

ПРЕДИСЛОВИЕ

Вы изучаете самоконтроль? Изучите меня!

У меня с самоконтролем все замечательно.

НИКТО И НИКОГДА

В Миннесотском университете на двери Лаборатории здоровья и питания нет никаких надписей. Это моя лаборатория, и, коль скоро я хочу исследовать пищевые привычки людей, я должна скрывать, что изучаю, как они едят. Они не должны подозревать, что я даже обращаю на это внимание, иначе будут стесняться и не станут есть как обычно. Участникам наших исследований мы со студентами говорим, что нас интересуют их память, настроение, то, как они общаются с друзьями, а как радушные хозяева мы рады предложить им закуски. Люди не предполагают, что на самом деле мы изучаем то, как они поступают с угощением.

Более 20 лет я изучаю питание: и скрытно в своей лаборатории, и в другой лаборатории под названием «реальный мир», наблюдая за повседневной жизнью приверженцев диет, за детьми, обедающими в школьной столовой, за участниками ежегодной ярмарки в Миннесоте¹ и даже за астронавтами на Международной космической станции. К своему удивлению, я обнаружила,

¹ Одна из крупнейших ярмарок в США, на которой демонстрируются сельскохозяйственные достижения. Посетители ярмарки могут продегустировать разнообразные блюда, посмотреть представления музыкальных и танцевальных коллективов и покататься на аттракционах. — *Прим. пер.* (Все последующие примечания, не обозначенные пометой *Прим. ред.*, принадлежат переводчику.)

что неверны почти все мои представления о питании, а также три основных принципа коммерческой диетологической индустрии: диеты работают, диеты полезны, ожирение приводит к смерти. В действительности диеты не работают и могут даже навредить, а ожирение не убивает. Еще я выяснила, что, вопреки распространенному мнению, недостаток самоконтроля не является причиной набора лишних килограммов, а «железная» сила воли — способом избавления от них.

Со временем я поняла, что многие заинтересованы в том, чтобы мы верили в эти идеи. В частности, изучающие ожирение специалисты не в восторге оттого, что мы с моими студентами осмелились подвергнуть сомнению три их святыни. Один знаменитый исследователь диет публично обвинил моего аспиранта за высказывание о том, что диеты не ведут к уменьшению массы тела на длительный период. На мои работы писались такие едкие рецензии, что редакторы журналов звонили мне, чтобы морально подготовить к их прочтению. Бывало, что издатели не могли найти ученых, которые дали бы хоть какие-то (даже отрицательные) комментарии к моим работам, — все боялись вовлечения в полемику. Я получала множество враждебных и ненаучных отзывов после того, как затрагивала эти темы в средствах массовой информации. Кто-то игнорировал мое исследование, предполагая, что я просто озлобленная толстуха (как будто толстяки не могут быть учеными). Один интернет-пользователь заявил, что я лишь ищу уважительную причину, чтобы продолжать набивать себя едой подобно тому, как начиняют индейку на День благодарения.

У меня нет лишних килограммов, но есть сильнейший научный интерес, одержимость исследованием методов и фактов, и результаты моей работы не врут (и совершенно никак не связаны с моими объемами). Я не могу и не хочу игнорировать сделанные выводы, потому что мои научные изыскания указывают путь к здоровому образу жизни и развенчивают идею о том, что диета является панацеей. В этой книге я хочу рассказать вам об этом пути.

В первой части я поделюсь с вами результатами исследований, доказывающими, что диета не ведет к уменьшению массы тела на длительный период времени, и объясню почему. Вы сильно похудели, а потом набрали сброшенные килограммы не из-за отсутствия самоконтроля. Думаю, вы контролируете себя лучше тех, кто обвиняет вас в слабости. Но это все не важно. Проблема не в самоконтроле, а решение не в закручивании гаек.

