CERIN Gheorghe MD, PhD, FESC
www. cardioteam.it
www. cardioteamfoundation.org

Sunteți supraponderal și trebuie să slabiți ?
Va propun o soluție simplă, sigură și verificată!

1. Ce trebuie să înțegeți

Vă propun să aflați erorile de alimentație care provoacă obezitatea, afecțiune frecventă care ne conduce îndeosebi la diabet. Sper că astfel veti reuși vă schimbați rațional felul de a vă hrăni, pentru a vă reduce suficient de mult greutatea. Este posibil ca sfaturile pe care le veti găsi in acest mesaj să nu corespundă decat parțial sau chiar deloc cu ceea ce stiti despre diete și despre hrană in general, dar au la baza experienta mea clinica de peste 30 de ani în chirurgie cardiaca, dublata de ingrijirea zilnica a mii de bolnavi operati pe cord deschis. Iar mulți dintre aceștia erau diabetici însă și de regula obezi. Uneori pentru a-i putea opera, a trebuit mai întâi să-i slăbim progresiv, folosind o strategie rațională de schimbare a hranei împărtășită astăzi de multi cardiologi, nutritionisti si chiar de oncologi.

Pentru a avea o dieta corecta însă nu este de ajuns sa calculam caloriile alimentelor pe care le consumam! Este nevoie sa înțelegeți câteva concepte, cunoscute sau noi, precum cele de *antioxidanți, radicalii liberi*, *grăsimi esențiale, hidrocarbonați rapizi si hidrocarbonați lenți*. *Grăsimile esențiale,* desi formeaza aproape trei sferturi din creierul nostru, nu sunt produse însă de ficatul uman. Ele sunt formate din *acizi grasi esentiali* și sunt procurate numai din natură. In schimb, ficatul uman produce zilnic necesarul de colesterol indiferent de tipul de hrană, chiar si una exclusiv vegetală: legume, fructe si zarzavaturi. Rețineți ca sinteza colesterolului nu necesită folosirea hranei de origine animala: carnea, laptele, branza etc!

2. Efectele procesării hranei în corpul uman

Ca sa se poată mișca, gândi și lucra, organismul uman trebuie sa consume continuu hrană, tot așa cum motorul unui autoturism trebuie sa ardă un combustibil, deși procesarea acestuia produce poluarea atmosferei cu pulberi fine. Prin extrapolare, procesarea hranei in corpul uman este poluantă deoarece produce *radicali liberi.* Totuși, organismul uman este atat de bine construit incat reuseste sa distruga in mod natural acești poluanți si să se detoxifice sigur, prin neutralizarea lor cu *"antioxidanti*" - substante chimice esențiale pentru sanatatea noastra.

Arderile metabolice din corpul uman fiind *procese chimice de oxidare* genereaza diverse substante instabile, foarte reactive dpdv chimic – numite, cum știm, *radicali liberi*: radicalul superoxid (O_2-) oxidul de azot (•NO), radicalul hidroxil (•OH), etc. Toate fiintele vii insa, plante si animale au la baza acest proces biochimic complex; toate ard calorii si toate se oxideaza (adica metaforic vorbind "ruginesc"), atunci cand "mananca" - in sensul biochimic si celular al problemei. Trebuie însă de reținut ca starea noastră de sanatate este direct influentata de nivelul de radicali liberi din sange. Cu cat nivelul acestora este mai ridicat, cu atat suntem mai vulnerabili la boli: de la ateroscleroza, la imbatranire, la simpla oboseala, depresie sau cancer. De aceea, pentru a putea sta in echilibru si a fi sănatoase, ființele vii (plante si animale) au fost dotate cu acest sistem biochimic complex de protecție generală reprezentat de *antioxidanții.*

Radicalii liberi pot agresa toate celulele, inclusiv ADN, dar mai ales vasele sanguine și în primul rand *arterele*. Contactul intim cu membrana internă a vaselor de sânge și concentrarea acestora în sânge determină agresiunea membranelor, generând boli cardiovasculare. Toate sistemele vii sunt programate genetic sa sintetizeze din ce in ce mai multi antioxidanti atunci cand se află în perioada de crestere, sunt tinere sau nu au depașit varsta maturitatii. Ulterior programul de sinteză și de protecție prin antioxidanti incepe sa devina mai lent și mai ineficient. Corpul uman obosește mai rapede, randamentul individual scade, bolile devin mai frevcente, corpul uman devine mai fragil si începe sa îmbătrânească. Acest proces poate fi însă încetinit semnificativ dacă omul stimulează producerea de antioxidanți pe cale naturală, sau se hrănește in mod înțelept.

3. Relația dintre obezitate, diabet și bolile cardiovasculare

Mesajele din acest text sunt rezultatul unei abordarii complexe a cardiopaticilor obezi si/sau diabetici si a unor îngrijiri holistice, mai ales la bolnavii care trebuiau operați pe cord deschis. Aceste mesaje sunt insa la fel de valabile pentru oricine trebuie sa piarda in greutate, chiar si daca persona nu este cardiopatica. Cardiopatici sau nu, toti avem in fond acelasi carburator!

Operatia pe cord deschis - moment crucial din viata unui cardiopatic, a reprezentat de fapt "campul de batalie" sau "eprubeta" daca vrem metaforica, ce ne-a invatat cum trebuie abordata hrana la acesti bolnavi, de asa fel incat sa ii hranim si sa ii facem sa piarda in greutate, fara sa ii denutrim insa. Si cel mai important insa, fara sa le fie foame! Aveam de pregătit pentru sala operatorie, sau de tratat bolnavi operați pe cord deschis, care trebuiau nutriți corect si complet. Sala operatorie a reprezentat pentru unii bolnavi foarte gravi, singura lor sansa catre viata. Folosind insa aceasta strategie nutritionala de pregatire perioperatorie, am observat ca "reteta" dădea rezultate si ca funcționa! Am avut chiar si unele cazuri disperate, in mod evident depasite chirurgical, unde prin schimbarea hranei - pentru unu' sau chiar doi ani uneori, am reusit in final sa intram in sala operatorie si sa operam cu succes aceste cazuri inoperabile. Asa am ajuns impreuna, medici si pacienti, sa înțelegem procesul.

Este foarte posibil deci ca unele din conceptele care vor urma sa va surprinda, sa le vedeti ca neporivite si sa va fie chiar greu de acceptat... Practic insa, ceea ce vi se propune, este un lucru foarte simplu: sa citiți acest text pana la capat, sa incercati sa-l intelegeti cat mai bine, si, cel mai important, SA APLICATI aceste sfaturi pentru minim de doua luni, ca sa nu zicem trei. Reevaluati apoi rezultatul si decideti singuri ce este de facut mai departe. Asta deoarece metabolismul uman nu se modifica mai devreme de cateva luni de asa-zis 'tratament'.

