМЫ

КАК ОЖИРЕНИЕ СТАЛО НОРМОЙ



ПОЧЕМУ ЭТО НЕ ПРОСТО ПРОБЛЕМА ВНЕШНОСТИ, А УГРОЗА ЗДОРОВЬЮ

КАК МЫ ПРИШЛИ К ЭТОМУ И КТО НА ЭТОМ ЗАРАБАТЫВАЕТ

ПОЧЕМУ ДИЕТЫ НЕ РАБОТАЮТ В ДОЛГУЮ

КАК СТАТЬ СТРОЙНЫМ БЕЗ НАСИЛИЯ НАД СОБОЙ

Герасимов Степан Олегович

Степан Герасимов

Эпидемия, которая стала хуже чумы: Как ожирение стало нормой

«Издательские решения»

Герасимов С. О.

Эпидемия, которая стала хуже чумы: Как ожирение стало нормой / С. О. Герасимов — «Издательские решения»,

Больше миллиарда людей живут с ожирением, а мы перестали это замечать. Опираясь на науку и живые истории, эта книга объясняет, что такое ожирение, как оно стало нормой и кто на этом зарабатывает. Вы узнаете, почему диеты не работают и дело не в силе воли, а главное — получите простой план: как стать стройнее и здоровее без голода, запретов и стыда. Книга для тех, кто устал начинать с понедельника.

© Герасимов С. О.
© Издательские решения

Содержание

Вступление. Тихая эпидемия 6
Часть I. Диагноз: что с нами происходит 8
Глава 1. Что такое ожирение на самом деле 8
Глава 2. Почему хуже чумы 11
Глава 3. Как ожирение стало нормой 14
Часть II. Как мы до этого дошли 17
Глава 4. Краткая история полноты 17
Глава 5. Пищевая революция 20
Конец ознакомительного фрагмента. 23

Эпидемия, которая стала хуже чумы: Как ожирение стало нормой

Степан Олегович Герасимов

Дизайнер обложки DALL-E

© Степан Олегович Герасимов, 2026
© DALL-E, дизайн обложки, 2026

ISBN 978-5-0071-5019-4
Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Вступление. Тихая эпидемия

Найдите старую фотографию с пляжа где-нибудь в семидесятых: советский курорт, Чёрное море, сотни людей на песке. Приглядитесь к людям. Почти все худые. Не «подтянутые», не «спортивные», а просто обычные: с выпирающими ключицами, узкими талиями и ногами без лишнего веса. Таких людей мы сегодня назвали бы стройными. Тогда этого слова для них даже не требовалось: они были нормой.

Теперь пройдитесь по любому торговому центру в субботу. Посмотрите вокруг без осуждения, просто честно. За полвека изменилось что-то очень важное, и почти никто этого не заметил.

Нас пугали многими эпидемиями. Мы помним из учебников чуму, которая в XIV веке выкосила, по разным оценкам, от трети до половины Европы. Мы помним совсем недавние локдауны, маски и очереди за вакцинами. Эпидемия выглядит в нашем представлении так: внезапная угроза, паника, пустые улицы.

А эта эпидемия выглядит как семейный ужин. Как ведро попкорна в кино, как кофе с сиропом по дороге на работу, как вечер с сериалом после тяжёлого дня. У неё нет запаха страха. У неё запах ванили и картошки фри.

По данным Всемирной организации здравоохранения, в мире больше миллиарда людей живут с ожирением. Среди взрослых его стало вдвое больше, чем в 1990 году, а среди детей и подростков — вчетверо. Каждый год миллионы смертей связаны с лишним весом: через диабет, инфаркты, инсульты, некоторые виды рака. Чума убивала быстро и заметно. Ожирение убивает медленно, вежливо и под другими именами. В свидетельстве о смерти не напишут «умер от лишнего веса». Напишут «сердечная недостаточность».

Именно поэтому я называю её эпидемией хуже чумы. Не потому, что она страшнее в отдельный момент. А потому, что мы перестали считать её проблемой.

Как ненормальное стало нормальным

Самое опасное в этой эпидемии — не цифры, а привычка. Когда вокруг все немного полнеют, глаз перестаёт это замечать. Размеры одежды тихо «растут» вместе с нами: сегодняшний M — это вчерашний L. Пятикилограммовая прибавка «после тридцати» кажется неизбежной, как седина. Округлый живот у мужчины считается признаком солидности, полный ребёнок — признаком того, что его хорошо кормят.

Мы научились говорить о весе всё, кроме правды. Одни стыдят: «просто меньше жри». Другие утешают: «любой вес — это нормально». Первые унижают, вторые обезоруживают. А между ними остаётся миллионы людей, которые искренне хотят быть здоровыми и красивыми, но не понимают, почему у них не получается.

Это не ваша вина. Но это ваш шанс

Если вы когда-нибудь сидели на диете, вам знаком этот сценарий. Понедельник, решимость, гречка и куриная грудка. Через две недели — минус три килограмма и гордость. Через месяц — срыв, торт, чувство вины. Через полгода — вес вернулся, иногда с прибавкой. И вывод, который вы делаете: «Со мной что-то не так. Мне не хватает силы воли».

Я хочу сказать вам то, что должен был сказать кто-то давно: дело не в силе воли.

Мы живём в среде, которая с пугающей точностью заточена под то, чтобы мы ели больше и двигались меньше. Еду проектируют в лабораториях так, чтобы от неё было невозможно оторваться. Города строят для машин, а не для пешеходов. Работа — это кресло, отдых — это диван, общение — это экран. Наш организм, который сотни тысяч лет учился выживать в голоде, вдруг оказался в мире бесконечного изобилия. И делает ровно то, для чего создан: запасает.

Диета в такой среде — это попытка плыть против течения, держась за соломинку. Можно продержаться какое-то время. Но течение сильнее.

Хорошая новость в том, что течение можно понять. А то, что понимаешь, можно изменить.

О чём эта книга

Это книга не о диетах. Здесь не будет таблиц калорий на каждый день, запрещённых продуктов и обещаний «минус десять килограммов за месяц».

Здесь будет другое.

Сначала мы разберёмся, что такое ожирение на самом деле и почему это не вопрос внешности, а вопрос здоровья. Затем мы вернёмся в прошлое и проследим, как за несколько десятилетий человечество из вечно голодного стало вечно переедающим и кто на этом зарабатывает. Потом мы честно поговорим о том, почему диеты почти никогда не работают в долгую и почему ваши срывы — не слабость, а закономерность.

И только после этого мы перейдём к главному: как стать стройным без насилия над собой. Как изменить привычки, обстановку, питание, движение, сон и отношение к себе так, чтобы нормальный вес держался сам, без ежедневной борьбы.

Я не врач и не обещаю чудес. Если у вас серьёзные проблемы со здоровьем, эта книга не заменит специалиста, и об этом у нас будет отдельная глава. Но она может дать то, чего не даёт ни одна диета: понимание. А понимание — это первый шаг к свободе.

