УДК 613
ББК 51.23
Ф21

The Obesity Code: Unlocking the Secrets of Weight Loss
by Dr. Jason Fung (Author), Timothy Noakes (Foreword), 2016
First Published by Greystone Books Ltd.
343 Railway Street, Suite 201, Vancouver, B.C. V6A 1A4, Canada

Во внутреннем оформлении использованы иллюстрации:
abrastack, AF studio, Alexander Ryabintsev, Alexander_P, Alexandr III, Aliya Salsabila, Andre Adams, Anna Manjuna, Anton Shaparenko, Arcady, Arcady, Babich Alexander, barrirret, bc21, bioraven, Bowrann, Boyko.Pictures, bsd, bsd, ByEmo, Channarong Pherngjanda, Cherstva, CNuisin, Creativee Icon, creativepriyanka, doamama, Drk_Smith, Evgeniia Tiurganova, Farah Sadikhova, FishCoolish, George J, Gerald Jun, Gerald Jun, GhostDesigner, Gorobets, Great_Kit, grop, Gunay Abdullayeva, Hidea, HN Works, Iconikum, In-Finity, Invisible Studio, Iurii Kiliian, Janis Abolins, JustDOne, K N, Kair, kamomeen, KASUE, Kittichai, Krafted, larryrains, Leremy, linear_design, Loc Thanh Pham, magnemizer, Martial Red, Maxim Cherednichenko, MD. Delwar hossain, Meth Mehr, Miceking, Michal Sanca, Morphart Creation, Natalya Levish, nikiteev_konstantin, Noch, notbad, Nsit, Oleksandr Panasovskyi, Panda Vector, Passiflora, Puckung, Pulsmusic, RaulAlmu, RedKoala, retro67, sadedesign, samui, saravector, sportpoint, Sudowoodo, suesse, TalibovSignature, Tarana Mammadova, teka12, TheModernCanvas, Titov Nikolai, tmicons, TrashTalk, Vadym Nechyporenko, valeriya kozoriz, vector toon, vectorsicon.com, vectortatu, Visual Generation, volha_a, VovanIvanovich, Yershov Oleksandr, Zaur Rahimov, zigzag design / Shutterstock.com
Используется по лицензии от Shutterstock.com

Рисунок 4.1 печатается с разрешения организации общественного здравоохранения Англии «Public Health England».

Рисунок 12.1 опубликован с разрешения Центра по контролю и профилактике заболеваний «CDC».

Рисунок 14.1 использован с разрешения доктора Джорджа Брея.
Остальные изображения принадлежат Джейсону Фангу и охраняются авторским правом.

Некоторые из использованных материалов встречались ранее на сайте www.intensivedietartymanagement.com

Фанг, Джейсон.

Ф21 Дикий гормон. Удивительное медицинское открытие о том, как наш организм набирает лишний вес, почему мы в этом не виноваты и что поможет обуздать свой аппетит / Джейсон Фанг ; [перевод с английского А. Люминой]. — Москва : Эксмо, 2019. — 336 с. — (Открытия века: новейшие исследования человеческого организма во благо здоровья).

ISBN 978-5-04-099402-1

Искусство медицины очень своеобразно. Время от времени возникают методы лечения, которые на самом деле не работают. По инерции эти методы передаются от одного поколения врачей к последующему и сохраняют жизнеспособность удивительно долго, несмотря на отсутствие их эффективности. К сожалению, лечение ожирения стоит в одном ряду с этими примерами. Уже более тридцати лет врачи рекомендуют пациентам с ожирением переходить на обезжиренную, низкоуглеводную диету. Несмотря на это, эпидемия ожирения продолжает набирать обороты. Перед вами революционная книга, которая переворачивает наше представление о причинах набора веса и предлагает простую и эффективную программу по изменению себя.