Dintre cele trei principii alimentare de baza – zaharuri (glucide sau polizaharide ori carbohidrati), proteine si grasimi, textul de fata va incepe si va fi focalizat pe analiza glucozei / glucidelor, deoarece zaharurile sunt principala resursa de producere a energiei, deși tot ele mai sunt in acelasi timp si "materia prima" de baza pentru sinteza de țesut gras. Ele sunt totodata inseparabil si strans legate de senzația de foame, lucru esențial atunci când vrem sa slabim. Iar aceasta relație foame –> țesut gras ne interesează in mod special. Detalii privind grasimile, metabolismul si rolul acestora vor fi discutate cu alta ocazie. Trebuie spus foarte clar insa, de la inceput ca intre 70 si 80% din tesutul nostru gras provine din transformarea endogena a glucidelor (glucozei) in colesterol, in principal la nivel hepatic si intestinal. Si ca doar 20, maxim 30% din alimentele grase - acelea care contin colesterol (unt, slanina, smantana, etc), ajung sa fie depozitate in tesutul gras.

Înainte de a intra in amanunte privind glucoza si carburarea acesteia, ar mai fi de subliniat inca un detaliu important: obezitatea este cum se stie o boala. Cand grasimea este depozitata insa la nivelul abdominal, asa numita grasime viscerala, avem de-a face cu o „forma agresiva de obezitate", care trebuie identificata si recunoscuta ca atare; nu doar de medici, ci si de bolnavi. Iar pentru asta nu este insa neaparat nevoie sa mergeti la medic! Ajunge sa va masurati acasa circumferinta abdominala la nivelul ombilicului cu un centrimetru de croitorie: pe cat de simplu, pe atat de important.

La rasa caucaziana atunci cand circumferinta abdominala depaseste 80cm la femei si 94cm la barbati, stim deja, - fara sa mai facem alte analize, ca de-a lungul vietii lor aceste persoane au un risc crescut pentru a se pricopsi cu boli cardiovasculare. Si mai stim insa ca daca circumferinta depaseste 102cm la barbati si 88cm la femei, atunci obezitatea se va insoti in mod aproape automat si progresiv de cresterea colesterolului, trigliceridelor, glicemiei, a tensiunii arteriale si de scăderea colesterolului „bun" – HDL Colesterol. Aceasta grupare de cinci boli, asociate intre ele, este astăzi extrem de frecventa in practica medicala, si este numita "sindrom metabolic". Este suficient sa avem 3 din cele 5 elemente patologice, ca sa putem formula diagnosticul. Cu cat persoana este mai trecuta de varsta de 45/50 de ani, cu atât elementele acestei asocieri se vor contura mai bine. Iar cei care au aceste criterii (♂102cm si ♀88cm) sunt de data aceasta la risc foarte mare sa dezvolte in timp boli cardiovasculare, dar si diabet, guta, Alzheimer si chiar si cancer din păcate.

Partea cea buna legata de acest sindrom metabolic este ca prin pierderea de masa grasa TOATE aceste cinci boli se pot rezolva de la sine! Si fără tratament medical! Nici statine nu va trebuie si nici chiar pilule pentru controlul tensiunii arteriale. Exista chiar si diabetici care prin schimbarea radicala a hranei si slabire nu au mai avut nevoie de insulina! Merita sa schimbati hrana ca sa slabiti deci! Iar cheia slăbirii sta in utilizarea Indicelui Glicemic!

4. Definirea Indicelui glicemic

Absolut toata lumea stie ca *dulciurile ingrasa*! Acesta este un adevăr universal! Dar daca am renuntat deja la ele si totusi nu slabim? Ce este de facut? Ca idee generala se stie ca cine trebuie sa slabeasca, nu trebuie sa consume dulciuri sau - mai in general, alimente care conțin glucoza concentrata sau zahar "ascuns" in continutul lor. Trebuie sa stiti ca glucoza este "materia prima principala" din care metabolismul nostru "construieste" grasimea. Cu cat mai mult zahar (glucoza sau carbohidrați) vom aduce in șantier, cu atât mai multa grăsime vom produce. Fara sa mai conteze daca zaharul acesta provine din dulciuri, din pâine, ori cartofi sau din fructe! In linii generale acest adevăr legat de hrana este doar parțial valabil, deoarece aproape ca nu exista alimente care sa nu contina glucoza (sau hidrocarbonati) in interior, doar ca unele alimente se comporta dpdv metabolic ca fiind adevărate

zăcăminte de glucoza.

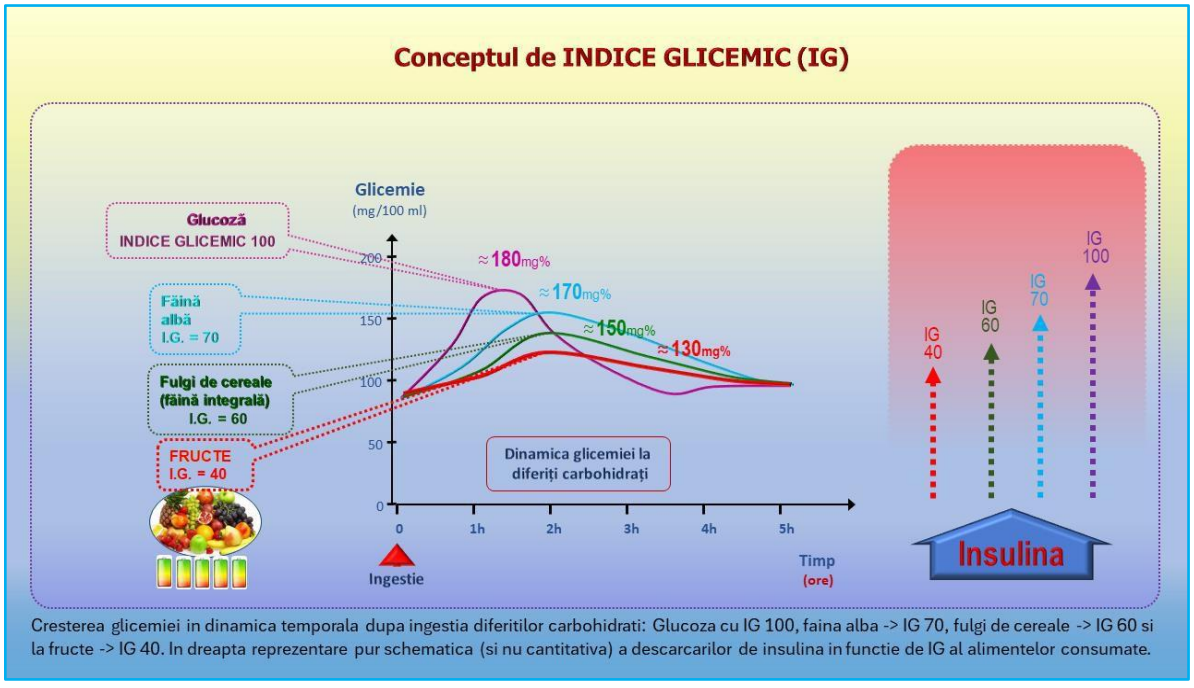
Indiferent de cantitatea de glucoza conținută de un aliment însă, ceea ce ne interesează este absorbția acesteia din intestin si deci viteza de transfer in sânge. Acestea sunt însă foarte variabile de la un aliment la altul. Aceasta viteza de absorbite este in plus extrem de puternic influentata de modul de pregatire termica si chiar mecanica a alimentului. Aceasta caracteristica foarte importanta a alimentelor, legata de viteza de absorbtie a glucozei aflate in tubul digestiv, este exprimata de un indice, numit INDICELE GLICEMIC, care este specific pentru fiecare aliment in parte.