Эпидемии заканчиваются не тогда, когда люди перестают бояться. Они заканчиваются, когда люди начинают понимать, как они устроены.

Давайте начнём.

Часть I. Диагноз: что с нами происходит

Глава 1. Что такое ожирение на самом деле

Представьте двух мужчин. Обоим по тридцать пять лет, рост у обоих 180 сантиметров, вес 98 килограммов. Если поставить их на одни весы и посчитать по одной формуле, цифры совпадут до десятой. Формально у обоих ожирение.

Первый пять раз в неделю ходит в зал, у него широкие плечи, сильные ноги и пресс, который виден даже под футболкой. Второй двенадцать лет работает в офисе, ездит на машине и по вечерам смотрит сериалы. У него узкие плечи, мягкие руки и живот, на котором едва застёгивается рубашка.

Одна и та же цифра, а люди совершенно разные. Это хороший повод начать разговор с главного вопроса: что вообще такое ожирение?

Это не про внешность

Большинство из нас понимает ожирение через зеркало. Толстый — значит некрасивый, худой — значит красивый. Мы оцениваем тело как картинку и спорим о вкусах.

Но медицина смотрит на это иначе. Всемирная организация здравоохранения определяет ожирение как чрезмерное накопление жира, которое создаёт риск для здоровья. Обратите внимание: в определении нет ни слова о красоте, размере одежды или о том, как вы выглядите на фото. Только жир и здоровье.

Долгое время ожирение считали скорее вредной привычкой или следствием лени. Но в 2013 году Американская медицинская ассоциация официально признала его болезнью, и многие медицинские организации мира думают так же. Не потому, что хотели «оправдать» полных людей. А потому, что ожирение ведёт себя как болезнь: у него есть причины, механизмы развития, осложнения и методы лечения.

Чтобы понять, почему это так, надо узнать кое-что неожиданное о самом жире.

Жир — это живой орган

Мы привыкли думать о жире как о пассивном складе: съел лишнее — отложилось, потратил — ушло. Как мешок с крупой в кладовке.

На самом деле жировая ткань — один из самых активных органов нашего тела. Она выделяет гормоны и сигнальные вещества, которые влияют на аппетит, обмен веществ, иммунитет и даже настроение. Например, лептин — гормон, который сообщает мозгу: «запасов достаточно, можно не есть». Жир производит эстрогены, влияет на чувствительность к инсулину, участвует в воспалительных процессах.

В нормальном количестве всё это необходимо. Жир защищает органы, сохраняет тепло, хранит энергию, помогает работать гормональной системе. Без жира мы бы не выжили.

Проблемы начинаются, когда жира становится слишком много, и особенно когда он откладывается не там, где надо. Тогда этот «орган» начинает работать против нас: посылать неправильные сигналы, поддерживать хроническое воспаление, расшатывать обмен веществ. Человек может не чувствовать ничего особенного годами, а внутри уже идёт тихая работа на будущий диабет или инфаркт.

Два вида жира: тот, что видно, и тот, что опасен

Жир у нас бывает разный. Для этой книги важны два типа.

Подкожный жир — тот, что можно ущипнуть пальцами. На бёдрах, ягодицах, руках, под кожей живота. Именно его мы видим в зеркале и именно его ненавидим. Но, как ни странно, он относительно безобиден. В умеренном количестве он почти не вредит здоровью.

Висцеральный жир — тот, что окружает внутренние органы: печень, кишечник, поджелудочную железу. Его не ущипнёшь. Он лежит глубоко внутри брюшной полости и делает живот твёрдым и выпирающим, как мяч. Это так называемый «пивной живот», хотя пиво тут лишь одна из причин.

Висцеральный жир — главный злодей нашей истории. Он особенно активно выделяет воспалительные вещества, нарушает работу инсулина, способствует жировому поражению печени. Именно с ним сильнее всего связаны диабет второго типа, болезни сердца и сосудов.

Отсюда важный вывод: два человека с одинаковым весом могут иметь совершенно разные риски. Женщина с полными бёдрами и узкой талией может быть здоровее мужчины с худыми руками и тугим животом, хотя весит больше.

ИМТ: полезная, но грубая линейка

Самый известный способ определить ожирение — индекс массы тела, или ИМТ. Его придумал в 1830-х годах бельгийский учёный Адольф Кетле. Интересно, что он был не врачом, а математиком и статистиком: он искал «среднего человека» для описания населения, а не инструмент диагностики конкретного пациента.

Формула простая: вес в килограммах делим на рост в метрах, возведённый в квадрат.

Например, при росте 1,75 м и весе 70 кг: 70 / (1,75 × 1,75) = 22,9

Результат сравнивают со шкалой ВОЗ:

— меньше 18,5 — недостаток веса;

— 18,5—24,9 — норма;

— 25—29,9 — избыточный вес;

— 30 и выше — ожирение (30—34,9 — первая степень, 35—39,9 — вторая, 40 и выше — третья).

ИМТ удобен: его можно посчитать за десять секунд без всякого оборудования. Для оценки целой страны он работает отлично. Именно по ИМТ мы знаем о масштабах эпидемии.

Но для отдельного человека у него есть серьёзные слепые пятна.

Он не отличает мышцы от жира. Вспомните двух мужчин из начала главы. Спортсмен с большой мышечной массой по ИМТ может оказаться «толстым».

Он не видит, где лежит жир. Висцеральный жир на животе и подкожный на бёдрах для формулы одинаковы.

Он не учитывает возраст. С годами люди теряют мышцы, и пожилой человек с «нормальным» ИМТ может иметь много жира и мало мускулатуры.

Он не учитывает происхождение. У жителей Восточной и Южной Азии, например, риски для здоровья начинают расти при более низком ИМТ, чем у европейцев.

И, наконец, самое коварное: ИМТ может быть в норме у человека, которому уже грозит опасность.

Худой снаружи, толстый внутри

У этого явления есть ироничное английское название — skinny fat, «худой толстяк». Врачи говорят о нормовесном ожирении.

Это человек, который со стороны выглядит вполне нормально. В одежде он стройный, весы показывают обычную цифру, ИМТ — 23 или 24. Но мышц у него мало, а жира, особенно висцерального, много. Он не занимается спортом, потому что «и так худой», ест что попало, потому что «не толстеет», и уверен, что тема лишнего веса его не касается.

А потом на обычном медосмотре у него обнаруживают высокий сахар, плохой холестерин или жировую печень.

Именно поэтому в этой книге я буду говорить не только о весе, но и о здоровье. Цифра на весах — лишь одна подсказка, и далеко не самая точная.

Миф главы: «Если ИМТ в норме, со мной всё в порядке»

Это, пожалуй, самое опасное заблуждение, с которым мы начинаем наш путь. Оно успокаивает тех, кто на самом деле в группе риска, и пугает тех, у кого всё не так плохо.

