

УДК 612.397
ББК 28.707.3
У64

Перевод с английского Марии Солнцевой
Фотография на 4-й странице обложки: Anthony Warner

Уорнер, Э.

У64 **Вся правда о жире = The truth about fat / Энтони Уорнер ;**
пер. с англ. Марии Солнцевой. — Минск : Дискурс, 2020. — 512 с.
ISBN 978-985-7251-07-0.

Миллионы людей во всем мире сидят на диетах: в надежде избавиться от лишних килограммов одни отказываются от сладкого, другие урезают калории, а кто-то и вовсе начинает голодать. Но в конце концов почти все терпят поражение в борьбе с собственным жиром, и это неудивительно, ведь ученые так до конца не установили, в чем причины ожирения, и не нашли «волшебную таблетку» от него. Хотя кое-что все же удалось выяснить: формула «меньше ешь, больше двигайся» — не решение проблемы.

Энтони Уорнер, более известный как Разъяренный Повар, решил разобраться, стоит ли говорить об ожирении как о пандемии, почему так сложно похудеть раз и навсегда и так ли уж это необходимо.

УДК 612.397
ББК 28.707.3

ISBN 978-985-7251-07-0

© Anthony Warner, 2019

© Перевод на русский язык, издание на русском языке, оформление. ЧУП «Издательство Дискурс», 2020

Оглавление

Несколько слов о терминах	8
Введение	10
Часть I. Эпидемия современности	13
Глава 1. Почему мы толстеем. Часть первая	14
Глава 2. Почему мы толстеем. Часть вторая	33
Глава 3. Может, просто меньше есть?	48
Глава 4. Насколько мы толстые?	76
Глава 5. Вредно ли быть толстым	107
Глава 6. Сколько стоит ожирение	138
Глава 7. Почему мы так боимся жира	146
Часть II. Почему мы такие толстые?	171
Глава 8. Может, все дело в генах?	172
Глава 9. Может, все дело в кишечнике?	200
Глава 10. Может, все дело в калориях?	219
Глава 11. Может, все дело в лени?	238
Глава 12. Может, все дело в жирах?	254
Глава 13. Может, все дело в углеводах?	281
Глава 14. Может, все дело в зависимости?	318

Глава 15. Может, все дело в среде?	338
Глава 16. Может, все дело в бедности?	368
Часть III. Что нам делать	391
Глава 17. Хирургия и медикаменты	392
Глава 18. Недietetическое питание	408
Глава 19. Как обедают французы	432
Глава 20. Голландское решение	444
Эпилог. Что делать, если ты толстый	465
Благодарности	469
Примечания	471
Указатель	504

Сомнение неприятно, но состояние
уверенности абсурдно.

Вольтер

Несколько слов о терминах

В этой книге я собираюсь говорить о весе, о толстяках и об ожирении. Изучая этот вопрос, я много думал о словах и выражениях, которые можно использовать, чтобы не усугублять предубеждений по этому поводу. Я осознаю силу слова и хочу правильно ею распорядиться.

После долгих размышлений я решил говорить «толстеть» и «жир», несмотря на то что эти слова потенциально могут быть обидными. Я понимаю, что «жир» часто звучит уничижительно, но это по-прежнему лучший вариант из всех возможных. Я также буду говорить об ожирении и о толстых людях, хотя меня не полностью устраивают эти термины (позже объясню почему).

Есть несколько причин использовать именно эти слова. Прежде всего, большинство альтернативных терминов тяжеловесны, их крайне трудно включить в цельный текст. «Люди тучного сложения», «люди с избыточной массой тела», «люди, страдающие от ожирения» и другие подобные выражения громоздки и, не имея четкого определения, только привлекают к себе излишнее внимание. Мне кажется, это, во-первых, усиливает стигматизацию, во-вторых, текст будет выглядеть по-дурацки.