УДК 613
ББК 51.23

ISBN 978-5-04-099402-1

© Люмина А., перевод на русский язык, 2019
© ООО «Издательство «Эксмо», 2019

Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>

Все права защищены. Книга или любая ее часть не может быть скопирована, воспроизведена в электронной или механической форме, в виде фотокопии, записи в память ЭВМ, репродукции или каким-либо иным способом, а также использована в любой информационной системе без получения разрешения от издателя. Копирование, воспроизведение и иное использование книги или ее части без согласия издателя является незаконным и влечет уголовную, административную и гражданскую ответственность.

Научно-популярное издание

ОТКРЫТИЯ ВЕКА:
НОВЕЙШИЕ ИССЛЕДОВАНИЯ ЧЕЛОВЕЧЕСКОГО ОРГАНИЗМА ВО БЛАГО ЗДОРОВЬЯ

Джейсон Фанг

ДИКИЙ ГОРМОН

Удивительное медицинское открытие о том, как наш организм набирает лишний вес, почему мы в этом не виноваты и что поможет обуздать свой аппетит

Главный редактор *Р. Фасхутдинов*
Начальник отдела *Т. Решетник*
Руководитель медицинского направления *О. Шестова*
Ответственный редактор *О. Ключникова*
Научный редактор *В. Романова*
Художественный редактор *В. Брагина*
Компьютерная верстка *О. Крайнова*
Корректор *В. Елетина*

ООО «Издательство «Эксмо»
123308, Москва, ул. Зорге, д. 1. Тел.: 8 (495) 411-68-86.
Home page: www.eksmo.ru E-mail: info@eksmo.ru
Өндіруші: «ЭКСМО» АҚБ Баспасы, 123308, Мәскеу, Ресей, Зорге көшесі, 1 үй.
Тел.: 8 (495) 411-68-86.
Home page: www.eksmo.ru E-mail: info@eksmo.ru.
Тауар белгісі: «Эксмо»
Интернет-магазин : www.book24.ru

Интернет-магазин : www.book24.kz
Интернет-дукен : www.book24.kz
Импортёр в Республику Казахстан ТОО «РДЦ-Алматы».
Қазақстан Республикасындағы импорттаушы «РДЦ-Алматы» ЖШС.
Дистрибьютор и представитель по приему претензий на продукцию,
в Республике Казахстан: ТОО «РДЦ-Алматы»
Қазақстан Республикасында дистрибьютор және өнім бойынша арыз-талаптарды
қабылдаушының өкілі «РДЦ-Алматы» ЖШС,
Алматы қ., Домбровский көш., 3«а», литер Б, офис 1.
Тел.: 8 (727) 251-59-90/91/92; E-mail: RDC-Almaty@eksmo.kz
Өнімнің жарамдылық мерзімі шектелмеген.
Сертификация туралы ақпарат сайтта: www.eksmo.ru/certification

Сведения о подтверждении соответствия издания согласно законодательству РФ
о техническом регулировании можно получить на сайте Издательства «Эксмо»
www.eksmo.ru/certification
Өндірген мемлекет: Ресей. Сертификация қарастырылмаған

Подписано в печать 31.07.2019. Формат 70x100 1/16.
Печать офсетная. Усл. печ. л. 27,22.
Тираж экз. Заказ

ISBN 978-5-04-099402-1

9 785040 994021 >

12+

Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>

В электронном виде книги издательства вы можете купить на www.litres.ru

ЛитРес: один клик до книг

Москва. ООО «Торговый Дом «Эксмо»
Адрес: 123308, г. Москва, ул. Зорге, д.1.
Телефон: +7 (495) 411-50-74. **E-mail:** reception@eksmo-sale.ru

По вопросам приобретения книг «Эксмо» зарубежными оптовыми покупателями обращаться в отдел зарубежных продаж ТД «Эксмо»
E-mail: **international@eksmo-sale.ru**

International Sales: International wholesale customers should contact Foreign Sales Department of Trading House «Eksmo» for their orders.
international@eksmo-sale.ru

По вопросам заказа книг корпоративным клиентам, в том числе в специальном оформлении, обращаться по тел.: +7 (495) 411-68-59, доб. 2261.
E-mail: **ivanova.ey@eksmo.ru**