Правда в том, что ИМТ — это только первый вопрос, а не окончательный ответ. Нормальный ИМТ не гарантирует здоровья, а повышенный не означает автоматически болезни. Медицина сама сейчас пересматривает подходы: в 2025 году международная комиссия экспертов в журнале The Lancet предложила не ставить диагноз только по ИМТ, а дополнительно учитывать распределение жира и то, как лишний вес уже влияет на работу органов и повседневную жизнь.

Иными словами, наука всё больше смотрит не на «сколько вы весите», а на «что жир делает с вашим телом».

Избыточный вес, ожирение, нездоровье: в чём разница

Давайте наведём порядок в словах, чтобы дальше говорить на одном языке.

Избыточный вес — это зона риска. Тело уже накопило больше, чем ему нужно, но серьёзных последствий может ещё не быть. Это жёлтый сигнал светофора.

Ожирение — состояние, когда жира столько, что он реально угрожает здоровью или уже вредит ему. Это красный сигнал.

Нездоровье — понятие шире веса. Можно быть худым и нездоровым, можно быть немного полным и при этом иметь хорошие анализы, крепкое сердце и сильные мышцы.

Цель этой книги — не загнать вас в определённую цифру на весах. Цель — помочь вам выйти из красной и жёлтой зоны туда, где тело работает на вас, а не против вас. И, как вы увидите дальше, хорошая новость в том, что стройность обычно приходит как побочный эффект здоровой жизни.

Что сделать прямо сейчас

Прежде чем читать дальше, предлагаю небольшой эксперимент. Он займёт пять минут, а понадобятся вам только весы и сантиметровая лента.

1. Посчитайте свой ИМТ. Вес разделите на рост в метрах в квадрате. Запишите результат, но не делайте из него окончательных выводов.

2. Измерьте талию. Встаньте прямо, выдохните спокойно и обхватите лентой живот примерно на уровне пупка, посередине между нижними рёбрами и тазовыми костями. Не втягивайте живот — мы не на фотосессии.

Для европейцев ВОЗ даёт такие ориентиры:

— у мужчин риск повышается от 94 см, высокий риск — от 102 см;

— у женщин риск повышается от 80 см, высокий риск — от 88 см.

3. Сравните талию с ростом. Есть простое правило, которое легко запомнить: талия должна быть меньше половины роста. При росте 170 см тревожный порог — 85 см. Этот показатель часто лучше отражает риски, чем ИМТ, потому что говорит о жире на животе.

4. Подумайте о медосмотре. Если вы давно не проверялись, сдайте базовые анализы: сахар крови, холестерин, измерьте давление. Только они покажут, что происходит внутри.

Запишите свои цифры. Не для того, чтобы ругать себя, а чтобы через несколько месяцев увидеть, как они изменились.

Теперь вы знаете, что ожирение — это не про красоту и не про слабость характера. Это про жир, который тихо меняет работу организма. В следующей главе мы посмотрим, почему этот тихий процесс я сравниваю с чумой и во что он обходится каждому из нас и обществу в целом.

Глава 2. Почему хуже чумы

Осенью 1347 года в порт Мессины на Сицилии вошли генуэзские корабли. На берег сошли больные моряки с почерневшими опухолями на шее и в подмышках. Через несколько дней заболел город. Через несколько месяцев — вся Италия. За четыре года Чёрная смерть прошла по Европе и, по разным оценкам, унесла от трети до половины её жителей — десятки миллионов людей.

Современники описывали это как конец света. Мёртвых не успевали хоронить, города пустели, люди бежали в деревни, молились, искали виноватых. Чума была ужасна, но у неё было одно «достоинство»: её невозможно было не заметить.

Теперь представьте другую эпидемию. Она не приходит на кораблях, от неё не бегут, ей не посвящают выпуски новостей. Люди не боятся заразиться — наоборот, сами идут ей навстречу, с удовольствием и за свои деньги. Она убивает не за три дня, а за двадцать—тридцать лет. И никто не пишет в истории болезни её настоящее имя.

Именно поэтому я называю ожирение эпидемией хуже чумы.

Счёт, который мы не видим

Начнём с цифр, потому что они говорят громче любых сравнений.

По оценкам крупнейшего международного исследования глобального бремени болезней (Global Burden of Disease), высокий индекс массы тела связан примерно с пятью миллионами смертей в мире ежегодно. Каждый год. Это больше, чем население многих европейских столиц.

Чёрная смерть была катастрофой нескольких лет. Ожирение — это катастрофа, растянутая на десятилетия и не имеющая видимого конца. Если считать на длинной дистанции, «тихая» эпидемия уже сопоставима с самыми страшными моровыми поветриями истории. Разница лишь в скорости — и в том, что мы её не чувствуем.

При этом смертность — только верхушка айсберга. Гораздо больше людей не умирают, а годами живут хуже, чем могли бы: болеют, лечатся, ограничивают себя, теряют силы и радость.

Почему никто не умирает «от ожирения»

Чуму было легко распознать по симптомам. С ожирением всё сложнее: оно почти никогда не значится причиной смерти. Оно действует через посредников.

Вспомните из первой главы: жир — это активный орган, а висцеральный жир особенно вреден. Годами он посылает организму неправильные сигналы, поддерживает воспаление, мешает работе инсулина, перегружает сердце и сосуды. А потом человек умирает от инфаркта, инсульта, осложнений диабета или рака. И в статистике это записывается как болезнь сердца, сосудов или онкология.

Получается, что ожирение — не убийца с ножом, а тот, кто годами открывает дверь другим убийцам.

Болезни, которые идут следом

Давайте посмотрим, кто входит в эту «свиту».

Диабет второго типа. Самый близкий спутник ожирения. Когда жира, особенно на животе, становится много, клетки хуже реагируют на инсулин. Поджелудочная железа работает на износ, сахар в крови растёт. Большинство людей с диабетом второго типа имеют избыточный вес или ожирение. А диабет, в свою очередь, бьёт по сосудам, почкам, глазам, нервам.

Болезни сердца и сосудов. Повышенное давление, плохой холестерин, атеросклероз, инфаркты и инсульты. Сердцу человека с ожирением приходится каждый день работать с повышенной нагрузкой.

Рак. Об этом говорят реже всего. Международное агентство по изучению рака связывает избыток жира в организме как минимум с тринадцатью видами рака — среди них рак кишечника, печени, почек, поджелудочной железы, рак груди после менопаузы и рак эндометрия.

Жировая болезнь печени. Печень начинает накапливать жир, как гусиная печень для фуагра. По современным оценкам, это состояние есть примерно у трети взрослых в мире, и многие о нём даже не подозревают, пока не сдадут анализы или не сделают УЗИ.

Суставы и спина. Лишний вес давит на колени, бёдра и позвоночник. При ходьбе на колени приходится нагрузка, в несколько раз превышающая вес тела, поэтому каждый лишний килограмм ощущается там многократно. Отсюда ранний артроз и боли, которые заставляют двигаться ещё меньше.

Сон. Ожирение — одна из главных причин апноэ: ночью дыхание на секунды останавливается, человек не высыпается, днём он разбит, а недосып, как мы увидим позже, сам по себе толкает к перееданию.