Во второй части я докажу, что диеты не обеспечивают хорошее самочувствие, а большинству людей ограничивающие режимы питания просто противопоказаны. В основе моей аргументации лежит научный подход, который применяют врачи, когда решают, рекомендовать ли больному определенный вид лечения (прием лекарств, например): помогает ли лекарство, безопасно ли оно, есть ли побочные действия. Люди, агитирующие за специальные режимы питания, редко задаются этими вопросами, но нам со студентами ответы известны: «Нет», «Не обязательно», «Да».

Я понимаю: в сознании каждого из нас существует представление о том, сколько мы хотели бы весить. Но проблема в том, что у многих желаемая величина не вписывается в рамки биологически предопределенного диапазона массы тела. Иметь не соответствующий этому диапазону вес реально и удастся небольшому количеству приверженцев диет. Для этого требуется превратить сохранение определенного значения массы тела в главную цель своей жизни и поставить достижение ее выше отношений с семьей и друзьями, работы, эмоционального благополучия. Такая жизнь становится актом мучительного самопожертвования — но для чего?

Я предлагаю стремиться к тому, чтобы поддерживать массу тела на уровне наименьшего допустимого значения. В этом случае можно жить счастливой и здоровой жизнью и не делать целью своего существования борьбу за сохранение определенного веса. В третьей части мы рассмотрим 12 научно подтвержденных стратегий, которые помогут безболезненно достигнуть

нужного результата и сохранять его. Для этого не потребуется сила воли (надеяться на силу воли безрассудно), ограничение килокалорий, особая система приема пищи. Не забудьте, я — руководитель лаборатории по изучению питания, а не диет.

Представленные стратегии вы больше нигде не найдете, потому что большинство из них разработано на основе исследований, которые я проводила в своей лаборатории в течение последних 20 лет. Думаю, вас удивят не только результаты, но и методы нашей работы. Главное правило в моей лаборатории следующее: если есть два способа провести исследование — веселый и скучный, — выбираем веселый. Как оказалось, он есть всегда. Но к методологии мы подходим со всей серьезностью. Чем веселее методы, тем тщательнее должно быть исследование, чтобы его результаты опубликовали в ведущих научных журналах, как эту нашу работу.

В четвертой части я предложу тем, кто безуспешно пытается сохранять массу тела на уровне наименьшего допустимого значения, забыть о цифрах на весах и жить спокойно. Это значит забыть и о массе тела других людей. Протестуйте против культа идеального веса, избавьтесь от стереотипов и переключите внимание со своих объемов на здоровье и благополучие. Я представлю вашему вниманию разумную, но по непонятным причинам игнорируемую идею о том, что быть здоровым здорово, даже если вы не приобрели фигуру как у модели. Давайте начнем.

ДИЕТЫ НЕ РАБОТАЮТ

Диеты не работают. Да. Я заявляю это. Может, вы ожидали услышать другое, но я пишу настоящую книгу, чтобы сообщить вам научную правду без прикрас. Как часто бывает с простыми на первый взгляд научными положениями, все сложнее, чем кажется. Причина коренится в самом слове «работать». Ваше представление о том, как «работают» диеты, отличается от видения, скажем, генерального директора диетологической компании или ученых, исследующих ожирение.

Вы считаете, диета работает, если вы худеете и больше не поправляетесь? На это я могу с уверенностью ответить: диеты не работают. Возможно, генеральный директор диетологической компании дал бы другое определение: «Диета работает, если люди худеют на любое количество килограммов за любое время». А специалисты, занимающиеся вопросами ожирения, сказали бы, что диета помогает, если люди сбрасывают килограммы чуть активнее, чем те, кто не соблюдает диеты. Генеральные директора и ученые, исследующие ожирение, считают, что диета работает, если в течение первых месяцев наблюдения человек, придерживающийся специального режима питания, худеет значительно больше того, кто не ограничивает себя. Сотни исследований, проведенных начиная с 1940-х гг., показали, что за первые четыре–шесть месяцев диеты люди в среднем теряют от 2 до 6 кг [1].