Оптовая торговля бумажно-беловыми и канцелярскими товарами для школы и офиса «Канц-Эксмо»:
Компания «Канц-Эксмо»: 142702, Московская обл., Ленинский р-н, г. Видное-2, Белокаменное ш., д. 1, а/я 5. Тел./факс: +7 (495) 745-28-87 (многоканальный).
e-mail: **kanc@eksmo-sale.ru**, сайт: www.**kanc-eksmo.ru**

Филиал «Торгового Дома «Эксмо» в Нижнем Новгороде
Адрес: 603094, г. Нижний Новгород, улица Карпинского, д. 29, бизнес-парк «Грин Плаза»
Телефон: +7 (831) 216-15-91 (92, 93, 94). **E-mail**: reception@eksmonn.ru

Филиал ООО «Издательство «Эксмо» в г. Санкт-Петербурге
Адрес: 192029, г. Санкт-Петербург, пр. Обуховской обороны, д. 84, лит. «Е»
Телефон: +7 (812) 365-46-03 / 04. **E-mail**: server@szko.ru

Филиал ООО «Издательство «Эксмо» в г. Екатеринбурге
Адрес: 620024, г. Екатеринбург, ул. Новинская, д. 2щ
Телефон: +7 (343) 272-72-01 (02/03/04/05/06/08)

Филиал ООО «Издательство «Эксмо» в г. Самаре
Адрес: 443052, г. Самара, пр-т Кирова, д. 75/1, лит. «Е»
Телефон: +7 (846) 207-55-50. **E-mail**: RDC-samara@mail.ru

Филиал ООО «Издательство «Эксмо» в г. Ростове-на-Дону
Адрес: 344023, г. Ростов-на-Дону, ул. Страны Советов, 44А
Телефон: +7(863) 303-62-10. **E-mail**: info@rnd.eksmo.ru

Филиал ООО «Издательство «Эксмо» в г. Новосибирске
Адрес: 630015, г. Новосибирск, Комбинатский пер., д. 3
Телефон: +7(383) 289-91-42. E-mail: eksmo-nsk@yandex.ru

Обособленное подразделение в г. Хабаровске
Фактический адрес: 680000, г. Хабаровск, ул. Фрунзе, 22, оф. 703
Почтовый адрес: 680020, г. Хабаровск, А/Я 1006
Телефон: (4212) 910-120, 910-211. **E-mail**: eksmo-khv@mail.ru

Филиал ООО «Издательство «Эксмо» в г. Тюмени
Центр оптово-розничных продаж Cash&Carry в г. Тюмени
Адрес: 625022, г. Тюмень, ул. Пермякова, 1а, 2 этаж. ТЦ «Перестрой-ка»
Ежедневно с 9.00 до 20.00. Телефон: 8 (3452) 21-53-96

Республика Беларусь: ООО «ЭКСМО АСТ Си энд Си»
Центр оптово-розничных продаж Cash&Carry в г. Минске
Адрес: 220014, Республика Беларусь, г. Минск, проспект Жукова, 44, пом. 1-17, ТЦ «Outleto»
Телефон: +375 17 251-40-23; +375 44 581-81-92
Режим работы: с 10.00 до 22.00. **E-mail:** exmoast@yandex.by

Казахстан: «РДЦ Алматы»
Адрес: 050039, г. Алматы, ул. Домбровского, 3А
Телефон: +7 (727) 251-58-12, 251-59-90 (91,92,99). E-mail: RDC-Almaty@eksmo.kz

Украина: ООО «Форс Украина»
Адрес: 04073, г. Киев, ул. Вербовая, 17а
Телефон: +38 (044) 290-99-44, (067) 536-33-22. **E-mail**: sales@forsukraine.com

Полный ассортимент продукции ООО «Издательство «Эксмо» можно приобрести в книжных магазинах «Читай-город» и заказать в интернет-магазине: www.chitai-gorod.ru.
Телефон единой справочной службы: 8 (800) 444-8-444. Звонок по России бесплатный.