Список можно продолжать: бесплодие и гормональные нарушения, камни в желчном пузыре, проблемы с венами. Но главное уже понятно: ожирение — это не одна болезнь, а точка входа сразу для многих.

Минус годы жизни

Сколько лет отнимает лишний вес? Крупный анализ данных почти миллиона людей, опубликованный в 2009 году, показал: при умеренном ожирении продолжительность жизни сокращается в среднем на два—четыре года, а при тяжёлом — на восемь—десять лет. Это сопоставимо с курением.

Но годы жизни — не единственная потеря. Есть ещё годы качества жизни. Это время, когда человек вроде бы жив, но не может подняться по лестнице без одышки, поиграть с детьми, поехать в поход, пройтись по незнакомому городу. Когда жизнь постепенно сужается до маршрута «дом — машина — работа — диван».

Удар по психике

Ожирение болит не только в теле.

Люди с лишним весом гораздо чаще сталкиваются с насмешками, осуждением и дискриминацией: в школе, на работе, даже в кабинете врача. Им сложнее найти работу, их чаще считают ленивыми и безвольными. Многие с детства привыкают стыдиться себя.

Исследования показывают, что ожирение и депрессия связаны в обе стороны: ожирение повышает риск депрессии, а депрессия повышает риск ожирения. Человек расстраивается из-за веса, заедает стресс, набирает ещё больше и расстраивается сильнее. Получается замкнутый круг, из которого трудно выйти, если не понимать, как он устроен.

Именно поэтому в этой книге не будет стыда. Стыд не лечит — он лишь подкармливает эпидемию.

Дети: эпидемия молодеет

Раньше диабет второго типа называли «диабетом пожилых». Сегодня его всё чаще находят у подростков.

По данным ВОЗ, в 2022 году более 390 миллионов детей и подростков от 5 до 19 лет имели избыточный вес, и из них около 160 миллионов — ожирение. Ребёнок с ожирением с высокой вероятностью останется полным и во взрослой жизни. А значит, все болезни из списка выше начнут развиваться на десять—двадцать лет раньше.

Мы впервые в истории рискуем получить поколение, которое проживёт в худшем здоровье, чем его родители.

Цена для всех

Даже если лично вы стройны, эта эпидемия обходится и вам.

Лечение диабета, инфарктов, операций на суставах, больничные и потерянная работоспособность — всё это ложится на систему здравоохранения, работодателей и, в конце концов, на налогоплательщиков. По прогнозу Всемирной федерации ожирения, к 2035 году экономические потери от лишнего веса в мире могут превысить четыре триллиона долларов в год — около трёх процентов мирового ВВП.

Для сравнения: это примерно как если бы целая экономика размера Германии или Японии ежегодно уходила на расплату за то, что мы едим и как мы живём.

Когда две эпидемии встретились

В 2020 году мир столкнулся с пандемией COVID-19. Это был тот самый тип эпидемии, к которому мы привыкли: быстрая, заметная, пугающая. И очень скоро врачи обратили внимание на важную закономерность: ожирение оказалось одним из главных факторов риска тяжёлого течения болезни.

Две эпидемии — громкая и тихая — сложились, и тихая сделала громкую страшнее. Это, пожалуй, лучшее доказательство того, что ожирение — не частное дело, а вопрос общественного здоровья.

Миф главы: «Мой дед был полным и дожил до девяноста»

Почти у каждого есть такой дед, тётя или сосед. Он ел сало, курил, никогда не занимался спортом и прожил долгую жизнь. И это кажется убедительным доводом: значит, не всё так страшно.

Но это ловушка мышления, которая называется ошибкой выжившего. Мы помним деда, который дожил до девяноста, потому что он был рядом и о нём рассказывали. Мы не помним тех, кто не дожил до шестидесяти: их истории просто не попадают в семейные легенды.

Медицина не говорит, что каждый полный человек обязательно заболеет. Она говорит о вероятностях. Лишний вес — это как ездить без ремня безопасности: многие доезжают живыми, но шансы каждый раз хуже. И никто не знает заранее, повезёт ли именно ему.

Что из этого следует

Я не рассказываю всё это, чтобы напугать вас. Страх плохо работает: он заставляет либо отворачиваться, либо бросаться в крайности вроде голодных диет, которые, как мы увидим в третьей части книги, только ухудшают дело.

Я рассказываю это, чтобы вы увидели реальный масштаб. Ожирение — не вопрос того, влезете ли вы в старые джинсы. Это вопрос того, сколько лет вы проживёте и какими они будут.

И здесь есть по-настоящему хорошая новость. Во многих исследованиях даже умеренное снижение веса — примерно на 5—10% от исходного — заметно улучшает давление, уровень сахара, холестерин и самочувствие. Для человека весом 100 килограммов это 5—10 килограммов. Не идеальное тело с обложки, а достижимая цель, которая уже меняет многое.

Вот небольшое упражнение к этой главе. Возьмите листок и честно ответьте на три вопроса:

— Есть ли в вашей семье диабет, болезни сердца, инсульты или ожирение?

— Что уже сейчас вам сложно делать из-за веса или самочувствия, хотя хотелось бы?

— Каким вы хотите быть в 60 и 70 лет — что вы хотите тогда уметь и делать?

Это не тест и не приговор. Это ваша личная причина читать дальше.

Мы разобрались, что такое ожирение и почему оно так опасно. Но остаётся главный вопрос: как получилось, что всего за несколько десятилетий человечество, которое тысячелетиями боролось с голодом, вдруг столкнулось с противоположной бедой? В следующей главе мы посмотрим, как ожирение тихо стало нормой — и почему мы перестали это замечать.

Глава 3. Как ожирение стало нормой

— Он у нас просто крепкий, — говорит мама и гладит сына по голове.

Мальчику девять лет. Он весит почти на пятнадцать килограммов больше, чем положено в его возрасте, у него одышка на школьной лестнице, а на физкультуре он стоит в стороне. Педиатр осторожно произносит слово «ожирение». Мама обижается. Её сын не толстый. Толстые — это люди из телепередач про похудение, которые не могут встать с кровати. А у неё нормальный ребёнок. Как у всех.

В этой фразе — «как у всех» — и кроется главный секрет нашей эпидемии. Ожирение стало опасным не тогда, когда люди начали полнеть. Оно стало опасным, когда мы перестали это видеть.

Синдром сдвигающейся нормы

В 1995 году морской биолог Дэниел Поли описал любопытное явление. Он заметил, что каждое новое поколение учёных-рыбоведов считает «нормальным» то состояние океана, которое застало в начале своей карьеры. Отец помнит, что рыбы было много, сын — что её стало меньше, внук считает обеднённый океан естественным. Каждый видит лишь небольшое изменение, и никто не замечает катастрофы целиком.

Поли назвал это синдромом сдвигающейся точки отсчёта. И он идеально описывает то, что произошло с нашими телами.