Кроме того, хотя некоторые предпочитают выражения, которые начинаются со слова «люди», я слышал много разумных высказываний насчет того, почему это не

всегда хорошо, и могу с ними согласиться. Мне кажется, что выражения, начинающиеся со слова «люди», используются только в тех случаях, когда описываемое состояние кажется нежелательным, и пора, наверное, перестать воспринимать толстых таким образом. Многие активисты, борющиеся за права аутичных людей, долгое время протестовали против использования термина «люди с аутизмом», который звучит так, как будто это заразная болезнь, и, на мой взгляд, тот же подход может помочь в случае с толстыми людьми.

На самом деле я лично не встречал никого, кого обижало бы выражение «толстые люди», но, если вас это задевает, я прошу прощения. Понимаю, что это очень неоднозначное выражение, которое может быть нагружено неприятными смыслами, но я не нашел ему подходящей альтернативы. Стигматизированные группы нередко присваивают себе оскорбительные выражения, чтобы лишить их силы и способности причинять боль, — со словосочетанием «толстые люди» этого еще не произошло, но, может быть, пора попробовать.

Введение

Всем известно, что нам грозит эпидемия ожирения. По последним оценкам, к 2025 году 18 % мужчин и 21 % женщин в мире будут страдать ожирением. В 2017 году Великобританию объявили самой «толстой» страной в Западной Европе: 63 % взрослых весили больше нормы, у 27 % из них диагностировали ожирение [1]. А так как ожирение тесно связано с целым спектром хронических заболеваний, его неумолимое распространение в последние 40 лет может стоить многих человеческих жизней.

Чтобы увидеть проблему, не нужно изучать статистику. Достаточно пройтись по улицам городов в развитых странах и обнаружить, что люди стали более толстыми, и это продолжается уже много лет. Мы имеем дело с кризисом, угрожающим здоровью и беспрепятственно распространяющимся по всему миру. Ожирение тенью следует за развитием и вестернизацией экономики, делая людей толстыми и больными. Хуже того, это больше не болезнь богатых. Ожирение все чаще ассоциируется с бедностью, неравенством и социальным расслоением.

По мнению тех людей, чьи представления о питании я критикую, во всем виноваты я и мне подобные. Распространяя идеи нутрициологии и особенно отказываясь заклеить полуфабрикаты как главную причину кризиса, я заставляю мир толстеть. Я даже осмелился публично усомниться в том, что сахар — источник всего зла на земле, и это, судя по всему, не менее ужасно, чем варить котят живьем.

Любопытно, что так считают в основном только богатые люди из привилегированных слоев, уверенные, что они открыли некие диетические секреты и теперь смогут освободить других от постыдных жирных тел, протянув им божественную и совсем не толстую руку помощи и дружбы. Им кажется, что если они худые и смогли оставаться такими на протяжении жизни, то их личные представления о питании окажутся спасением для всех.

Они делают покупки в Wholefoods¹ после завтрака в эксклюзивном кафе здорового питания в Челси, нисходят до того, чтобы написать мне полное мудрости сообщение, а потом, полагаю, проводят свободный вечер, расслабляясь в спа. По их мнению, совершенно очевидно: мир толстеет, потому что не все люди — веганы или потому что «жирные» едят полуфабрикаты, или слишком много тортиков, или сахара, или углеводов. А может быть, это как-то связано с феминизмом, или капитализмом, или сельским хозяйством, или химикатами. На все эти замечания совершенно невозможно адекватно ответить в одном твите или даже в одном посте в блоге. И не потому, что мне нечего сказать, а потому, что это сложные вопросы, которые требуют подробного объяснения. Но в этой книге я собираюсь разобрать их все.

Любой, кто заявляет, что нашел чудодейственное средство, либо заблуждается, либо врет. За время работы над книгой я поговорил с некоторыми самыми умными и образованными в мире людьми, и ни у кого из них не было волшебного ответа на все вопросы. Но, объединив все то, что нам известно, и поразмыслив над полученной картиной, мы, я думаю, сможем приблизиться к истине.