Это справедливо по отношению ко всем видам диет — низкокалорийной, низкожировой, низкоуглеводной или любой

другой из ныне популярных. Существуют разные режимы питания: голодание в течение нескольких часов или дней подряд [2]; потребление только жидкостей; питание подобно пещерному человеку или подкрепление только одним продуктом — грейпфрутом, капустным супом или батончиком Snickers [3]. Определенные режимы питания предусматривают публичное унижение в случае срыва [4] или удар током при попытке съесть запрещенный продукт. В 2014 г. один американский доктор начал вшивать в языки пациентов чипы, причиняющие острую боль во время приема пищи [5].

Одобрившие эти диеты генеральные директора и ученые формально не врут, заявляя, что такие системы питания эффективны, ведь масса тела действительно уменьшается — и за короткое время. Но есть два нюанса, не позволяющие сказать, что диеты работают: люди худеют недостаточно, их вес восстанавливается.

ЧТО ОЗНАЧАЕТ СЛОВСОЧЕТАНИЕ «ДИЕТА РАБОТАЕТ»?

Удивительно, но вопрос о слагаемых успешной диеты оказался для медицинского сообщества весьма сложным, хотя для любителей диет ответ очевиден. Даже определить границы «нормальной» массы тела оказалось непросто. В настоящее время Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) использует индекс массы тела (ИМТ) — величину соответствия массы человека и его роста [6]. Применение ИМТ не дает однозначных результатов из-за формулы подсчета, поскольку нет единого мнения о том, как именно должны соотноситься рост и масса. В результате людям со значительной мышечной массой приписывают избыточную массу тела, хотя жира у них мало [7]. В соответствии с рекомендациями ВОЗ [8] значение ИМТ в диапазоне от 18,5 до 25 [9] означает нормальную массу

тела, от 25 до 30 свидетельствует об избыточной массе тела, а показатель 30 и выше говорит об ожирении. Если показатель ИМТ ниже 18,5, то у человека наблюдается дефицит массы тела.

Вначале люди, соблюдавшие диеты, стремились достичь так называемой «идеальной массы тела». С 1940-х гг. ее определяли по таблицам соотношения массы и роста, которые висели во врачебных кабинетах. Ширококостным женщинам позволялось весить больше, чем женщинам со средним телосложением (а масса последних, в свою очередь, должна была быть больше массы миниатюрных женщин). При взгляде на эти таблицы большинство из нас хотело считаться ширококостными.

В соответствии с этими таблицами (которые были раскритикованы и отвергнуты исследователями как методологически несостоятельные) [10] масса женщины среднего роста (165 см) должна составлять 53–59 кг в том случае, если она обладает миниатюрными параметрами, и 62–70 кг [11], если у нее широкая кость. Проблема заключалась в том, что люди с ожирением начинали применять диету, когда весили гораздо больше рекомендованных значений, и редко достигали желаемых результатов. Со временем врачи и исследователи это поняли и прибегли к единственно возможному способу увеличить количество добывающихся успеха в диете. Они поменяли определение результативности на более достижимое, и теперь надо было похудеть на 20 кг. Подобно этому прыгун с шестом понижает планку, осознав, что иначе не перепрыгнет ее.

По данным одного авторитетного источника 1950-х гг., 95% худевших с помощью диет не смогли добиться даже указанных показателей [12]. В ответ медицинское сообщество снова понизило планку. В течение нескольких следующих десятилетий успешным завершением диеты считалось уменьшение массы тела на 10 кг [13]. Разумеется, потеря 10 кг для 135-килограммового мужчины — одно, а для 45-килограммовой девушки — совсем другое, поэтому в 1970-х гг. ученые (и это вполне разумно) начали соотносить количество потерянных

килограммов с начальной массой (а впоследствии учитывался и рост худеющего). Эффективной стала называться диета, с помощью которой человек терял 10% от начальной массы тела. Но все равно лишь 20% худеющих смогли достичь поставленного результата [14], и в 1995 г. Институт медицины в очередной раз понизил планку. Успехом признавалась потеря лишь 5% от начального веса [15]: человеку с массой тела 90 кг надо было похудеть всего на 4,5 кг. Чтобы перешагнуть планку, нашему прыгуну больше не был нужен шест.