Наши бабушки и дедушки выросли среди худых людей. Наши родители — среди людей чуть полнее. Мы — ещё полнее. Наши дети считают нормой то, что пятьдесят лет назад показалось бы тревожным. Каждое поколение сравнивает себя не с медицинской нормой, а с теми, кто рядом. А рядом все немного поправились.

Мы плохо видим себя

Человеческий глаз — плохой измерительный прибор, особенно когда смотрит в зеркало.

Британские исследователи, изучавшие данные за несколько десятилетий, обнаружили: большинство людей с избыточным весом считают, что их вес в норме, и с годами таких людей становится всё больше. Чем больше полных людей вокруг, тем «стройнее» кажется себе каждый из нас.

С детьми ещё сложнее. Анализ многих исследований показал: примерно половина родителей детей с лишним весом считают, что вес их ребёнка нормальный. Это не равнодушие и не глупость. Это та самая сдвинутая норма: в классе ещё пять таких же «крепких» детей, и на их фоне собственный сын выглядит обычным.

Беда в том, что проблему невозможно решить, пока её не видишь. Если ты не считаешь, что болен, ты не будешь лечиться.

Полнота заразна — но не так, как вы думаете

В 2007 году американские учёные Николас Кристакис и Джеймс Фаулер опубликовали исследование, которое поразило многих. Они тридцать два года наблюдали за тысячами людей и их социальными связями. Оказалось, что если близкий друг человека становился полным, вероятность того, что этот человек тоже наберёт вес, заметно росла — по их оценке, больше чем на половину.

Никакого вируса тут нет. Работает другое: мы невольно перенимаем привычки, порции, вкусы и представления о «нормальном» у тех, с кем общаемся. Если друзья каждую пятницу заказывают пиццу, а по выходным не встают с дивана, это постепенно становится и вашей жизнью. Если все вокруг немного полные, ваш собственный лишний вес перестаёт выделяться.

Так ожирение распространяется не через кашель, а через образ жизни. Через общий стол.

Мир подстроился под новые размеры

Если хотите увидеть, как изменилась норма, посмотрите не на людей, а на вещи вокруг них.

Одежда. Производители давно поняли: покупателю приятно влезать в меньший размер. Поэтому размеры постепенно «раздуваются». То, что сегодня продаётся как M, во многих марках когда-то было бы L или даже XL. Это называется тщеславным размером (vanity sizing). Мы толстеем, а цифра на бирке остаётся прежней, и зеркало в примерочной говорит: «Всё в порядке».

Порции. Стакан колы в кинотеатре, тарелка в ресторане, пачка чипсов, булочка в кофейне — за последние десятилетия почти всё стало больше. Исследования американских сетей быстрого питания показали, что за тридцать лет порции и их калорийность заметно выросли. Мы не замечаем этого, потому что сравниваем сегодняшнюю порцию с вчерашней, а не с той, что была в детстве наших родителей.

Мебель и техника. Больницы закупают усиленные кровати и широкие кресла. Машины скорой помощи оснащают специальным оборудованием для перевозки пациентов с большим весом. Растут размеры сидений, ремней безопасности, даже гробов.

Мир не просто смирился с новыми размерами — он перестроился под них. И каждое такое приспособление тихо подтверждает: это норма.

Два значения слова «норма»

Здесь важно разобраться в одной путанице, которая мешает нам мыслить ясно.

У слова «норма» есть два значения. Первое — *статистическое*: норма — это то, что встречается чаще всего. Если у большинства людей вокруг лишний вес, то статистически лишний вес нормален.

Второе — *медицинское*: норма — это то, при чём организм работает хорошо и не болеет. И здесь цифры другие. Тело человека за последние пятьдесят лет не изменилось. Наше сердце, печень, суставы и поджелудочная железа работают так же, как у наших прадедов. Им по-прежнему тяжело с лишним жиром.

В России, по данным медицинских обследований, избыточный вес имеют больше половины взрослых. Статистически это «нормально». Медицински — нет. Обычное и здоровое разошлись, и в эту трещину провалилось целое поколение.

Бодипозитив: где проходит граница

Нельзя говорить о нормализации ожирения, не затронув бодипозитив — движение, которое за последние годы изменило то, как мы говорим о телах.

У этого движения есть важная и справедливая сторона. Оно выросло из протеста против травли полных людей. Против стыда, насмешек, дискриминации при приёме на работу, против того, что человеку с лишним весом врачи порой не хотят помогать, отмахиваясь: «Просто похудейте». Бодипозитив сказал простую вещь: любой человек заслуживает уважения, независимо от того, как он выглядит. И с этим невозможно спорить.

Как мы видели во второй главе, стыд не лечит. Люди, которых травят из-за веса, чаще заедают стресс, избегают спорта и врачей. Поэтому принятие себя — не враг здоровья, а часто его первое условие. Трудно заботиться о том, что ненавидишь.

Но у этого движения есть и обратная сторона. Иногда «принимать своё тело» начинают понимать как «не замечать проблем со здоровьем». Звучат утверждения, что вес вообще не связан со здоровьем, а любые разговоры о нём — это оскорбление. И вот здесь граница пересечена.

Я предлагаю провести её так:

— *Уважение к человеку* не зависит от его веса. Всегда.

— *Принятие себя* — это готовность смотреть на своё тело без ненависти и стыда.

— *Нормализация болезни* — это отказ видеть реальные риски, потому что о них неприятно говорить.

Можно и нужно любить себя. Но любить — значит заботиться. Мы не говорим человеку с высоким давлением: «Прими своё давление, оно прекрасно». Мы говорим: «Ты ценен, поэтому давай позаботимся о твоём сердце».

Эта книга стоит на обеих ногах: на полном уважении к людям и на честном разговоре о здоровье.

Миф главы: «Если все такие, значит, это нормально»

Этот миф редко произносят вслух, но он живёт в голове почти у каждого из нас. Мы смотрим на коллег, друзей, родственников — и успокаиваемся.

Но то, что что-то встречается часто, не делает это безопасным. В середине XX века курили почти все взрослые мужчины. Курили врачи, курили в самолётах и больницах, сигарету рекламировали как полезную для нервов. Это было абсолютно нормально в статистическом смысле — и при этом убивало миллионы людей.

Сегодня мы смотрим на те фотографии с удивлением. Вполне возможно, что через пятьдесят лет наши потомки так же будут смотреть на наши ведёрки попкорна, литровые стаканы сладкой газировки и вечера на диване.

Что сделать прямо сейчас

Чтобы вырваться из сдвинутой нормы, нужна точка отсчёта, не зависящая от окружения. Вот три простых упражнения.

1. Вернитесь к цифрам. Достаньте записи из первой главы: ИМТ, обхват талии, отношение талии к росту. Это ваш объективный ориентир. Не сравнивайте себя с соседями — сравнивайте с медицинскими порогами.