De fapt, cum veti vedea in final, in cunoasterea si buna intelegere a alimentelelor pe care le consumam, in esența nu sta atât in CONTINUTUL lor de glucoza, si nici macar gustul lor dulce, ci de viteza cu care acesta glucoza este transferata din intestin in sange. Pregatirea termica a alimentelor, dar si elaborarea industriala a lor, au schimbarat proprietatile initiale ale hranei si au sfarsit prin a bulversa functionarea metabolismului uman, metabolism care fusese bine finisat de mama natura de-a lungul a circa 3-4 milioane de ani. Timp in care noi nu am avut nici tigai, nici aragaze sau cuptoare cu microunde.

Indicele glicemic (IG) exprima rapiditatea (sau dinamica procesului de absorbtie) prin care glucoza dintr-un aliment oarecare este absorbita din intestin si transferata in sange. Este așadar echivalentul unui interval de timp. Ca punct de reper este folosita viteza de absorbtie a glucozei pure, careia i s-a dat valorea standard de 100 de unitati. IG se expima in cifre de la 0 la 100.

Valorile IG cresc prin prepararea mecanica și termica a hranei și diferă în functie varianta de grau, orez, cartof etc. utilizată pentru evaluare. Exista trei mari categorii de IG, indicate in tabelul final: redus - sub 35 (specific hidrocarbonaților *lenti*), mediu (35-50) și ridicat (peste 55) specific *hidrocarbonaților rapizi*. Persoana obeza care vrea sa piarda in greutate *trebuie sa evite* pe cat posibil toate alimentele cu indice glicemic crescut si sa dozeze cu mare atentie alimentele cu IG mediu. Este util sa avem in bucatarie un tabel al celor trei grupe, prezentat în anexa finală.

Cine vrea sa slabeasca nu trebuie sa consume dulciuri și nici alimente care conțin glucoza sau zahar. Glucoza este principala materie prima din care metabolismul uman produce grasimea, indiferent daca zaharul provine din dulciuri, paine, cartofi sau din fructe! Din păcate, practic nu exista alimente vegetale fără glucoza, dar unele alimente se comporta de fapt ca adevărate *zăcăminte de glucoza.*



Cresterea glicemiei in dinamica temporala dupa ingestia diferitilor carbohidrati: Glucoza cu IG 100, faina alba -> IG 70, fulgi de cereale -> IG 60 si la fructe -> IG 40. In dreapta reprezentare pur schematica (si nu cantitativa) a descarcarilor de insulina in functie de IG al alimentelor consumate.

Alimentele cu IG crescut sunt caracterizate de *transferul rapid al glucozei din intestin in sange*, producând eliberarea unor cantitati mari de insulina de catre pancreas. Aceasta determina un transfer intens al glucozei din sânge spre

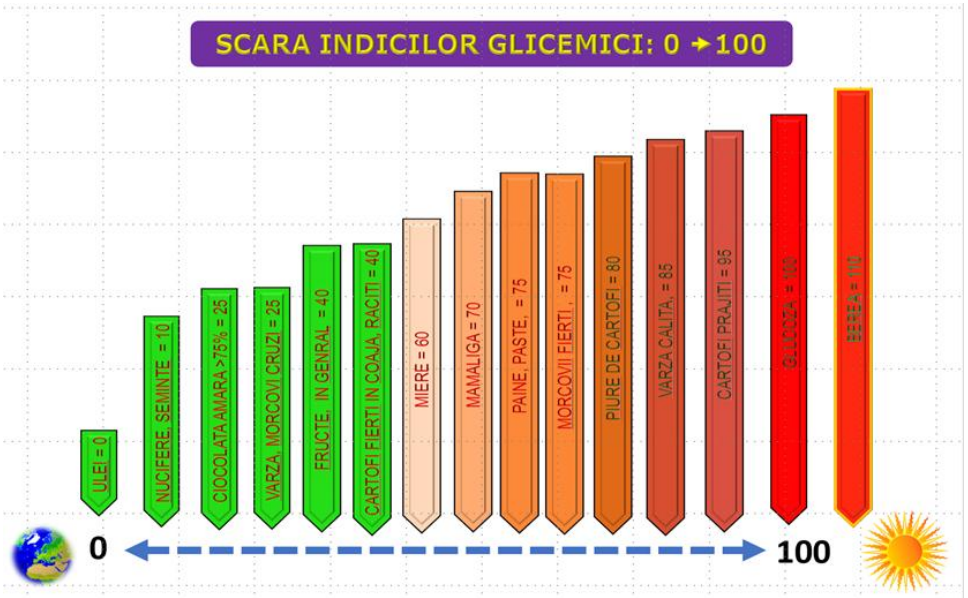
diferite celule ale corpului si catre tesutul gras. Prin actiunea unei enzime specifice, glucoza este transformata in colesterol în interiorul celulelor, adică bolnavul gras se va ingrasa si mai mult! Odată ajunsa in celula deci, glucoza in exces este transformata in țesut gras depozitata ca atare. *În loc sa fie arsa prin efort fizic, glucoza in exces este depozitata prin acțiunea unei creșteri a secreției de insulina.* Orice efort fizic reduce viteza de transformarea a glucozei in colesterol! Pentru ca activitatea musculara consuma multa glucoza. Tot la modul automat însă, un debit crescut de insulina va determina in paralel scăderea progresiva a concentrației de glucoza din sânge, care va declanșa *senzația de foame*. Creșterea patologica si pe termen lung a insulinei in sânge produce in plus un fenomen de *rezistenta la insulina*, care este greu de controlat chiar și printr-o disciplină alimentară severă. De fapt acești bolnavi devin progresiv dependenți de o anumita hrana, așa cum sunt cei dependenți de cafea, țigări, alcool sau droguri...