В то время как ученые в течение продолжительного времени снижали требования, поклонники диет продолжили гнуть свою линию. Ни одного из 130 опрошенных не устроило уменьшение массы тела на 5%, и только один человек признался, что был бы рад похудеть на 10% [16]. Доказательство того, что стандарты приверженцев диет завышены (и недостижимы), можно обнаружить в исследовании 60 женщин с ожирением. Перед началом похудения у них выяснили, на какой результат они рассчитывают, а через год проверили, сколько они сбросили [17]. Перед диетой женщины должны были указать, сколько они планируют весить по окончании специального режима питания, назвать массу тела своей мечты, приемлемую массу (то есть такую, которая их не порадовала бы, но с которой они могли бы смириться) и результат, который их разочарует как незначительный.

В среднем на момент начала диеты женщины весили около 100 кг и планировали похудеть более чем на 30 кг. Приемлемой они называли потерю 25 кг, а результат, равняющийся 17 кг, разочаровал бы их. В итоге каждая из них похудела примерно на 16 кг, что можно расценивать как достижение. Однако, несмотря на сравнительный успех, мало кто из женщин остался доволен результатом. Как показано на рис. 1, никто из участвовавших в исследовании не достиг значения, который считался идеальным в 1940-х гг. Никто не добился массы тела, о которой мечтал, и только 9% похудели на столько, на сколько планировали; 24% женщин завершили диету с приемлемой

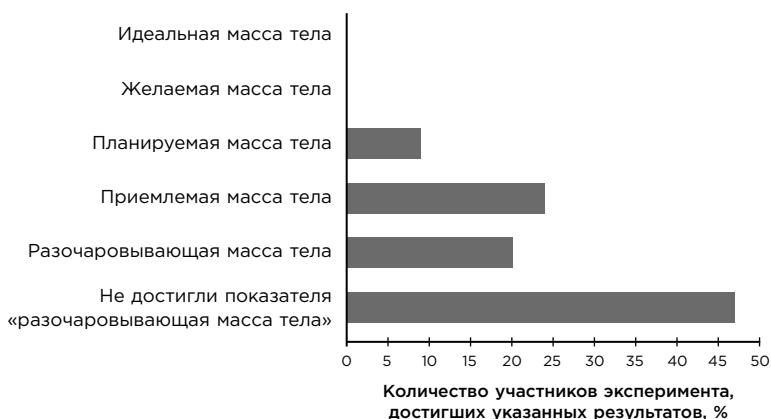


РИС. 1. Процентное соотношение женщин, с помощью диеты достигших результатов «идеальная масса тела», «желаемая масса тела», «планируемая масса тела», «приемлемая масса тела», «разочаровывающая масса тела», а также не похудевших даже до показателя «разочаровывающая масса тела»

массой тела, а 20% — со значением, которое их разочаровало; 47% женщин — почти половина — даже не смогли похудеть до уровня, который бы их разочаровал.

Это первая причина, почему мы считаем, что диеты не работают. И хотя, чтобы назвать диету результативной, исследователям достаточно того количества килограммов, которые теряют испытуемые, последний результат удовлетворяет редко. А вторая причина, почему мы не можем назвать диеты действенными, заключается в том, что масса тела восстанавливается.

РАБОТАЮТ ЛИ ДИЕТЫ В ДОЛГОСРОЧНОЙ ПЕРСПЕКТИВЕ?

Задача многих людей, практикующих специальные режимы питания, не в том, чтобы худеть медленно, и не в том, чтобы всю жизнь строго ограничивать себя. На протяжении почти

всего прошлого века ученые фокусировали свое внимание преимущественно на результатах первых трех–шести недель диеты — периоде, когда масса тела уменьшается сравнительно быстро, но не очень существенно. Однако происходящее с пациентами дальше исследователи не отслеживали. Продолжают ли они терять килограммы? Восстанавливается ли масса тела? Набирают ли некоторые больше, чем смогли сбросить? Эти важные вопросы проигнорированы в большинстве работ, посвященных диетам. Неудивительно, что такие коммерческие диетологические компании, как Weight Watchers, Jenny Craig или Nutrisystem, которые могли бы предоставить подробную информацию о том, как в течение лет меняется вес их пациентов, заявляют, что они не могут собрать эти данные [18]. Возникает вопрос: не могут или не хотят?