Интернет-магазин ООО «Издательство «Эксмо»
www.book24.ru
Розничная продажа книг с доставкой по всему миру.
Тел.: +7 (495) 745-89-14. E-mail: **imarket@eksmo-sale.ru**

Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>

СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие *7*
Введение *13*

Часть 1: Эпидемия

Глава 1: Как ожирение превратилось в эпидемию *21*
Непосредственная и первичная причина *22*
Анатомия эпидемии *25*
Руководство по питанию *29*
Глава 2: Наследственное ожирение *33*
Природа против культуры *34*
Теория экономного гена *36*

Часть 2: Неправда о калориях

Глава 3: Уменьшить калорийность — значит совершить ошибку *41*
Как мы обрабатываем еду *44*
Уменьшение калорийности не является основным фактором успешного снижения веса *44*
Сокращение калорий: экстремальные эксперименты и неожиданные результаты *48*
Ошибочное предположение *53*
Питание не контролируется сознанием *55*
Голодные игры *57*
Порочный круг недоедания *59*
Жестокий обман *60*

Глава 4: Миф о физических упражнениях *62*
Пределы физических возможностей: суровая реальность *63*
Сжигание калорий *66*

Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>

Физические упражнения и похудение 67
Компенсация: тайный недоброжелатель 69
Постскриптум *71*
Глава 5: Парадокс переедания *72*
Эксперименты с перееданием: неожиданные результаты 73
Нормальный вес тела 77
Лептин: в поисках гормонального регулятора организма *80*

Часть 3: Новая модель ожирения
Глава 6: Новая надежда *85*
Гормональная теория ожирения 88
Механика пищеварения 90
Инсулин, установленное значение веса и ожирение *93*
Глава 7: Инсулин *95*
Я могу сделать тебя толстым 95
Испытание на прочность 96
Перроральные гипогликемические средства 99
Препараты не для лечения диабета 102
Механизмы 103
Глава 8: Кортизол *106*
Гормон стресса 106
Кортизол повышает инсулин 107
Кортизол и ожирение 109
Сон 111
Механизмы 112
Глава 9: Диета Аткинса. Бешеная атака Аткинса *113*
Углеводно-инсулиновая гипотеза 113
Низкоуглеводная революция 114
Империя наносит ответный удар 116
Низкоуглеводная диета: ошеломленное медицинское сообщество 117
Упадок Аткинса 119
Углеводно-инсулиновая гипотеза была неполной *121*
Глава 10: Инсулинорезистентность: главный игрок *124*
Как развивается резистентность? *125*
Резистентность к антибиотикам *127*
Резистентность к вирусам *128*
Резистентность к наркотикам *129*
Порочный круг *129*
Инсулин является причиной резистентности к инсулину *130*
Дополнительные улики *130*
Временная зависимость и ожирение *132*
Что было раньше? *133*

Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>

Категории резистентности к инсулину *134*
Настойчивость рождает сопротивление *135*
Трехразовое питание. Никаких перекусов *137*

Часть 4: Социальный феномен ожирения

Глава 11: Есть больше, есть чаще, или новая болезнь — диабетожирение *145*
Перекусы не помогут стать стройным *148*
Завтрак: самый важный прием пищи или кандидат на вылет? *148*
Фрукты и овощи: факты *151*
Новая наука о диабетожирении *152*
Глава 12: Бедность и ожирение *154*
Теории, калории и цена на хлеб *155*
Случай народа Пима *160*
Глава 13: Детское ожирение *163*
Ожирение: не только для взрослых *164*
Это инсулин *166*
Те же методы, те же неудачи *167*
Долгожданный успех *169*
Что говорила бабушка *171*

Часть 5: Что не так с нашей диетой?