5. Care sunt alimentele cu INDICE GLICEMIC crescut? Le putem identifica dupa gust?

Cele mai periculoase sunt făinoasele, orezul, cartofii și chiar mamaliga, care conțin mult amidon, dar și dulciurile evident, sucurile naturale și băuturile îndulcite! Amidonul este format dintr-un un sir lung de molecule cristalizate de glucoza, foarte puternic legate intre ele, si de aceea si **pâinea, si dulciurile sau cartofii îngrașă**! Deși acest adevăr elementar este ceva unanim cunoscut, obezitatea este in creștere în toate lumea, atât în cea evoluată, cât si in lumea a treia, unde hrana de fapt lipsește...

Folosindu-ne de IG putem spune ca atunci cand mancam paine (mai ales alba) sau cartofi prajiti, mancam de fapt glucoză mai mult sau mai puțin rafinata, în funcție de tipul de amidon! Chiar daca nu simtim gustul dulce al glucozei, amidonul din pâine se comporta la fel! Fiind de fapt o glucoza cristalizata, amidonul nu se poate dizolva in cavitatea bucala, dar este dizolvat in tubul digestiv de amilaze, enzime pancreatice, care eliberează acolo glucoza. Daca vom studia tabelele de IG, vom vedea ca alimentele mai sus mentionate au valori ale IG de peste 70, 80 sau chiar 90.

Cum se vede din tabele nu exista o diferență prea mare fata de glucoza pură, care are un IG de 100! Atunci când mâncam amidon din pâine, metabolismul uman se comporta aproape identic. Deci nu trebuie să judecam alimentele doar pe baza gustului, mai mult sau mai puțin dulce al acestora! Față de pâine strugurii sunt foarte dulci, dar având un IG de cca 40 necesita doar jumatate din cantitatea de insulina pe care o necesita painea! Ca urmare, pentru un diabetic este mult mai indicat sa manance fructe si nu paine, paste, orez sau cartofi. Deși chiar si cantitatea de fructe trebuie controlată la diabetici (si obezi) pentru ca tot de insulina vom avea nevoie!



Cum este insa posibil sa fim inselati de simturile noastre? Pentru a explica acest paradox aparent trebuie să analizam evoluția metabolismului uman de-a lungul timpului. Se considera ca specia umana există pe Terra de circa 4 milioane de ani. In tot acest interval "animalul-om" a fost nomad si a trait liber in natura, adica nu avea casa, aragaz si nici magazin alimentar la coltul strazii. S-a hranit cu alimente crude - radacinoase, ierburi, fructe, samburi si seminte și numai rareori cu carne, ca sa nu mai vorbim de lactate... Alimentele hipercalorice precum orezul,

cartofii, porumbul sau graul nu existau pe vremea aceea, deoarece societatea umana s-a divizat târziu (în urma cu cca 25.000 de ani) in agricultori si crescatori de animale. De aceea este nevoie sa ne întrebam ce poate însemna pentru un sistem biologic 25.000 de ani, fata de patru milioane de ani? Într-o perioadă așa de scurtă nu se pot produce acele schimbările metabolice necesare omului, ca sa poata consuma alimente foarte bogate in zahar rafinat, fara sa se ajungă la DIABET și OBEZITATE! Se considera că organismul uman a fost obisnuit sa manance toata ziua, dar nu si noaptea, ingerând probabil in jur 1000 calorii/zi... Însă alimentele consumate erau crude si aveau o cantitate relativ scăzută de glucoza, conform valorilor indicate în SCARA INDICILOR GLICEMICI. Reamintim că un aliment are un IG scăzut dacă acesta este mai mic de 55; un IG ridicat este de 70 sau mai mare. Un IG mediu este cuprins între 56 și 69.

De exemplu deși merele, morcovii și varza contin destul de mult glucoza, dacă sunt consumate crude ele au un IG mic (20-30). Prin gătire însă acestea se transforma chimic, iar viteza de absorbtie a glucozei se dubleza sau chiar tripleaza: varza cruda având IG ≈25, ajunge prin călire la IG≈75/80, iar morcovul crud care are IG ≈25/30, ajunge prin fierbere la IG≈70/75. Cauza acestei transformări este alterarea membranei de celuloza prin fierbere sau coacere, facilitând astfel metabolic accesul la moleculele de glucoza.

Alimentele cu IG redus sunt caracterizate de un transfer lent al zaharului din intestin in sânge, astfel încât ele nu produc creșteri semnificative de glicemie. *Deoarece glucoza este consumata progresiv de către celule.* Când absorbția glucozei din intestin este lentă, glicemia (cantitatea de glucoza din sânge) creste in ritm lent, iar pancreasul nu va mai elibera cantități mari de insulina. Astfel, deși din punct de vedere caloric nu putem avea un consum relativ important de hrana, *nu vom avea senzația de foame*!

Nici cantitatea de radicali liberi din sange (derivați din compușii organici incomplet oxidați - cei care atacă membranele celulare) nu crește, deoarece valoarea glicemiei rămâne mereu joasă! Astfel, prin acest stil alimentar viteza de deteriorare (oxidare) a ființei umane este mai mică. Acesta este *modelul ancestral* de hrana al fiintei noastre care trebuie știut, dar mai ales acceptat de întreaga societate, fiind de fapt una din cheile echilibrului metabolic uman. Stilul acesta alimentar trebuie aplicat de toata lumea, dar mai ales de cei care sunt supraponderali, diabetici sau au diabet latent, ori au arterele deja încărcate cu colesterol!

Se stie ca atunci cand glicemia depaseste în sange 120-130 mg%, nivelul de radicali liberi creste progresiv, atat de mult incat la valori de cca 180mg %, rinichiul intervine automat si elimină glucoza prin urina, încercând sa salveze corpul uman de oxidarea excesiva provocată de radicali liberi. De aceea diabeticii trebuie sa stie ca nivelul de 180mg% reprezinta un prag de toxicitate al glucozei care nu trebuie atins! Cu orice preț sau efort!

Asadar, cu cat glicemia unei persoane este mai mare, cu atat corpul acesteia va fi mai afectat. De aceea la bolnavii diabetici este esențial sa cunoaștem nivelul mediu al glicemiei. Aceasta informatie ne indică nivelul de stres metabolic al bolnavului, dar in același timp ne spune si cat sunt de *flamande* celulele din corpul respectiv, de la leucocite, la celulele sistemului nervos. Iar celulele sistemului nervos nu se pot hrani decat exclusiv cu glucoză! In lipsa insulinei (cum se intampla la diabetici), glucoza nu mai poate intra in celule si rămâne in sânge, unde se acumuleaza ca poluant! Diabeticii trebuie să facă un efort de voință pentru a nu depăși 180mg%, măsurată la 60 de minute după masa! De aceea trebuie sa controlați glicemia la o ora după masa.