2. Посмотрите старые фотографии. Найдите снимки ваших родителей, бабушек и дедушек в вашем возрасте. Сравните их фигуры с вашей и с фигурами ваших друзей. Это не повод для самокритики, а способ увидеть, насколько сдвинулась норма в вашей собственной семье.

3. Проведите ревизию «нормального». Запишите, что в вашей жизни кажется обычным, но, возможно, им не является. Например: «каждый день сладкий кофе с сиропом», «доставка еды три раза в неделю», «меньше трёх тысяч шагов в день», «перекус перед телевизором каждый вечер». Ничего пока не меняйте. Просто посмотрите на этот список честно.

Мы закончили первую часть книги. Теперь вы знаете, что такое ожирение, почему оно опаснее, чем кажется, и как мы перестали его замечать. Остался главный вопрос: почему всё это вообще произошло? Почему человечество, которое сотни тысяч лет жило впроголодь, за несколько десятилетий массово начало полнеть? Об этом — вторая часть книги. И начнём мы с путешествия в прошлое.

Часть II. Как мы до этого дошли

Глава 4. Краткая история полноты

— Ешь, ешь, а то совсем исхудал, — говорит бабушка и накладывает внуку третью котлету.

Внуку тридцать два года, и худым его не назовёшь. Но для бабушки он всё равно «кожа да кости». Она не может спокойно смотреть, как кто-то оставляет еду на тарелке. Хлеб у неё никогда не выбрасывается — сухари идут в суп. А любимая похвала: «Хорошо выглядишь, поправился!»

Мы часто посмеиваемся над такими бабушками. Но в их привычках нет ничего смешного. В них записана память, которой много тысяч лет. Память о голоде.

Чтобы понять, почему сегодня мы так легко полнеем, надо оглянуться назад. Не на пятьдесят лет, а на всю историю человечества.

Тело, созданное для голода

Примерно двести-триста тысяч лет наш вид жил охотой и собирательством. Еда не лежала в холодильнике — её нужно было найти, догнать, выкопать, собрать. Сегодня густо, завтра пусто. Удачная охота — пир. Засуха, зима, болезнь — недели впроголодь.

В таких условиях выживали те, чьё тело умело запасать. Кто съедал больше при возможности и откладывал излишки в жир, тот лучше переносил голодные времена, чаще выживал и оставлял потомство. Мы — потомки самых успешных «накопителей».

В 1962 году американский генетик Джеймс Нил сформулировал гипотезу «бережливого гена»: в нашем организме за тысячелетия закрепились механизмы, помогающие экономно расходовать энергию и откладывать её про запас. Сама гипотеза до сих пор вызывает споры, но её суть хорошо объясняет главное: наше тело почти не умеет говорить «хватит», когда еды много. Оно годами готовилось к голоду, который больше не приходит.

Вкусовые предпочтения устроены так же. Сладкое означало спелые фрукты и мёд — быструю энергию. Жирное — калорийную пищу, которая надолго насыщает. Солёное — минералы, необходимые для жизни. Мозг щедро награждал удовольствием за каждую такую находку. В мире, где сладкое и жирное встречались редко, это было спасением. Позже мы увидим, во что это превратилось в мире супермаркетов.

Первые толстые люди

Одна из самых древних скульптур человека — так называемая Венера Виллендорфская. Ей около тридцати тысяч лет. Это маленькая каменная фигурка женщины с огромной грудью, животом и бёдрами.

Учёные до сих пор спорят, что она означала: богиню плодородия, идеал красоты, амулет. Но одно ясно: такие формы были редкостью. Люди, вероятно, изображали то, о чём мечтали, а не то, что видели каждый день. Полнота была чудом — признаком сытости, здоровья и способности выносить детей в голодном мире.

Всего несколько тысяч лет назад, с появлением земледелия, у людей появились запасы зерна. Но вместе с ними пришли новые беды: неурожаи, войны, массовый голод. Почти вся история человечества — это история нехватки еды, а не её избытка.

Полнота как богатство

Когда общества разделились на богатых и бедных, полнота стала знаком статуса.

Толстый человек — это тот, кто может позволить себе есть вдоволь и не работать в поле с утра до ночи. Короли, вельможи, купцы, священники нередко были полными, и это никого не смущало. Английский король Генрих VIII в зрелые годы стал настолько тучным, что ему было

трудно передвигаться. Подагру — болезнь, которая часто связана с обильной мясной едой и вином, — веками называли «болезнью королей».

В живописи художники вроде Рубенса прославляли пышные женские формы. Само слово «рубенсовская» до сих пор означает полную красавицу.

В русской культуре был свой идеал. Вспомните слово «дородный»: так говорили о солидном, уважаемом, состоятельном человеке. Купчиха на картине Кустодиева, пьющая чай с пышными угощениями, — не карикатура, а образ благополучия. Худоба, наоборот, ассоциировалась с бедностью, болезнью и бедой. «Худой» в народной речи вообще означало «плохой»: «худая крыша», «худые вести».

При этом мудрые люди догадывались, что у сытой жизни есть цена. Ещё древнегреческий врач Гиппократ писал, что полные люди от природы, чаще умирают раньше худых. Христианство причислило чревоугодие к смертным грехам. Но для подавляющего большинства людей эта проблема была теоретической: им бы просто наесться.

Память о голоде

Для России эта память особенно свежа. Голод 1891—1892 годов. Голод в Поволжье в начале 1920-х. Страшный голод начала 1930-х. Блокада Ленинграда, когда люди получали по 125 граммов хлеба в день. Послевоенный голод 1946—1947 годов.

Эти события — не далёкая история. Это жизнь наших прабабушек и прадедушек. Многие бабушки, которые сегодня накладывают внукам третью котлету, родились у людей, видевших голодную смерть, или сами помнят пустой стол.

Так появились семейные правила, которые передаются из поколения в поколение:

— «Доедай всё, что на тарелке».

— «Хлеб всему голова».

— «Худой — значит больной».

— «Запас карман не тянет».

— «Пока всё не съешь, из-за стола не выйдешь».

В голодное время это были правила выживания. Сегодня, в мире избытка, многие из них работают против нас. Но мы продолжаем им следовать, часто не замечая этого.

Великий поворот XX века

А затем за несколько десятилетий произошло то, чего не было за всю историю человечества.

Сначала пришли машины. Трактора, удобрения, новые сорта зерна. В середине XX века агроном Норман Борлоуг вывел высокоурожайные сорта пшеницы, которые совершили так называемую «зелёную революцию». Урожаи выросли в разы, и, по оценкам, это спасло от голода сотни миллионов людей. За это Борлоуг получил Нобелевскую премию мира.

Еда стала дешёвой. Если раньше семья тратила на пищу большую часть доходов, то в богатых странах эта доля упала до небольшой части бюджета. Сахар, масло и мука, когда-то роскошь, стали самыми дешёвыми продуктами на полке.

Одновременно исчезла физическая работа. Тракторы заменили пахаря, станки — ремесленника, лифты — лестницы, автомобили — ходьбу. О том, как это изменило наши тела, мы подробно поговорим в шестой главе.