В 1990-х гг., когда Федеральная торговая комиссия (ФТК) всерьез взялась за проверку рынка индустрии похудения, группу экспертов попросили создать руководство по рекламе программ уменьшения массы тела. В числе экспертов были разработчики нескольких коммерческих диетологических программ, настоявших на том, что рекламные сообщения не должны содержать в себе никакой информации о действенности предлагаемой системы. Они заявили, что не станут представлять сведения ни об эффективности диет как в краткосрочной, так и в долгосрочной перспективе, ни о числе людей, успешно завершивших участие в их программах [19], а ведь именно это хотят знать потенциальные клиенты.

Представители диетологических программ с поразительной неубедительностью аргументируют свое нежелание оглашать эту информацию. Во-первых, они заявляют, что сбор этих данных очень дорог и трудоемок, хотя большинство из них уже владеет ими. Во-вторых, по их мнению, клиентам подобные сведения не нужны, поскольку последние обладают большим опытом в диетологии и хорошо знают данную тему. Однако самым умопомрачительным оказался последний довод. В от-

чете ФТК зафиксировано: «Если людям сообщить о реальных результатах диеты, они в ней разочаруются» [20]. По меньшей мере это признание неэффективности собственных программ. Диетологические компании одержали победу: они до сих пор не обязаны включать вышеупомянутые сведения в свои рекламные сообщения. Но их нежелание информировать о действительности их диет явно свидетельствует о том, что сами они не очень уверены в них и не хотят, чтобы вы знали об этом.

Если бы их программы действительно помогали людям избавиться от лишних килограммов надолго, то эти компании уже разорились бы. Они существуют именно за счет повторных обращений клиентов. Ричард Самбер, долгое время возглавлявший финансовый отдел компании Weight Watchers, сравнил диету с лотереей. «Если не выигрываешь, играешь снова. Может, во второй раз получится» [21]. На вопрос о том, как же может процветать бизнес, когда только 16% клиентов [22] удается поддерживать положительный результат, он ответил: «Бизнес процветает, потому что остальным 84% приходится вернуться и начать с начала. На этом все держится» [23]. Люди действительно возвращаются. В бизнес-плане компании Weight Watchers написано: «Наши клиенты продемонстрировали склонность к повторному обращению в нашу компанию в течение нескольких лет подряд. Наши клиенты участвуют в среднем в четырех отдельных циклах программ» [24]. Очевидно одно: если бы результат похудения сохранялся в течение долгого времени, клиентам не пришлось бы обращаться в компанию повторно.

Доказательная база

Несмотря на то что с 1920-х гг. работы, посвященные изучению диет, регулярно появлялись в научной литературе, до 1990-х гг. долгосрочные наблюдения за худеющими проводились редко, да и впоследствии было опубликовано не так много исследо-

ваний на данную тему [25]. Между тем просто необходимо наблюдать за соблюдавшими диету по ее окончании, поскольку сброшенные килограммы восстанавливаются, о чем известно большинству людей, применявших специальные режимы питания. Чем больше времени проходит, тем больше килограммов набирает похудевший человек. Например, в ходе одного исследования группа страдающих ожирением волонтеров согласилась голодать (в больничных условиях) в течение 38 дней [26]. По окончании эксперимента за ними наблюдали разное количество времени. Среди тех, за кем следили менее двух лет, 23% набрали большее число килограммов, чем сбросили; 83% находившихся под наблюдением два года и более тоже поправились с избытком.

Масса тела не стабилизировалась даже у тех, кого наблюдали еще дольше (четыре-пять лет) [27]. Это важно, ведь можно предположить, что при более длительном наблюдении за людьми было бы выявлено и дальнейшее увеличение их массы тела. Ученые утверждают, что к моменту завершения исследования масса участников достигала максимального значения. Завершение наблюдения означает только то, что исследователи более не будут следить за тем, как поправляются их подопечные, и не гарантирует, что последние перестанут толстеть.