¹ Wholefoods — сеть супермаркетов в США и Великобритании, специализирующихся на продаже органических продуктов питания без искусственных консервантов, красителей, усилителей вкуса, подсластителей и трансжиров. — *Прим. пер.*

Книга, рассматривающая проблемы, но не предлагающая их решения, ничего не дает миру. Так что по ходу повествования я буду предлагать идеи, которые могут улучшить ситуацию. Но имейте в виду, «Вся правда о жире» не из тех книг, что пытаются изменить ваше тело. Это было бы глупо, ведь я никогда с вами не встречался и ничего не знаю о вашем здоровье, мышлении и взаимоотношениях с едой. Все, что я могу предложить, — это понимание того, почему мы толстеем, развенчание некоторых популярных мифов о весе и небольшое облегчение тех сложных отношений, которые у многих из нас складываются с собственным телом. Кроме того, я назову тех, кто наживаете на наших страхах и непонимании, и постараюсь сделать так, чтобы вы больше не поддались на их сладкую ложь.

И в первую очередь я буду призывать строить мир, где уважают и понимают людей, как бы они ни выглядели, чтобы избавиться от последнего дозволенного предубеждения нашего времени.

Часть I

ЭПИДЕМИЯ СОВРЕМЕННОСТИ

Глава 1

ПОЧЕМУ МЫ ТОЛСТЕЕМ. ЧАСТЬ ПЕРВАЯ

Я сделал неплохую карьеру шеф-повара. В конце 1994 года я, нескладный выпускник факультета естественных наук университета, интересующийся кулинарией, угодил в адский котел профессиональной кухни в отеле. Большинство других поваров считали, что я не продержусь и нескольких недель, но за счет таланта, зверского упорства и способности пережить большинство коллег я начал быстро продвигаться по службе. Через 12 месяцев я уже был су-шефом (то есть помощником шеф-повара) в кондитерской отеля. Через два года руководил кухней одного очень посещаемого ресторана. Через пять лет под моим началом оказалось 20 поваров. Через десять лет я стал главой отдела разработок в одной из главных в Великобритании компаний — производителей еды и создавал продукты питания, которые потреблялись в миллионах домов. Кулинария отплатила мне травмами, стрессом, болью, и как минимум дважды я боялся за собственную жизнь.

В последние несколько лет я неожиданно даже для себя параллельно занимаюсь другой деятельностью. В 2016 году я начал вести блог, и уже через несколько месяцев у меня были агент, договор на книгу, колонки в известных изданиях в Великобритании и за рубежом. Моя первая книга хорошо продавалась по всему миру и была переведена на 15 языков. Теперь я пишу примерно столько же, сколько готовлю, и это во многом

изменило меня в лучшую сторону. Но, когда я писал первую книгу, в течение шести месяцев у меня не было ни одного выходного, я работал по 16 часов в сутки в холодной, тесной, захламленной комнате, забросив свои обязанности мужа и отца.

Хотя многие добились куда большего, чем я, моя карьера шеф-повара и последующий писательский успех — самое интересное в моей жизни. Я работал так упорно, как только мог, и горжусь тем, чего достиг. Но, как выяснилось, есть еще кое-что, заслуживающее куда большего внимания. Меня часто хвалят за это, особенно люди, с которыми я только что познакомился. На прошлой неделе я получил два не связанных друг с другом электронных письма с вопросами об этом: одно — от подписчика из Таиланда, другое — от читателя из США. Это замечают буквально по всему миру, хотя мне и не понадобилось почти никаких сознательных усилий, чтобы этого достичь. Это не потребовало никаких ограничений или жертв. Ни ожогов, ни порезов, ни бессонных ночей, даже никакого крутого шрама, которым можно было бы похвастаться.

Что же это за чудесное достижение, что за тайна, которую все стремятся узнать? «Как вы остаетесь таким худым?» Люди, кажется, одержимы тем, что я, будучи поваром средних лет, который искренне любит еду, постоянно говорит о своей ненависти к диетам, не отвергает высококалорийную «вредную пищу» и время от времени завтракает в «Макдоналдсе», каким-то таинственным образом остаюсь стройным.