Глава 14: Смертоносный эффект фруктозы *175*
Токсичен ли сахар? *175*
Основы сахара *178*
Фруктоза: самый опасный сахар *179*
Метаболизм фруктозы *182*
Механизмы *183*
Что делать *185*
Глава 15: Обман газированных напитков без сахара *186*
Поиск подсластителей *186*
Поиск доказательств *188*
Ужасная правда *191*
Глава 16: Углеводы и защитные пищевые волокна *193*
Гликемический индекс и гликемическая нагрузка *194*
Пшеница: любимая зерновая культура Запада *196*
Польза пищевых волокон *198*
Клетчатка: антинутриент *200*
Пищевые волокна и диабет II типа *202*
Чудодейственный уксус *204*
Трудности с гликемическим индексом *205*

Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>

Глава 17: Белок *207*
Инкретиновый эффект и цефалическая фаза *209*
Молочные продукты, мясо и инсулиновый индекс *211*
Насыщение *213*
Мясо *214*
Молочные продукты *216*
Гормональная теория ожирения *217*
Глава 18: Жирофобия *221*
Когда появились новые пищевые технологии *226*
Связь питания и болезней сердца *228*
Трансжиры *230*
Предупреждение развития инфаркта и инсульта *231*
Жиры и ожирение *232*

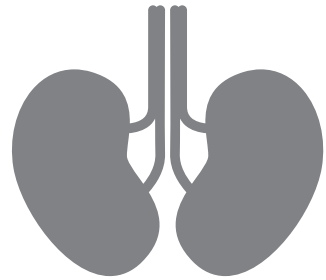
Часть 6: Решение
Глава 19: Что есть *237*
Мультифакторное заболевание *238*
Шаг первый: ограничьте потребление сахара *242*
Шаг второй: ограничьте потребление рафинированных зерновых продуктов *251*
Шаг третий: потребляйте белок в умеренных количествах *253*
Шаг четвертый: потребляйте больше натуральных жиров *254*
Шаг пятый: потребляйте больше защитных факторов *255*
Последний кусочек мозаики *256*
Глава 20: Когда есть *258*
Голодание: древнейшее лекарство *259*
Реакция тела на голодание *262*
Как гормоны адаптируются к голоданию *263*
Мифы о голодании *265*
Голодание: экстремальные случаи и гендерные различия *268*
Интервальное голодание и ограничение калорий *270*
А я смогу? *271*
«Не ешь какое-то время» *273*

Приложение A: Меню на семь дней (с учетом голодания) *275*
Приложение B: Практическое руководство по голоданию *280*
Приложение C: Медитация и гигиена сна для снижения кортизола *290*

Примечания и пояснения *294*
Предметный указатель *330*

Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>

ПРЕДИСЛОВИЕ



ДОКТОР ДЖЕЙСОН ФАНГ живет и работает в Торонто и специализируется на болезнях почек. В основном он занимается пациентами со сложными заболеваниями на последней стадии развития, которым требуется гемодиализ.

Его специализация не дает очевидного объяснения тому, почему он стал автором книги под названием «The obesity code» или почему он ведет блог по интенсивному менеджменту питания, а также по лечению сахарного диабета II типа и ожирения. Чтобы устранить это кажущееся несоответствие, нам необходимо прежде всего узнать, что за человек Джейсон Фанг и чем он не похож на других врачей.

Занимаясь лечением болезней почек на поздних стадиях, доктор Фанг усвоил два главных урока. Первый: диабет II типа является самым распространенным фактором возникновения почечной недостаточности. Второй: гемодиализ, каким бы совершенным и даже продлевающим жизнь он ни был, все равно способен устранить лишь поверхностные симптомы настоящего заболевания, с которым человек живет двадцать, тридцать, сорок и иногда даже пятьдесят лет. Однажды доктор Фанг понял, что лечит своих пациентов в точности так, как его учили, то есть устраняет симптомы сложного заболевания, а не пытается прежде всего понять первопричину и искоренить болезнь.

Он осознал, что помочь своим пациентам сможет только в том случае, если признает горькую правду: представители его благородной профессии больше не ищут причину заболеваний, тратя время и силы на лечение симптомов.

Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>

Чтобы добиться реальных изменений в состоянии здоровья пациентов (и в нынешнем положении медицины), доктор Фанг поставил перед собой цель отыскать истинные причины, которые приводят к развитию болезни.

Я ничего не знал о докторе Фанге до декабря 2014 года. Тогда я случайно нашел на Youtube две его лекции: «Два ложных подхода к диабету II типа» и «Как вылечить диабет II типа естественным способом». Как человек, имеющий особый интерес к диабету II типа как минимум потому, что сам живу с этим заболеванием, я, конечно же, заинтересовался. И подумал: «Кто же этот гениальный молодой человек? Почему он так уверенно говорит о «естественном» лечении диабета? И как он набрался смелости обвинить свою уважаемую профессию во лжи? Наверное, у него на это есть веские аргументы».

Уже через несколько минут я понял, что доктор Фанг не только грамотно обосновывает свои заявления, но и может постоять за себя в любом медицинском споре. Он говорил о том, что мне самому не давало покоя уже на протяжении как минимум трех лет. Представленные им аргументы помогли разрешить мучивший меня вопрос. Сам я бы никогда не смог разглядеть проблему в истинном свете и уж точно не сумел бы разъяснить ее суть с такой же точностью и легкостью, как это сделал доктор Фанг. К концу второй лекции я был уверен, что передо мной выступал настоящий мастер своего дела. Наконец открылось то, что всегда ускользало от моего понимания.

За эти две лекции доктор Фанг успел развенчать сложившуюся популярную модель лечения диабета II типа, практикуемую различными диабетическими ассоциациями по всему миру. Более того: он объяснил, почему эти ошибочные методы лечения неизбежно вредят всем пациентам без исключения.

По словам доктора Фанга, первый ложный подход к диабету II типа заключается в том, что врачи воспринимают его в качестве хронического прогрессирующего заболевания, при котором состояние больных со временем может только ухудшаться даже при наличии самых современных методов лечения. Доктор Фанг выражает свое несогласие и заявляет, что все это неправда. Пятьдесят процентов из всех больных, которые следуют авторской программе доктора Фанга «Интенсивный менеджмент питания» (Intensive Dietary Management (IDM), основу которой составляют ограничение углеводов и голодание, уже через несколько месяцев способны отказаться от инсулина.

Так почему мы не можем принять правду? Доктор Фанг дает простой ответ: медики лгут сами себе. Диабет II типа можно вылечить.

Однако пациентам становится только хуже на фоне лечения, которое мы назначаем. Значит, мы плохие доктора. Но ведь мы так долго учились и заплатили

Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>

высокую цену за свои знания не для того, чтобы стать плохими врачами. Значит, вина за эту неудачу лежит не на нас. Мы верим, что делаем все возможное, чтобы помочь своим пациентам, полагая, что они страдают от хронического прогрессирующего и неизлечимого заболевания. Эта ложь непреднамеренная, заключает доктор Фанг. Она возникает из-за когнитивного диссонанса: невозможности принять неприятную правду и боязни нанести себе эмоциональную травму.

Второй ложный подход, по словам доктора Фанга, основывается на нашей вере в то, что диабет II типа связан с аномально высокой концентрацией глюкозы в крови, снизить которую можно только путем введения дозы инсулина. Доктор Фанг не согласен с этим. Он считает, что диабет II типа вызван инсулинорезистентностью и характеризуется чрезмерной выработкой инсулина. В противоположность ему диабет I типа характеризуется недостаточностью выработки инсулина. Поэтому бессмысленно лечить оба заболевания одинаково с помощью инъекций инсулина. Зачем давать больному с чрезмерной выработкой инсулина еще больше инсулина, спрашивает доктор? Это все равно что лечить алкоголизм алкоголем.