На семинаре по психологии питания мы с моими аспирантами решили разобраться, насколько эффективны диеты в долгосрочной перспективе. Для этого требовалось проанализировать все задокументированные наблюдения похудевших в течение минимум двух лет после завершения диеты. Однажды во время дискуссии мы пришли к выводу, что в диете главное не столько избавиться от килограммов, сколько сохранить результат; и мы были очень дотошны в поиске результатов исследований. Мы рассчитывали найти большое количество статей по данной теме: не важно, насколько узка проблематика исследования, — всегда кажется, что об этом уже кто-нибудь писал. В нашем случае, несмотря на предельно прямой, очевидный (для нас)

и важный вопрос в области, в которой существует бесчисленное множество научных работ, мы, к своему удивлению, такой статьи не обнаружили. Тогда мы сами ее написали. Если бы мы знали, каким трудным окажется такой на вид легкий проект, мы бы, наверное, не взялись за него.

Большинство ученых заинтересовано в определенном результате конкретного исследования. Я не говорю, что они сознательно искажают факты, дабы продемонстрировать эффективность диет, но, несмотря на чистоту их намерений, некоторая предвзятость в их работах присутствует [28]. Это справедливо по отношению ко всем ученым всех времен, но мы не ждали никакого конкретного итога, что предопределяло максимальную объективность нашей работы.

Мы искали научные работы, в которых, во-первых, человека, худеющего с помощью диеты, наблюдали бы как минимум два года, а во-вторых, использовался бы золотой стандарт исследовательской работы — метод случайного контрольного обследования². Его применение подразумевает, что участников или немедленно сажают на диету, или вносят в резерв. Ученые получают возможность сравнивать результаты обеих групп в разные периоды времени.

Принципиальным отличием случайного контрольного обследования от всех остальных методик является то, что ни исследователи, ни испытуемые не могут повлиять на то, кто будет соблюдать диету, а кто подождет. Распределение производится случайным образом, что максимально *сближает* обе группы, хотя и кажется нелогичным. Если бы участники сами выбирали группу, то обладающие сильной мотивацией и желанием похудеть выбрали бы диету, а менее заинтересованные

² Способ обследования, подразумевающий разделение испытуемых на несколько групп, одна из которых не принимает активного участия в эксперименте. За каждой группой ведется пристальное наблюдение. Таким образом сравнивают результаты у людей, умышленно поставленных в неодинаковые условия.

попросили бы внести их в список ожидающих. Сравнить эти две группы было бы нечестно, потому что они объединяли бы людей разных типов.

Нас было всего шестеро, а диетологических исследований — сотни, но, как оказалось при внимательном изучении, только 21 из них соответствовало нашим критериям [29]. В этих работах было представлено множество диет: от предполагающей потребление всего 800 килокалорий в день до низкокилокалорийной, обезжиренной, низкоуглеводной и их комбинаций. Некоторые режимы питания ограничивали потребление натрия, холестерина и алкоголя. Иногда предлагались услуги поддержки, например групповые консультации или еженедельные контрольные звонки.

Исследования, которые мы отобрали, длились от двух до десяти лет (в среднем по 3,5 года). Мы обнаружили, что к концу наблюдений испытуемые весили всего на какой-то килограмм меньше, чем в начале [30]. Масса тела почти половины участников — около 40% — только *увеличилась* по сравнению с начальной. Специалисты, изучающие вопросы ожирения, знают, что в результате соблюдающие диету весят не многим меньше, чем до ее начала, но оправдывают ничтожность этих цифр тем, что без диеты люди набрали бы больше. Это разумное предположение стоило рассмотреть. Выбранный нами метод работы — случайное контрольное обследование — как нельзя лучше помогал разобраться в вопросе, и мы пришли к выводу, что утверждение все-таки неверно. Попавшие в группу ожидающих в среднем поправились на полкилограмма. Члены другой группы прошли через все диетические испытания, а в конце стали весить незначительно меньше «ожидавших» — килограмма на полтора [31].