Я говорю «стройным», потому что это слово используют другие люди, когда хвалят меня, но это, понятное дело, вещь субъективная. Вряд ли вы увидите мою полуобнаженную фотографию на обложке *Man's Health* в ближайшем будущем, если, конечно, политика издания полностью не изменится. Когда кубики на животе — показатель ценности человеческой личности, в чем нас пытается

убедить «Инстаграм», мне похвастаться нечем. У меня бледное слабое тело, мышечный рельеф похож на зефир — в общем, Daily Mail никогда не назовет мое телосложение завидным. Но, выражаясь в специальных терминах, я не страдаю от избыточного веса.

Последний раз, когда я взвешивался, во мне было 75 кг. При росте 182 см это дает индекс массы тела (ИМТ) $22,6 \text{ кг/м}^2$, что вполне укладывается в норму. Хотя ИМТ — грубая шкала, часто вводящая людей в заблуждение (позже мы разберем ее подробно), она широко распространена и в случае с моим телом более или менее отражает истину. Меня никто и никогда всерьез не называл толстым, и я себя таким не считаю. Может, я немного не в форме, но не толстый.

Чудеса стабильности

Мне 45 лет, и я вешу примерно столько же, сколько весил в 25 лет. Хотя в юности у меня, наверное, был легкий недоед (я не взвешивался, поэтому не могу сказать наверняка). Я, должно быть, набрал несколько килограммов, когда мне было около двадцати, но с 25 лет мой вес оставался более или менее одинаковым. Несмотря на то что это произошло без каких-либо сознательных усилий с моей стороны, именно за это меня хвалят больше всего — за подвиг «нетолстения». Великое достижение, которым мне следовало бы гордиться.

Может, и следует? В конце концов, за последние 20 лет я сжег примерно 20 миллионов килокалорий и, учитывая, что не набрал вес за это время, должен был получить все эти калории из съеденной пищи. Это подразумевает, что я съел около 18 тонн еды, и ничто из этого не отложилось в жир. Может быть, я сжигал ровно столько калорий, сколько потреблял с пищей, или ел в точном соответствии с моей потребностью в энергии — в любом случае

это потребовало бы выдающихся вычислительных способностей и самоконтроля.

Что еще удивительнее, по любым меркам все это время я вел беспорядочную и неорганизованную жизнь, если дело касалось еды. Бывали дни, когда, особенно работая на кухне, я пропускал несколько приемов пищи подряд, заглушая чувство голода разными высококалорийными продуктами. Однажды я прожил неделю, питаюсь исключительно куриной шкуркой, жареной картошкой и кока-колой. Славные были деньки!

Я много раз брал гору еды навынос и набивал пузо свиными ребрышками, пиццей, картошкой фри или бараньим джалфрези, запивая все это колой из двухлитровых бутылок. Нередко я ел до тех пор, пока не чувствовал, что сейчас лопну, однако находил место еще для мороженого или торта. Но временами я болел и у меня не было аппетита. Иногда вечером я пробежал полумарафонскую дистанцию, а потом в выходные лежал на диване и смотрел футбол под картофельные вафли, сыр и дешевое вино.

Случалось, что я напивался, потребляя сотни калорий в виде алкоголя, и заполировывал это огромным кебабом. А на следующий день лечил похмелье бигмаком, картошкой и несколькими баночками энергетиков. Бывало, что завтрак превращался в обед из 12 блюд в дорогом ресторане. Но иногда его роль выполняла пачка конфет Maltesers, съеденная в пробке от отчаяния.

Однако все эти годы я каким-то образом умудрялся поддерживать один и тот же вес, съедая ровно столько калорий, сколько тратил. Bravo мне! Я просто живое чудо. Должно быть, я обладаю уникальным пониманием того, сколько энергии содержится во всей этой еде, учитывая разное количество калорий, концентрацию питательных веществ и вкусовые качества. И это несмотря на то, что информация о калориях на упаковке

верна только где-то на 90 %! Оказывается, я способен на удивительно точный анализ пищевой ценности продуктов и корректировку своего рациона в зависимости от мельчайших изменений в энергетических затратах. И все эти точные расчеты я проводил без ошибок удивительно долгое время.