Нестандартный подход доктора Фанга помогает осознать, что лечение диабета II типа воздействует на симптомы этого заболевания — повышенную концентрацию глюкозы в крови, а не на его истинную причину — инсулинорезистентность. Первое, что необходимо сделать для лечения резистентности к инсулину, это ограничить потребление углеводов. С учетом работы этого биологического механизма можно понять, почему в некоторых случаях диабет обратим и современные методы лечения диабета II типа, которые не предписывают ограничение углеводов, только ухудшают состояние пациентов.

Но как доктор Фанг пришел к таким революционным выводам? И как они привели его к написанию этой книги?

В дополнение к тому, что доктор Фанг осознал нелогичность лечения симптомов вместо истинной причины болезни, он в начале 2000 годов увлекся изучением исследований благотворного воздействия низкоуглеводной диеты на больных с ожирением и другими проявлениями инсулинорезистентности. В медицинском университете учили, что регулярное потребление низкоуглеводной и жирной пищи приводит к смерти больного, поэтому был просто шокирован, когда установил совершенно обратное: именно низкоуглеводная диета с повышенным содержанием жиров крайне эффективно поддерживает процесс обмена веществ, особенно у людей с инсулинорезистентностью.

Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>

И, наконец, он изучил множество исследований в отношении высокожировой диеты и ее эффективности в борьбе с лишним весом у людей с ожирением (и инсулинорезистентностью). Она оказалась эффективнее, чем другие привычные системы питания.

Разумеется, больше доктор Фанг молчать не мог. Если все знают (но никак не признают), что низкокалорийная обезжиренная пища не помогает справляться с лишним весом и не лечит ожирение, то пришло время сказать правду: лучшим средством для лечения и профилактики ожирения, то есть болезни, связанной с инсулинорезистентностью и чрезмерной выработкой инсулина, является низкоуглеводная жирная диета, которую применяют для лечения инсулинорезистентности при диабете II типа. Так родилась эта книга.

Книга доктора Фанга — это наиболее значимая книга по теме ожирения, которая когда-либо появлялась в печати.

В основе методики доктора Фанга лежат непреложные законы биологии и качественно подобранные доказательства. Книга написана в уверенной манере специалиста по коммуникации, вся информация организована в доступной для понимания последовательности. Каждая глава систематически развивается в последующую, на основе научных данных поступательно описывается биологическая модель ожирения. Информация подана логично и последовательно. В книге содержится достаточно научных терминов, чтобы убедить скептически настроенного ученого, но не так много, чтобы сбить с толку читателя, не имеющего обширных знаний по биологии. Одно только это является большим достижением, потому что далеко не у каждого ученого-писателя получается достичь подобного равновесия.

К концу книги внимательный читатель поймет истинные причины возникновения эпидемий ожирения и сахарного диабета II типа, выяснит, почему все попытки справиться с ними были обречены на провал, а также узнает, какие меры необходимо предпринять человеку, страдающему от проблем с весом, чтобы избавиться от своей проблемы.

Доктор Фанг предлагает свое решение: **«Ожирение — это многофакторное заболевание**. Нам нужна система, структура, последовательная теория для того, чтобы объединить все факторы. Зачастую сегодняшняя модель ожирения предполагает, что к развитию заболевания приводит только одна причина, а все остальные факторы лишь претендуют на главенствующее место. Возникают нескончаемые дебаты, но правда в том, что все противоборствующие стороны отчасти правы».

Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>

Предлагая единый, последовательный, систематический подход к изучению ожирения, который вобрал в себя все, что мы на сегодняшний день знаем об этом заболевании, доктор Фанг дает нам очень многое.

Он предлагает схему лечения самых свирепых эпидемий, которые обрушиваются на современное общество. Эти эпидемии можно остановить и даже обратить вспять только тогда, когда мы полностью поймем их биологические причины и перестанем лечить симптомы.

Правда, которую доктор Фанг раскрывает читателю, скоро будет воспринята как постулат самоочевидной истины.

Чем скорее этот день настанет, тем лучше будет для всех нас.