А теперь перейдем к более печальным новостям. Вероятно, большинство диет заканчивается еще менее удачно, чем в вышеупомянутых примерах. Эффективность диет в них наверняка значительно преувеличена. В выбранных нами исследованиях золотой стандарт исследовательской работы применялся, ноони

имели три серьезных и практически неустранимых недостатка, только игнорируя которые можно было считать диеты эффективными [32]. И не стоит думать, что испытуемые смогли избежать восстановления сброшенных килограммов.

Первый недостаток состоит в том, что испытуемые не обязательно являются типичными диетоманами. Кандидатуры многих добровольцев, изъявляющих желание участвовать в исследовании похудения, отклоняются еще до начала наблюдений [33]. Иногда ученые отбирают только тех, кто успешно соблюдал диету в «испытательный период», например в течение месяца или дольше. Таким образом, те, кому диеты даются сложнее, в исследовании не участвуют. Это все равно что запретить двоичникам писать контрольную, чтобы при подсчете среднего балла их работы не подпортили общую картину.

И это не единственное отличие участников экспериментов от типичных диетоманов. Многие из допущенных до участия в исследовании выбывают из него. Часто они применяют диету первые полгода-год, а еще через год или два не приходят на проверку результатов. Так поступает в среднем 20% участников [34].

Данное явление настолько распространено, что ученые задалась вопросом о влиянии выбывших на результат. Например, при сравнении массы тела участников, вернувшихся на контрольный осмотр через два года после начала диеты, с массой тех, кто на него не пришел, оказалось, что первые похудели сильнее [35] и дольше удерживали результат [36], чем вторые. Логично, правда? Представьте, что вы несколько лет назад участвовали в диетологическом эксперименте, но впоследствии благополучно набрали сброшенные килограммы. Разве не возник бы у вас соблазн проигнорировать просьбу явиться на контрольный осмотр и взвеситься? Скорее всего, вам было бы стыдно за набранные килограммы и вряд ли вы горели бы желанием вновь увидиться с учеными. Понять можно, однако надо признать, что в результате изучения только тех,

кто был допущен до эксперимента и успешно его закончил, формируется ошибочное представление о действенности диет. Они кажутся эффективнее, чем есть на самом деле.

Учитывать нужно и то, что в конце исследования масса многих участников фиксируется учеными не при *личной встрече*. Участники взвешиваются самостоятельно, а потом сообщают результаты по телефону или электронной почте. В проштудированных нами источниках более половины испытуемых предпочли сообщить сведения о своем весе, а не приехать в лабораторию для взвешивания.

Проблематичность такой ситуации в том, что, во-первых, участники могут назвать примерное значение, а не взвешиваться или же могут использовать неточные весы. И даже если показания весов будут верными, нет уверенности в том, что испытуемые честно передадут их ученым. Как правило, информируя о своем весе, человек приуменьшает цифры. В нескольких работах находим тому доказательства. Задokumentированы случаи, когда исследователи сначала спрашивали у испытуемых об их весе по телефону, а вскоре — вот сюрприз! — появились на пороге их дома с весами. При сравнении названного по телефону значения с реальными цифрами выяснилось, что испытуемые с нормальной массой приуменьшили свои показатели примерно на 2 кг, а с ожирением — на 4–5 кг [37]. Вспомните: участники диетологического эксперимента (большинство из которых страдало ожирением) в итоге весили всего на 1 кг меньше, чем изначально. Если в действительности их масса была на 4–5 кг больше, чем переданное исследователям значение, то, возможно, на самом деле они не похудели на килограмм, а *поправились* на три.