Informatia legata de valoarea medie a glicemiei din sange este importanta pentru noi toti, dar este cruciala pentru diabetici, fiind exprimata sintetic de o analiza de sange numita hemoglobina glicozilata (Hb A1c). Aceasta analiza masoara in mod retroactiv nivelul mediu de glicemie din sange, mai exact pe ultimele trei luni fata de momentul recoltarii analizei. Daca valoarea lui Hb A1c este de 6%, valoarea medie a glicemiei pe ultimele trei luni este de ≈125mg%, iar valoarea de 7% corespunde la ≈155mg%. Fiecare procent suplimentar de Hb A1c, corespunde unei creșteri medii de ≈30mg a glucozei! Pentru un diabetic este ideal sa mentina Hb A1c la valorea de 6%.
Revista New England Journal of Medicine, (cea mai importantă revistă de medicină din lume), a publicat in 2010 un articol esential privind valoarea mărimii Hb A1c urmarita pe un numar de 11000 de bolnavi nediabetici pe o perioada de 15 ani. Exista o corelatie foarte strânsă intre valoarea HbA1c si diagnosticul de diabet, boli cardiovasculare si accident vascular cerebral, dar si de moartea de orice cauza! Cu cat nivelul mediu al glicemiei este mai mare, cu atat riscul de a dezvolta aceste boli este mai mare.

6. Vreti sa incercati daca acest concept este adevarat si daca functioneaza?

Mancati va rog salata, multa, cu ceva ulei in ea, ca sa fie mai placuta și cu lamaie (daca va place) sau oțet

si apoi vedeți daca veți avea foame. Va anticipez ca nu vă va fi foame, desi o galeata plina cu salata nu are mai mult 500 de calorii! Desi nimeni nu va putea manca atat de multa salata! Cu toate ca *nu* veti reusi sa mancati o galeata de salata de maxim 500 de calorii, *nu* veti simți foame. Mancati in schimb o singura portie de cartofi prăjiți sau fierți, sau de macaroane. O porție buna conține ≈400-500 de calorii. Paradoxul este ca desi ati mancat 500 de calorii (care pentru multi dintre noi reprezinta aproape jumatate din ratia calorica din 24 ore), la numai cateva ore dupa masa veti simti foame! De aceea pentru sistemele vii, calculul dietelor pe baza de calorii s-a dovedit a fi nesatisfăcător. Deoarece regulile fizice de termodinamica din eprubete nu se pot aplica identic la sistemele vii. In loc de valoarea calorica a unui aliment va sfatuiesc sa considerați valoarea IG. E mult mai util si chiar si mult mai simplu! Ca etalon si mijloc de comunicare insa acest sistem al caloriilor este frecvent folosit in cărți si/sau diete, dar mai ales de cine face nutritie. Evident ca nu este gresit sa calculam cate calorii consumam, dar pentru asta trebuie sa fi studiat nutritia... Si noi, din pacate nu suntem nutritionisti, ci niște simpli muritori, care însă trebuie MUSAI sa pierdem in greutate... Si ar mai fi poate de spus ca avem calorii care descarcă multa insulina, cum avem si calorii care nu descarcă insulina. Iar acestea din urma ne interesează in mod deosebit.

Am putea considera chiar ca avem de-a face cu doua feluri de calorii însă. Calorii care cresc nivelul de insulina din sange - si care astfel produc FOAME!, si calorii care NU determina o crestere a nivelului de insulina din sange, si astfel NU determina scăderea glicemiei si deci NU ne produc senzatia de FOAME. Cel mai simplu exemplu? Uleiul din salata. Are IG 0 (ZERO!), deci NU va produce o crestere a insulinei din sange. Taie foamea cum stim, dar nici NU putem manca ORICE cantitate! Pentru ca la om metabolizarea grăsimilor (animale sau vegetale) este limitata metabolic in mod automat. Avem daca vreți o „frână metabolica". Cum știm daca vom continua si vom exagera cu grăsimile apare automat senzația de greață... Iar daca vrem sa continuam, va apare tot in mod automat vărsătura reflexa. De aceea as zice ca e bine sa judecam uneori lucrurile cu mintea noastra si cat mai aproape de rădăcina lor.

7. Sfaturi practice; unele considerații generale privind stilul de hrana

Va trebui sa mancati MAXIM TREI mese/zi: mic dejun, pranz, cina. Iar cina - DEVREME, cel mai tarziu la ora 20. Evitati pe cât puteți FAINOASELE, CARTOFII, OREZUL și DULCIURILE! Cu multi ani in urma, sugeram bolnavilor sa manance, pe langa cele trei mese *standard*, încă doua gustări, însă această recomandare nu mai este de actualitate astăzi! Problema gustărilor este ca acestea determina o creștere a cantității de insulina din circulatie. Insulina fiind cum știm hormonul foamei si al obezitatii, deci nu are sens sa fie stimulata in plus cu ocazia acestor gustări, sau a ‚ciugulitului' dintre mese. Rețineți ca o molecula de insulina odată eliberata in sânge rămâne activa cinci ore!

De acest detaliu trebuie sa ținem cont mai ales la micul dejun; care este cea mai importanta masa a zilei. Trebuie consumate alimente care NU au nevoie de doze mari de insulina = alimente cu IG redus – de exemplu un fruct de sezon, cam de 100g (vezi detalii mai jos). Dar la micul dejun corpul uman are nevoie si de proteine! Care pentru a fi metabolizate NU au nevoie de insulina! Din contra, ele favorizează eliberarea de glucagon, hormon cu efect contrar insulinei: extrage glucoza din tesuturi, in loc sa o depoziteze. Si astfel glicemia nu mai scade si nu mai apare foamea! Reamintesc ca insulina ramane activa pentru circa cinci ore. Gustările intre mese produc o creștere a nivelului de insulina circulanta si astfel, pentru cinci ore, generează depozitarea glucozei in țesuturi, cu transformarea ei in masa grasa si mai apoi, foame. De aceea este bine sa fie evitate. Daca micul dejun este consistent - de "rege" cum ziceau romanii, veti vedea ca NU exista senzatia de foame ptr 5-6 sau chair mai multe ore! Toate detaliile acestea sunt necesare pentru a înțelege de ce este nevoie de schimbarea profunda a STILULUI D-vs DE MASA!

Deoarece va trebui sa evitati / renuntati la paine (si cartofi si orez, dulciuri si sucuri, etc.), energia importanta care venea de aici trebuie inlocuita cu alte calorii care provin din alimente consistente dpdv energetic, dar cu IG mic si de preferat de origine vegetala. Alimente vegetale deoarece in istoria nostra alimentara animalele nu se lasau vanate cu una cu doua, iar untul si carnatii nu prea se gaseau pe atunci la vanzare… Cum stiti, noi NU avem dentitie de carnivor, pentru ca nu am avut ocazia sa ne hranim decat ocazional cu carne.