Воображаемый мир Разъяренного Повара

Представьте на секунду, что мои оценки были бы не совсем точны. Предположим, что на следующий день после моего 25-го дня рождения, я бы случайно съел на 20 ккал больше, чем потратил. Всего 20 ккал, примерно столько содержится в четырех оливках. Организм бы не возражал и с удовольствием отложил эти калории в виде жира. А теперь представьте, что я совершал такой незначительный просчет постоянно — каждый день на протяжении всего двадцатилетнего периода. Используя распространенную систему подсчета, в которой каждые 3500 ккал примерно равны 500 г жира, можно вычислить, что за первый год лишняя энергия превратилась бы где-то в один лишний килограмм веса. Ничего страшного. Но если бы так продолжалось и дальше, к 45 годам вместо 75 кг я бы весил 115, а мой ИМТ был бы чуть меньше 35. У меня диагностировали бы ожирение, и, скорее всего, мой жизненный опыт был бы совсем другим. Мои карьерные перспективы изменились бы, люди реагировали бы на меня совершенно по-другому, и я бы жил и передвигался с куда меньшим комфортом. Кэти Хопкинс и Майло Яннопулос¹ считали бы меня отвратительным

¹ Известные в Великобритании одиозные правые политические комментаторы. — *Прим. пер.*

и даже не подумали бы о том, чтобы переспать со мной (нет худа без добра). И все из-за одной лишней оливки с каждым приемом пищи и еще одной перед сном.

А теперь представьте, что разница составляла бы 50 ккал. Это совсем немного еды — меньше половины столовой ложки оливкового масла или пятая часть шоколадки Dairy Milk. При трех приемах пищи в день такое количество осталось бы незамеченным любим, кто не работает в лаборатории по изучению проблем питания. Но за 20 лет из-за этого я бы набрал 104 кг и весил 179 кг, а мой ИМТ равнялся бы 54. Моя жизнь изменилась бы полностью. Дети на улице показывали бы на меня пальцем и смеялись. Премьер-министр произносил бы речи о том, что такие люди, как я, губят страну. Channel 5 предложил бы мне собственное реалити-шоу «Слишком жирный, чтобы готовить: 190-килограммовый повар на пособии».

Что действительно важно понять о наборе веса: это редко происходит быстро. Большая часть жира накапливается за годы, а не за месяцы, и, чтобы человек потолстел за такой промежуток времени, не нужны существенный рост потребления калорий или значительное снижение их расхода. Разница, вероятно, будет незаметна для того, кто не взвешивается постоянно и не подсчитывает тщательно, сколько калорий он потребляет. Однако наше общество и наши СМИ наблюдают за людьми с ожирением и считают, что их проблемы с весом напрямую связаны с обжорством. А когда видят повара средних лет, который выглядит худым, но не сидит на диете, им кажется, что он обладает каким-то волшебным секретом и может поделиться им с миром.

Многочисленные исследования показывают, что в большинстве случаев мы набираем вес медленно. Ежедневная разница между потребляемыми и растрчиваемыми калориями — нарушение пресловутого энергетического баланса — обычно очень незначительна. Даже мои четыре оливки, скорее всего, преувеличение, учитывая, что

наблюдаемое прибавление в весе за год может быть связано с лишними 9 ккал на человека в день. Это разница между подъемом пешком по лестнице и на эскалаторе [1].

Я поддерживал свой вес все эти годы, но не за счет какого-то *самоконтроля*. У меня плохо с дисциплиной, я все время поддаюсь искушениям. Хотя иногда мне приятно бывает позаниматься спортом, я могу быть чудовищно ленивым. Единственным правдоподобным объяснением моей худобы будет чистая удача. Мне повезло жить безбедной жизнью в благоприятной среде с удачным сочетанием генов, и поэтому я не потолстел. И в мире, где худоба считается признаком морального превосходства, это дало мне много преимуществ.