И вот впервые в истории человечества сложилась ситуация, к которой наш организм совершенно не был готов: еды стало много, а двигаться почти перестало быть нужным.

Результат не заставил себя ждать. По данным ВОЗ, с середины 1970-х годов число людей с ожирением в мире выросло почти втрое. В США резкий рост начался в 1980-х и не остановился до сих пор. Вслед за Америкой пошли Европа, Латинская Америка, Ближний Восток, Азия.

Как это было у нас

В Советском Союзе путь был особенным. Долгое время главной проблемой оставался дефицит, а не избыток. Колбасу «доставали», за мясом стояли в очередях. Но и тогда в рационе было много хлеба, картошки, сахара и жирного — то, что было доступно и дёшево. Полнота у людей среднего возраста считалась нормальной, а «солидный живот» руководителя был почти частью образа.

Настоящий перелом пришёл в 1990-х. 31 января 1990 года на Пушкинской площади в Москве открылся первый в СССР «Макдоналдс». В очереди стояли тысячи людей, многие по несколько часов. Это была очередь не просто за гамбургером, а за другой жизнью — за той самой западной сытостью, о которой мечтали.

Вслед за этим пришли импортные сладости, газировка, чипсы, снеки, позже — супермаркеты, доставка еды и сетевые кафе на каждом углу. За тридцать лет мы прошли путь, на который Западу понадобилось полвека.

Когда символы поменялись местами

Здесь происходит удивительная вещь. Раньше полнота была признаком богатства, а худоба — бедности. Сегодня во многих развитых странах всё наоборот.

Самая дешёвая еда сегодня — самая калорийная: сладкие напитки, выпечка, полуфабрикаты, фастфуд. А свежие овощи, рыба, качественное мясо, спортзал, время на сон и готовку стоят дороже. Поэтому в богатых странах ожирение чаще встречается среди людей с низкими доходами, а стройное, подтянутое тело стало новым символом статуса и успеха.

Голод превратился в изобилие, роскошь — в дешёвку, символ достатка — в признак неблагополучия. И только наше тело осталось прежним. Оно всё так же запасает на чёрный день, который никак не наступает.

Миф главы: «Раньше люди ели жирное и хлеб — и не толстели»

Этот довод вы наверняка слышали: «Мой прадед ел сало с хлебом, пил молоко из-под коровы и был худой как жердь. Значит, дело не в еде».

В этом мифе есть доля правды, но вывод из него неверный. Прадед действительно мог есть жирное и не толстеть. Но он вставал в пять утра, косил, пахал, носил воду, колол дрова и ходил пешком десятки километров. Он тратил столько энергии, сколько сегодня тратит профессиональный спортсмен. А ещё у него не было под рукой печенья, газировки и доставки пиццы в любое время суток. И он вряд ли ел досыта каждый день.

Дело не в отдельном продукте. Дело в соотношении: сколько мы едим, что именно едим и сколько тратим. И это соотношение за последние сто лет изменилось как никогда в истории.

Что сделать прямо сейчас

Эта глава — о памяти, которую мы несём в себе. Поэтому и упражнение будет о ней.

1. Вспомните семейные правила о еде. Запишите все фразы, которые вы слышали в детстве за столом: «доедай», «хлеб не выбрасывай», «сладкое — за хорошее поведение», «худой — значит больной». Допишите свои.

2. Подумайте, откуда они взялись. Часто за ними стоит реальная история: голод, война, бедность. Если знаете семейные истории — вспомните их. Это помогает отнестись к этим правилам с уважением, а не с раздражением.

3. Решите, какие правила вам ещё служат. Например, «не выбрасывать еду» можно оставить, но заменить «доедать любой ценой» на «готовить и накладывать меньше». А «сладкое как награда» лучше отпустить совсем: эта привычка учит заедать эмоции.

Ваши предки выжили благодаря этим правилам. Но вы живёте в другом мире, и у вас есть право переписать их под себя.

Мы увидели, как за сто лет голодный мир стал сытым. Но изобилие само по себе — только половина истории. Еда, которую мы едим сегодня, не просто стала доступнее. Она стала другой. В следующей главе мы заглянем в лаборатории пищевой промышленности и узнаем, как создают продукты, от которых невозможно оторваться.

Глава 5. Пищевая революция

Вечер, десятый час. Вы пришли с работы уставшим, сели на диван и открыли пачку чипсов. «Съем немного, просто чтобы перекусить». Включили серию. Где-то на середине серии пальцы нащупали дно пачки. Вы удивлённо заглядываете внутрь: пусто. Вы не были голодны. Вы даже не особенно наслаждались. Просто рука сама тянулась снова и снова.

Вы подумаете, что вам не хватает силы воли. А я скажу, что вы только что проиграли профессионалам. Над этой пачкой работали технологи, химики, маркетологи и специалисты по вкусу. Их задача была ровно в том, чтобы вы не смогли остановиться. И они справились.

В 1963 году производитель чипсов Lay's запустил рекламу со слоганом: «Спорим, ты не сможешь съесть только одну?» Это была не шутка. Это было честное описание продукта.

Еда, которую придумали

В четвёртой главе мы увидели, как еда стала дешёвой и доступной. Но во второй половине XX века произошло ещё кое-что: еда изменилась сама по себе.

Бразильский учёный Карлос Монтейру предложил делить продукты не по белкам, жирам и углеводам, а по тому, насколько сильно их обработали. Его классификация называется NOVA, и в ней четыре группы:

— *Необработанные и минимально обработанные продукты* — овощи, фрукты, крупы, яйца, мясо, рыба, молоко, орехи. То, что почти не изменилось на пути из природы к вам.

— *Кулинарные ингредиенты* — масло, соль, сахар, мука. Мы используем их, чтобы готовить.

— *Обработанные продукты* — то, что сделано из первых двух групп простыми способами: хлеб из пекарни, сыр, консервированные овощи, копчёная рыба.

— *Ультрапереработанные продукты* — промышленные изделия из компонентов, которые на домашней кухне не используют: модифицированный крахмал, гидрогенизированные жиры, сиропы, изоляты белка, ароматизаторы, усилители вкуса, эмульгаторы, красители.

Именно четвёртая группа — главная героиня этой главы. Сладкая газировка, чипсы, батончики, печенье, сосиски, пакетированные хлопья для завтрака, лапша быстрого приготовления, магазинная выпечка, многие готовые соусы и полуфабрикаты.

Простое правило, чтобы её узнать: посмотрите на состав. Если там больше пяти ингредиентов и половину из них вы никогда не держали в руках на своей кухне — это почти наверняка ультрапереработанный продукт.

Эксперимент, который всё показал

Долгое время учёные спорили: правда ли эта еда опаснее сама по себе или она просто калорийная? В 2019 году американский исследователь Кевин Холл провёл эксперимент, ставший знаменитым.