Alimentele de origine vegetala sunt in plus bogate in acele grasimi numite "esențiale". Consumați deci nuci, alune, migdale, semințe de floarea soarelui, in, susan, de dovleac, de cânepă, fistic, chia, chimen negru, etc, etc. In afara de uleiuri vegetale samburii, nucile si semintele contin proteine, chiar 15-20%! Aproape cat are carnea, sau branza, ori pestele. Dar nu au colesterol! Va rog sa nu va mirati ca vi se recomanda sa mancati nuci si samburi la micul dejun! Veti vedea ca daca trebuie sa pierdeti in greutate si NU vreti sa suferiti de foame, exact asa TREBUIE

procedat si ca metoda FUNCTIONEAZA! In fond nu vi se cere altceva decat sa incercati, nu? Nucile si samburii trebuie mancate totdeauna la MICUL DEJUN! NU peste zi. Si carnatii sau untura, untul sau slanina “tin de foame”, cum se zice (pentru ca sunt hipercalorice dar mai ales pentru nu au nevoie de insulina pentru carburare), dar au mult colesterol din păcate si pot favoriza ateroscleroza. Plantele nu sunt capabile sa sintetizeze colesterol, si de aceea nu sunt aterogene (mare avantaj!).

Grasimea vegetală (margarina) nu este un aliment natural! Aceasta conține uleiuri vegetale care au fost hidrogenate, greu de metabolizat de ficat si *poluante* pentru corpul uman în care se comportă ca o punga de plastic lasata sa se degradeze în natura: sunt necesare cateva sute de ani pentru a fi *metabolizata* de mediul inconjurator. Pâna acum natura nu a mai avut contact cu așa ceva, asa cum nici ficatul uman nu a *cunoscut* in ultimele 3 - 4 milioane de ani grasimile și uleiurile hidrogenate, produse de chimia alimentară. Este bine ca masa principala a zilei sa fie o salata asortată, oricât de mare, ca fel UNIC de mancare (cu toate zarzavaturile si legumele proaspete care va plac), însoțită de pește sau oua ori in alternanță cu carne, de preferat alba (de pasare, de iepure etc). Poate branza ar cam trebui evitata… Nu trebuie sa cantariti nimic! Mâncați pe saturate! Fiți însă extrem de atenți la carbohidrați!

8. Micul dejun

Este cea mai importanta masa din zi. Nu cred ca “reteta” de mai jos a micului dejun poate fi schimbata… Nu am găsit pana astăzi o soluție mai potrivita… Ceai sau cafea si UN SINGUR fruct proaspat, de sezon: de ex un mar (sau un pumn de struguri, cirese, etc), impreuna cu nuci, alune, migdale, muguri de pin, fistic, seminte de in, susan, canepa, chia, chimen negru, etc, etc. Samburii, nucile si semintele – in jur de 100g (UNA SUTA, DA!), trebuie sa fie totdeauna macinate in mixer si făcute faina. NU biscuti, NU cereale, NU briose pt ca au IG prea mare si nici antioxidanți NU mai au! Eventual se poate amesteca faina aceasta de nuci – seminte – sâmburi cu iaurt natural (5% grăsime), pentru altfel ca este greu de înghițit (sau cu puțin ceai daca preferati). Nu folositi zahar pentru ceai și cafea, dar folosiți miere (cu IG 60 fata de 90 pentru zahar). Apoi mierea are o cantitate infinită de micronutrienti si antioxidanți (flavonoide, acizi fenolici), culeși de albine de la zeci de mii de plante.






9. Prânzul si/sau cina

SALATA ENORMA (ca fel UNIC de mancare) + peste, oua sau carne preferabil alba (cata vreti!). Poate ar fi mai bine sa evitati branza pentru ca este o proteina animala de slaba calitate… Iar toleranta tubului digestiv la cazeina este in general mai proasta. La salate însă folosiți fără teama ulei extravirgin de măsline, pentru ca este antioxidant, aduce multe calorii, dar pentru metabolizare nu cere insulina: IG ulei = 0! Salata singura fara ulei este hipocalorica, iar un bolnav obez si activ, are nevoie de calorii la greutatea pe care o are, altfel risca sa cada pe strada de foame si de hipoglicemie. As zice sa fiți însă extrem de atenți la pâine! Pentru cine este obisnuit cu painea si nu poate altfel (adica mai toti…), puteti incerca efectul painii de secara, de ex WASA. Poate fi o soluție destul de buna si in general se gaseste. Sau puteti consuma cartoful fiert in coaja si apoi obligatoriu racit, maximum 100g (IG 45). Sau, cel mai bine, consumați pâinica ARUNA BENEFICA https://aruna-benefica.ro







10. A treia masă a zilei

Rămâne la libera alegere a bolnavului in functie de preferintele acestuia si, mai ales de posibilitatile logistice ale zilei de lucru ale fiecaruia dintre noi. Se poate consuma un pahar de vin seara, deși are cam multe calorii: 1L de vin are 1000Kcal. Nu beți bere, deoarece are IG >100! Se poate bea o cafea, cel mai bine fără zahar. Singurul aliment dulce permis este CIOCOLATA AMARA cu peste 80% cacao. Mierea de albine în cantități mici (1-2 linguri/zi) este benefică.

11. Cum sa pregătiți salata mixtă

Mai intai stoarceti o lamaie sau chiar doua (daca va place, sau daca gatiti pentru mai multe persoane). Apoi taiati foarte fin o ceapa (de preferinta rosie, deoarece are mai multi antioxidanti). Ceapa se taie imediat dupa lamaie pentru ca acidul citric din lamaie ii va reduce mult mirosul specific. Ea da gust salatei, conține cam aceeași cantitate de vitamina C ca si o lamaie, dar are in plus antibiotice naturale specifice si antioxidanti. Evident ca ceapa nu este obligatorie…dar cred ca merita!

Adaugati apoi mult ulei de măsline extravirgin proaspăt si de cea mai buna calitate! Adaugati progresiv toate zarzavaturile proaspete pe care le aveți la dispoziție: salata, roșii, ardei, morcov, varza, țelină, rucola, pătrunjel, etc. Amestecați progresiv ansamblul pentru a obține aroma maximă. Salata se face intr-un bol mare de sticla, deoarece sticla ii conservă gustul!

Este bine sa adaugati nuci si/sau o linguriță de seminte de in, susan, de floarea soarelui sau de dovleac, chimen negru (nigella sativa) care conțin acizi grași esențiali si proteine. Carnea sau brânza ori pestele nu au o concentrație cu mult mai mare de proteine decât aceste alimente! În plus, proteinele vegetale nu conțin nici hormoni, nici antibiotice si nici colesterol.

Daca va place, adaugati la final ardei iute, chiar si uscat: este antioxidant, antiparazitar, gustos și este alimentul cu cea mai mare cantitate de vitamina C! NU folosiți sare... Daca vreți si va place, adăugați hrean, si/sau cimbru, busuioc etc. Apoi aduceti la masa peștele, proaspăt sau chiar conservat sau congelat! Este prima alegere in ceea ce priveste selectia de proteine animale pentru om. Are grasimi esentiale necesare pentru creier. Pentru cine nu iubeste pestele, poate consuma ca prima alegere oua, sau carne. Branza nu este interzisa, dar este proteina de origine animala de cea mai slaba calitate.