То, что в моих пищевых привычках нет никакого тайного знания, не должно никого удивлять. Чтобы понять, почему я худой, бессмысленно подробно изучать мой рацион. Тем не менее при попытках понять, почему люди толстеют, все в первую очередь обращают внимание на еду. Но что, если причины куда меньше связаны с едой, чем мы привыкли думать? Что, если многие люди толстеют, хотя едят только «правильную» пищу, а другие остаются худыми, хотя едят «неправильную»? Разве не глупо тогда ругать одних и хвалить других?

Правда заключается в том, что питание людей с избыточным весом и ожирением, особенно детей, почти не отличается от питания людей с предположительно нормальным весом [2, 3, 4]. Что еще удивительнее, вопреки всеобщему мнению, согласно которому толстеют из-за того, что они едят, за 150 лет существования нутрициологии не было найдено никакой убедительной связи между перееданием, составом рациона и ожирением [5]. В Великобритании, несмотря на рост уровня ожирения, опросы показывают снижение потребления сахара, жиров, углеводов и калорий в целом [6]. Больше мы стали есть только фруктов и овощей.

Как мы увидим позже в этой книге, состав рациона почти не влияет на набор веса, особенно по сравнению со многими другими куда более могущественными факторами, связанными с накоплением жира. Гарет Лэнг, профессор эндокринологии Эдинбургского университета, выходит из себя, когда кто-то утверждает, что ожирение связано с недостатком силы воли. О связи рациона с лишним весом он сказал мне следующее:

«Очень много внимания уделяется рациону, наверное, потому, что это самая понятная вещь, но есть множество других факторов, которые тоже изменились. Может быть, отчасти верно, что изменения рациона оказали какое-то влияние, но опасно принимать правдоподобное объяснение за правильное. Пока существует очень мало доказательств того, что питание людей с ожирением отличается от питания людей с нормальным весом, и по рациону почти невозможно предсказать, грозит ли человеку ожирение. Сделать это гораздо сложнее, чем по другим признакам. Да, действительно, во всем мире можно заметить связь между уровнем производства продуктов питания и ростом числа случаев ожирения, но, если сравнивать развитые страны, эта связь становится крайне неочевидной. Ожирение — это не жизненный выбор. Это многофакторная болезнь, которая часто связана с дисфункцией гипоталамуса».

Этот неудобный факт часто игнорируют не только СМИ и диетическая индустрия, но и многие ученые и специалисты по общественному здравоохранению, будучи убежденными, что изменение пищевого поведения и контроль за ним поможет добиться устойчивого снижения веса. Хотят ли они этого достичь с помощью стыда, стигматизации, образования, кулинарных курсов или

изменения среды, предпосылка остается неизменной: неправильные решения сделали вас толстыми, а правильные — помогут похудеть. Извините, но все не так просто.

Почему толстеют не все?

Легко утверждать, что давление естественного отбора и конкуренция за ресурсы делают диких животных голодными и худыми и что именно эти факторы ограничивали вес людей на протяжении всей нашей эволюционной истории. Природа — жестокая хозяйка, она любит держать своих подопечных на грани голодной смерти, поэтому вполне естественно, что дикие животные остаются худыми. Но если устранить большую часть природных ограничений, как это произошло с теми из нас, кому повезло жить в странах с развитой экономикой, мы получаем свободный, почти неограниченный доступ к еде. Мы богатеем, сельское хозяйство и продовольственное обеспечение становятся более эффективными, это приводит к тому, что расходы на еду снижаются и снижаются. В настоящее время почти все могут позволить себе съесть гораздо больше, чем необходимо нашему телу, а лишние калории имеют тенденцию откладываться в виде жира.

В этом мире изобилия способность многих из нас контролировать с удивительной точностью свой вес вряд ли можно списать на сознательные усилия. Крайне маловероятно, что люди с нормальным весом обладают какими-то сверхчеловеческими способностями к самоограничению. И вряд ли наша коллективная сила воли уменьшилась в последние 40 лет, когда ожирение превратилось в так называемую эпидемию. Или будем считать, что мы перестали заботиться о своем здоровье (что странно, учитывая, сколько людей бросили курить за тот же период)?