Двадцать взрослых добровольцев на месяц поселили в клинике. Две недели они ели в основном ультрапереработанную еду, две недели — в основном минимально обработанную. Им предлагали одинаковое количество калорий, сахара, жира, клетчатки и соли. Есть можно было сколько хочется.

Результат: на ультрапереработанной еде люди съедали в среднем примерно на 500 калорий в день больше и за две недели набрали около килограмма. На обычной еде они, наоборот, сбросили примерно столько же. При этом участники не чувствовали, что едят больше. Их тела просто не получали сигнала «хватит» вовремя.

Пятьсот калорий в день — это примерно один хороший обед. Каждый день, незаметно для самого человека.

Точка блаженства

Почему так происходит? Ответ начинается в лабораториях.

Американский специалист по рынку Говард Московиц прославился тем, что научился находить для продуктов так называемую «точку блаженства» — идеальное количество сахара, при котором удовольствие максимально. Меньше — недостаточно вкусно. Больше — приторно. А точно в точке — мозг хочет ещё.

Журналист Майкл Мосс в книге «Соль, сахар, жир» подробно описал, как крупные пищевые корпорации используют эти три компонента. В природе они почти не встречаются вместе в больших количествах. Фрукты — сладкие, но не жирные. Орехи — жирные, но не сладкие. Мясо — жирное, но не сладкое. А вот пончик, мороженое, шоколадный батончик, картошка фри с кетчупом — это всё комбинации, которых в природе нет. Мозг, который тысячелетиями искал сахар и жир по отдельности, получает их сразу и в огромных дозах. Для него это суперприз.

Вспомните из прошлой главы: мозг награждает удовольствием за калорийную еду, потому что в древности это помогало выживать. Пищевая промышленность научилась нажимать на эту кнопку точнее, чем когда-либо.

Еда, которая исчезает во рту

Есть ещё одна хитрость, о которой мало кто знает. Специалист по пищевым технологиям Стивен Уизерли называл её «исчезающей калорийностью».

Возьмите кукурузную палочку или воздушный снек. Он хрустит, а потом почти сразу тает на языке. Мозг получает вкус и удовольствие, но ощущение, что вы съели что-то существенное, не возникает. Кажется, будто в нём почти нет калорий. И вы берёте ещё. И ещё.

Ультрапереработанная еда вообще устроена так, чтобы её было легко есть. Её почти не нужно жевать. Из неё убрана клетчатка, которая замедляет пищеварение. Она мягкая, однородная, быстро проглатывается. А сигнал сытости, как известно, доходит до мозга не сразу — примерно через двадцать минут после начала еды. Если вы едите быстро, за эти двадцать минут вы успеете съесть в разы больше, чем нужно.

Попробуйте за пять минут съесть килограмм яблок — не получится, вы устанете жевать и наедитесь. А те же калории в виде сладкой газировки уходят за пару минут — и никакой сытости.

Калории, которые мы пьём

Отдельная история — напитки.

Сладкая газировка, соки из пакетов, сладкий кофе с сиропом, холодный чай, энергетики, молочные коктейли. Литр колы — это больше сотни граммов сахара, около двадцати пяти чайных ложек. Если бы вам предложили съесть двадцать пять ложек сахара, вы бы отказались. Но выпить литр сладкой воды в жаркий день — легко.

Главная проблема жидких калорий в том, что организм почти не учитывает их как еду. После стакана сока вы не едите меньше за обедом. Калории просто добавляются сверху. А ведь стакан сладкого напитка в день — это несколько лишних килограммов в год.

Как жир стал врагом, а сахар — другом

Теперь вернёмся в середину XX века, потому что там случилась история, изменившая питание целого мира.

В 1950-х годах в США резко выросло число инфарктов. Учёные искали виновника. Американский физиолог Ансел Кис выдвинул идею, что главная причина — жир в пище, особенно насыщенный. Его масштабное «Исследование семи стран» стало одним из самых влиятельных в истории диетологии.

В 1977 году американский Сенат выпустил первые национальные рекомендации по питанию, в которых людям советовали есть меньше жира. Пищевая промышленность быстро ответила: на полках появились тысячи обезжиренных продуктов. Обезжиренные йогурты, печенье, соусы, молоко, хлопья.

Но тут возникла проблема. Если убрать из продукта жир, он становится безвкусным. Чем его заменить? Самый дешёвый и простой ответ — сахаром и крахмалом. Так «здоровые» обезжиренные продукты нередко оказались сладкими, быстро усваивающимися и совсем не сытными.

Позже выяснилась ещё одна неприятная деталь. В 2016 году исследователи опубликовали в журнале JAMA Internal Medicine архивные документы: оказалось, что в 1960-х годах сахарная промышленность через свою организацию Sugar Research Foundation финансировала гарвардских учёных, писавших обзор о причинах болезней сердца. В этом обзоре роль сахара была преуменьшена, а вся вина переложена на жир.

Я не утверждаю, что жир полезен в любых количествах, а сахар — единственный злодей. Наука о питании сложнее. Но эта история хорошо показывает, как рекомендации, на которые полагались миллионы людей, формировались под влиянием денег.

Еда повсюду и всегда

Последнее большое изменение — не что мы едим, а как часто и сколько.

Порции выросли. Американские исследователи, сравнивавшие размеры порций за несколько десятилетий, обнаружили, что многие продукты — от булочек и пиццы до газировки и картошки фри — стали в два-три раза больше, чем в 1970-х. Мы привыкли к ним и считаем их стандартными.

Еды стало больше в течение дня. Раньше еда была событием: завтрак, обед, ужин. Сегодня между ними — кофе с печеньем, батончик, йогурт, снек «просто чтобы перебить голод». Перекусы стали отдельной огромной категорией товаров.

Еда стала доступной везде. На заправке, в аптеке, у кассы в магазине одежды, в автомате на работе, в телефоне в виде приложения доставки. Не нужно готовить, не нужно даже выходить из дома. Еда находит вас сама.

Наш древний мозг устроен так, что видит еду — и хочет её. В мире, где еда видна на каждом шагу, желание есть не выключается почти никогда.

Миф главы: «Обезжиренное — значит диетическое»

Это одно из самых живучих заблуждений, доставшихся нам от той самой «войны с жиром». Мы видим на упаковке «0% жира» или «лёгкий» и автоматически считаем продукт полезным и подходящим для похудения.

Но обезжиренный не значит низкокалорийный и уж тем более не значит сытный. Часто в таких продуктах больше сахара, крахмала, загустителей и ароматизаторов, чтобы компенсировать вкус. А из-за ощущения, что продукт «лёгкий», мы разрешаем себе съесть больше.

Обычный натуральный йогурт нормальной жирности, без сахара, часто насыщает лучше, чем сладкий обезжиренный «фитнес» -десерт. Смотрите не на крупные надписи на лицевой стороне, а на состав на обратной.

Что сделать прямо сейчас

В четвёртой части книги мы подробно поговорим, как питаться без диет. А пока — три простых шага, которые помогут увидеть ультрапереработанную еду в своей жизни.

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.