Pentru ca dieta dvs. sa fie echilibrată, aveti nevoie de un cantar digital precis. Este nevoie sa va cantariti saptamanal (dimineata). Un centimetru de croitorie vă ajută să țineți sub control circumferinta abdominala. Aceasta este un indicator de sănătate MULT mai important decat greutatea Dvs.! Fără sa aveți foame si cu greutatea in scadere, va asigur ca dieta funcționează. *La inceputul acesteia,* aveti un *bonus* de o zi pe saptamana în care puteti manca ce va place! Dar tot in trei mese pe zi! Cel puțin la început; mulți bolnavi am văzut ca au nevoie de aceasta gratificare...

12 Concluzii

Prezența unui exces de grasime la nivelul abdomenului permite identificarea rapidă a bolnavilor candidati la diabetul de maturitate si boli cardiovasculare. Si chiar si la boli canceroase... Aceștia sunt acei bolnavi care au de regula ceea ce a fost numit *sindrom metabolic*. Stabilirea acestui diagnostic este foarte simplă: este suficient sa masuram cricumferinta abdominala la nivelul ombilicului. Cine depășește 102 cm la barbati si 88 cm la femei candideaza cu sanse mari la boala diabetica de maturitate. Când trec de pragul tinereții, aceste persoane prezinta si o crestere a valorilor tensiunii arteriale, a colesterolului, a glicemiei, precum si reducerea valorilor colesterol HDL (bun). Atunci cand cineva asociaza trei din aceste cinci elemente, avem de-a face cu sindromul metabolic. Acesta este de fapt radacina bolilor cardiovasculare si metabolice. In ultima vreme din păcate, din ce in ce mai multe studii ne arata ca exista si o asociere cu bolile canceroase...

ALIMENTE SI PRODUSE CU I.G. SCĂZUT

Fasole japoneza (Azuki)	35	Fasole Cannellini	35
Cassoulet (un fel de mancare din carne si fasole)	35	Naut (conserva)	35
Fasole alba mare	35	Fasole neagra	35
Fasole rosie	35	Falafel (naut)	35

Faina de naut	35	Fico (fructe proaspete)	35
Inghetata de frisca (cu fructoza)	35	Floarea soarelui (seminte)	35
Iaurt**	35	Drojdie	35
Drojdie de bere	35	In, susan, mac (seminte)	35
Porumb indian	35	Gutuie (fructe proaspete)	35
Mela-cannella, graviola, guanabana	35	Rodie (fructe proaspete)	35
Mere (piure, neindulcite)	35	Mere (fructe proaspete)	35
Mere uscate	35	Paine Esseno (de cereale incoltite)	35
Piersici (fructe proaspete)	35	Nectarine (fructe proaspete)	35
Mazare(proaspata)	35	Mazare (proaspata)	35

Rosii uscate	35	Prune (fructe proaspete)	35
Piure de migdale alb (neindulcit)	35	Quinoa	35
Orez salbatic	35	Sos / bulion de rosii, (neindulcit)	35
Radacina de telina cruda	35	Mustar	35
Suc de rosii	35	Paste de “grano duro”	35
Biscuiti dietetici Wasa™ fibra (24%)	35	Iaurt de soia (cu arome)	35
Usturoiul	30	Caise (fructe proaspete)	30
Sfecla (cruda)	30	Morcovi (cruzi)	30
Naut	30	Fasole	30
Branza proaspata, urda**	30	Fructe zaharisite (neindulcite)	30
Fructul pasiunii, maracuja	30	Lapte de migdale	30
Lapte de soia	30	Lapte de ovaz (nefiert)	30
Latte proaspat/praf**	30	Lapte** (degresat si nedegresat)	30
Linte	30	Linte galbena	30
Mandarine, clementine	30	Marmelada (neindulcita)	30
Pere (fructe proaspete)	30	Rosii	30
Grapefruit (fructe proaspete)	30	Gulie (crude)	30
Coacaze rosii	30	Fidea de soia	30
Cirese	25	Ciocolata neagra (>70% cacao)	25
Fasole mungo (soia)	25	Fasole pitica	25
Faina de soia	25	Capsuni (fructe proaspete)	25
Hummus (crema de naut)	25	Zmeura (fructe proaspete)	25
Linte verde	25	Afine negre	25
Mure	25	Arpacas	25
Unt de arahide (neindulcit)	25	Mazare uscata	25
Piure de migdale integrale (neindulcit)	25	Piure de alune integrale (neindulcit)	25
Ribes	25	Seminte de dovleac	25
Agrise	25	Cacao pulbere (fara zahar)	20
Anghinare	20	Cirese de Antille	20
Ciocolata neagra (>85% cacao)	20	Inima de palmier	20
Fructoza	20	Muguri de bambus	20
Vinete	20	Ratatouille (legume firte amestecate)	20
Sos tamari (fara zahar sau indulcitori)	20	Soia de gatit	20
Suc de lamaie (neindulcit)	20	Iaurt de soia (natural)	20
Agave (sirop)	15	Alchechengi comune	15
Anacardi	15	Arahide	15
Sparanghel	15	Sfecla	15
Brocoli	15	Conopida	15
Varza de Bruxelles	15	Varza	15
Castraveti	15	Castraveti murati, muraturi	15
Ceapa	15	Varza murata	15
Tarata (de grau, de ovaz...)	15	Stevie	15
Fasole pastai	15	Faina de roscove	15
Fenicul	15	Ciuperci	15
Germeni	15	Germeni de cereale	15
Andive, cicoare	15	Salata (laptuci, scarola, creata, valeriana	15

Lupin	15	Migdala	15
Alune de padure	15	Nuci	15
Masline	15	Ardei iute	15
Ardei gras	15	Pesto	15
Pinoli	15	Fistic	15
Praz	15	Rabarbar	15
Ridichii	15	Coacaz negru	15
Arpagic	15	Frunze de telina	15
Soia	15	Spanac	15
Tofu	15	Ginger	15
Dovlecei	15	Avocado	10
Otet	5	Crustacee (homar, rac, langusta)	5
Condimente, plante aromatice: patrunjel, busuioc...	5		