ДОКТОР ТИМОТИ НОАКС
Почетный профессор
Кейптаунский университет, Кейптаун, Южная Африка

Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>

Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>

ВВЕДЕНИЕ

ИСКУССТВО МЕДИЦИНЫ очень своеобразно. Время от времени возникают и используются методы лечения, которые на самом деле не работают. По инерции они передаются от одного поколения врачей к последующему и сохраняют жизнеспособность удивительно долго, несмотря на отсутствие эффективности. Вспомните медицинских пиявок (кровопускание) или, скажем, обычную плановую тонзиллэктомию (удаление миндалин).

К сожалению, лечение ожирения стоит в одном ряду с этими примерами. **Ожирение определяют по индексу массы тела человека: количество килограммов живого веса делят на квадрат роста в метрах.** При индексе массы тела, превышающем 30, ставят диагноз «ожирение». Уже более 30 лет врачи рекомендуют пациентам с ожирением переходить на обезжиренную низкоуглеводную диету. Несмотря на это эпидемия ожирения продолжает набирать обороты. С 1985-го по 2011 годы случаи ожирения в Канаде увеличились втрое — с 6 до 18 % (1). Этот феномен не является особенностью только североамериканского континента, но затрагивает множество стран мира.

Практически каждый человек, который пытался справиться с ожирением с помощью низкокалорийной диеты, потерпел неудачу. Да и правда, кто из нас не пробовал ограничивать калории? С объективной точки зрения такой подход полностью и безоговорочно неэффективен. Но все же данный метод борьбы с ожирением все еще остается главенствующим, и этот факт тем интереснее, что его отчаянно защищают ведущие специалисты по питанию.

Будучи нефрологом, я специализируюсь на болезнях почек, к которым чаще всего приводит развитие диабета II типа, сопровождаемого, в свою очередь,

Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>

ожирением. Я часто наблюдал за пациентами, которые переходили на инсулиновую терапию осознавая, что они начнут набирать лишний вес. Их беспокойство обоснованно. Они говорят:

«Доктор, вы всегда говорили, что мне нужно похудеть. Но вы назначили мне инсулин, от которого я сильно набираю вес. Чем это может мне помочь?» Долгое время я не знал, что им ответить.

Меня одолевало растущее беспокойство. Как и многие другие врачи, я полагал, что лишний вес — это результат энергетического дисбаланса (слишком много еды, слишком мало движения). Но если так, то почему назначаемый мной инсулин приводит к неизбежному набору лишнего веса? И работники здравоохранения, и пациенты понимают, что первопричина развития сахарного диабета II типа заключена в избыточном весе. Очень редко мне попадались сознательные пациенты с высокой мотивацией, способные сбросить внушительное количество килограммов. На этом фоне отступал диабет II типа. Логично предположить, что если лишний вес был истинной причиной заболевания, то проблема ожирения заслуживает особого внимания. Но кажется, что медики совершенно не заинтересованы в поиске лечения. Я был так же виновен в этом, как и другие. Несмотря на двадцатилетний стаж работы в медицине, мои познания в области диетологии были достаточно примитивными.

Задачу лечения ужасного недуга — ожирения — взяли на себя крупные корпорации, такие как Weight Watchers, а также различные обманщики и шарлатаны, которые наживаются на продаже «чудодейственных» средств для похудения. Настоящие доктора даже отдаленно не были заинтересованы в изучении диетологии и принципов правильного питания. Вместо этого врачи лихорадочно занимались поиском новых препаратов и активно назначали их своим пациентам:

- У вас диабет II типа? Вот, позвольте прописать вам таблетки.
- У вас повышенное артериальное давление? Вот, позвольте прописать вам таблетки.
- У вас высокий холестерин? Вот, позвольте прописать вам таблетки.
- У вас больные почки? Вот, позвольте прописать вам таблетки.

Но так или иначе необходимо лечить ожирение. Раньше мы пытались врачевать лишь его последствия. В попытке понять глубинную причину возникновения ожирения я в конечном счете открыл Клинику интенсивного менеджмента питания в Торонто.

Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>