ALIMENTE SI PRODUSE CU I.G. MEDIU

All Bran™	50	Ananas, suc de (neindulcit)	50
Baton energizant cu cereale (neindulcit)	50	Orez Basmati	50
Biscuiti (Faina integrala, neindulciti)	50	Cachi	50
Chaiote (piure)	50	Kiwi*	50
Litchi (fructe proaspete)	50	Macaroane (faina de grau dur)	50
Mango (fructe proaspete)	50	Muesli (neindulcit)	50
Paine pe baza de quinoa (cca 65 % quinoa)	50	Paine din faina spelta	50
Paste integrale (grau integral)	50	Cartofi dulci	50
Orez integral	50	Suc de mere (neindulcit)	50
Suc de afine (neindulcit)	50	Surimi	50
Topinambur, anghinare de Ierusalim	50	Wasa light ™	50
Ananas (fructe proaspete)	45	Banana verde (cruda)	45
Banana verde (cruda)	45	Banane (necoapte)	45
Baton de cioccolată	45	Grau Bulgur, grau bulgur integral grau copt)	45
Fidea	45	Cocos, nuca de cocos	45
Cuscus integral, gris integral	45	Faina de alac (integrala)	45
Faina din grau kamut (integrala)	45	Cereale (tip Ebly)	45
Cereale integrale (neindulcite)	45	Afine	45
Orz	45	Paine de Kamut	45
Paine toast, faina integrala fara zahar	45	Paste Pilpil (de grau)	45
Mazare (conserva)	45	Orez Basmati integral	45
Sos / pasta de rosii (cu zahar)	45	Secara (integrala; faina, paine)	45
Suc de grapefruit (neindulcit)	45	Suc de portocale (neindulcit)	45
Struguri (fructe proaspete)	45	Caise uscate	45
Ovaz	40	Biscuiti (faina integrala, neindulciti)	40
Unt de arahide (fara adaos de zahar)	40	Cicoare (bautura)	40
Fasole rosie (la cutie)	40	Falafel (din fasole verde – fava)	40
Faina de quinoa	40	Grau Farro	40
Faina de grau Farro (integrala)	40	Fasole verde fava (cruda)	40
Smochine uscate	40	Fulgi de ovaz (nepreparati)	40
Jeleu de gutui (neindulcit)	40	Hrisca (integrala; paine din faina)	40
Kamut (grau integral)	40	Lapte de cocos	40
Lactoza	40	Paine 100% integrala din maia naturala	40
Paine nedospita (faina integrala)	40	Paste integrale, al dente	40
Pepino (pepenele para)	40	Prune uscate	40
Pumpernickel	40	Piure de susan tahin	40
Cidru uscat	40	Serbet (neindulcit)	40
Spaghetti al dente (fierte 5 min.)	40	Suc de morcovi (neindulcit)	40

CERIN Gheorghe MD, PhD, FESC
www. cardioteam.it
www. cardioteamfoundation.org

ALIMENTE SI PRODUSE CU I.G. CRESCUT – HIDROCARBONATI "RAPIZI"

Sirop de porumb	115	Berea*	110
Amidon modificat	100	Glucoza	100
Sirop de grau, sirop de orez	100	Sirop de glucoza	100
Faina de orez	95	Amidon de cartofi (amidon)	95
Cartofi la cuptor	95	Cartofi pai	95
Paine alba fara gluten	90	Fulgi de cartofi (istantanee)	90
Orez glutinos	90	Arrowroot, Maranta arundinacea	85

Morcovi (gatiti, **fierti**)*	85	Cereale (din grau turcesc)	85
Faina alba de grau	85	Orez cu lapte	85
Porumb (amidon din porumb)	85	Paine foarte rafinata, pane feliata (tip Harry's®)	85
Paine pentru hamburger	85	Pastarnac*	85
Pop corn (neindulcit)	85	Varza (gatita)*	85
Orez pentru gatire rapida (prefiert)	85	Orez expandat, prajituri de orez	85
Telina fiarta (gatita)*	85	Tapioca	85
Prajitura de orez	85	Fasole verde Fava (preparata)	80
Piure de cartofi	80	Pepene verde, pepene galben,*	75
Gofra cu zahar	75	Gogosi	75
Lasagne (faina de grau)	75	Orez cu lapte (indulcit)	75
Dovleac (de diferite tipuri)*	75	Dovleac*	75
Amaranto sufleu	70	Covrigi	70
Banana verde	70	Bauturi gazoase, bauturi pe baza de cola (tip Coca Cola®)	70
Biscuiti	70	Briose	70
Cereale rafinate indulcite	70	Ciocolata (cu zahar)	70
Croissant	70	Dattero	70
Faina de porumb	70	Paine prajita	70
Gnocchi (tip de paste fainoase)	70	Melasa, sirop de gatit	70
Mei	70	Paine nedospita (faina alba)	70
Paine alba, Baghete	70	Pine de orez	70
Cartofi fierti, decojiti	70	Cartofi prajiti, chips	70
Mamaliga	70	Mamaliga, malai	70
Ravioli (faina de grau)	70	Orez obisnuit	70
Orez pilaf	70	Napi	70
Special K® (marca de cereale tip Kellog's)	70	Tacos	70
Macaroane, fidea (faina de grau)	70	Zahar alb (zaharoza)	70
Zahar brun (integral)	70	Ananas (conserva)	65
Sfecla (gatita)*	65	Cuscus	65
Corn cu ciocolata	65	Faina semi-integrala	65
Fructe confiate (cu zahar)	65	Fructul de paine (fruit a pain)	65
Jeleu de gutui (cu zahar)	65	Igname	65
Porumb boabe	65	Marmelada (cu zahar)	65
Mars®, Snickers®, Nuts®, etc.	65	Muesli (cu zahar, miere…)	65
Paine de secara (30% secara)	65	Paine integrala	65
Pane neagra	65	Cartofi fierti in coaja (in apa/aburi)	65
Cartofi fierti in coaja (in apa/aburi)	65	Sirop de artar	65
Serbet (cu zahar)	65	Tamarindo (dulce)	65
Coacaze, Stafide	65	Caise la conserva (con zucchero)	60
Banana (coapta)	60	Castane	60
Ciocolata pulbere (indulcita)	60	Faina integrala	60
Inghetata de vanilie (cu zahar)	60	Lasagne (grau)	60
Maioneza (industriala, cu zahar)	60	Pepene galben*	60
Miere	60	Orz perlat	60
Ovomaltina (bautura care are la baza malt de orz)	60	Paine cu lapte	60
Pizza	60	Terci de ovaz	60
Ravioli (grau)	60	Orez de Camargue	60
Orez lung	60	Orez parfumat (Jasmine)	60
Gris de grau	60	Biscuiti Sables (faina, unt, zahar)	55
Grau Bulgur	55	Ketchup	55

Mango, suc de (fara zahar)	55	Manioc (amar)	55
Manioc (dulce)	55	Mosmon	55
Nutella®	55	Papaya (fructe proaspete)	55
Piersici (conservate cu zahar)	55	Orez rosu	55
Sirop de cicoare	55	Mustar (cu adaos de zahar)	55
Spaghetti bine fierte	55	Suc de struguri (neindulcit)	55
Sushi	55	Macaroane (bine fierte)	55