Третий недостаток состоит в том, что от 20 до 65% испытуемых, участвуя в диетологическом эксперименте, применяли другие системы питания. Кажется, что уменьшение массы происходило за счет «основной» диеты, но на самом деле с большой долей вероятности можно сказать, что люди худели именно

на начальных стадиях дополнительной диеты. Избавиться от лишних килограммов надолго нельзя; они восстанавливаются, и с ними снова приходится бороться. В одной работе мы нашли отчеты испытуемых, которые признавались, что сели на дополнительную диету только тогда, когда набрали заново все килограммы, потерянные на основной диете [38]. В другом исследовании ученые указали: они могли ошибиться и посчитать причиной успеха «свою» диету, если бы не учли массу тела испытуемых на момент начала дополнительной диеты [39]. А поскольку практически во всех исследованиях дополнительные пищевые ограничения участников игнорируются, диеты кажутся более эффективными [40].

Не учитывая все эти факторы, самые авторитетные и серьезные источники утверждают, что около половины людей, худеющих с помощью диет, через четыре-пять лет после их завершения весят еще больше, чем до их начала. К сожалению, таким образом степень бесполезности диет недооценивается исследователями, которые слишком заинтересованы в демонстрации их эффективности. В реальности же людей, которым диеты не помогли, гораздо больше.

Диеты не позволяют избавиться от лишних килограммов на долгий период, что не является новостью для ученых. В 1991 г. они заявили, что факт повторного увеличения массы тела сомнению не подлежит, вопрос лишь в том, как быстро оно происходит [41]. Десятью годами ранее другой ученый сказал: «Если “вылечиться от ожирения” — значит уменьшить свой вес до идеального значения и сохранять результат пять лет, то куда проще вылечить от большинства форм рака» [42]. Ученые давно знают, что диеты не работают. Теперь знаете и вы.

НЕСКОЛЬКО УРОКОВ ОТ ПОДЖАРНОЙ СВИНЬИ

Однажды мне позвонил незнакомец и сообщил, что сильно похудел с помощью диеты, и поинтересовался, неужели он и впрямь обречен на восстановление первоначальной массы тела. Хотите — верьте, хотите — нет, мне часто звонят с такими вопросами. Поскольку я ничего не знаю ни о звонящих, ни об их обстоятельствах, обычно я отвечаю: «Да, в большинстве случаев килограммы восстанавливаются, но некоторым удастся не набирать их. Дать индивидуальный прогноз я не могу». Как правило, на этом разговор заканчивается. Но тогда я осталась на линии. Выяснилось, что со мной разговаривал 74-летний техасец Мак Нельсон [1]. С сильным акцентом он заявил, что узнал, как избежать повторного увеличения массы тела... от своей свиньи. Информация меня заинтриговала, ведь свиньи стройностью не отличаются.

Мак рассказал, что в юности выращивал поросят для демонстрации на местной ярмарке. Его друзья занимались тем же. Поросята были из одного помета. Друзья кормили поросят обычным способом: засыпали еду в установленную в загоне самокормушку, поэтому у животных был круглосуточный доступ к пище и они могли подкрепляться в любое время. У Мака же

самокормушки не было, и он так ее и не установил, вопреки советам инструктора из организации «Будущие фермеры Америки»⁹. Вместо этого он дважды в день приносил поросенку ведро с помоями, и тот ел сколько хотел.

Когда пришло время продемонстрировать свиней на ярмарочном конкурсе, оказалось, что поросенок Мака вырос сильным, здоровым и поджарым, а вот подопечные его друзей были большими, здоровыми и толстыми. В свиньях ценятся объемы, так что Мак, как он выразился, «продул». Но зато сделал наблюдение, которое пригодилось ему спустя годы, когда он решил похудеть. Он понял: чем дольше еда находится перед его глазами, тем больше он съедает. И тогда он организовал два приема пищи, в которые позволял себе любой продукт в неограниченном количестве. Но был нюанс: в течение дня он больше ничего не ел. Каждый месяц Мак взвешивался и записывал результат (я получила фотографию листа бумаги с отметками). За два года он похудел на 19 кг и уже семь лет сохранял результат.

Я не вполне одобряю диету Мака Нельсона, потому что два приема пищи в день — все-таки мало (хотя Маку было достаточно). Однако он верно уловил главную идею стратегий сохранения оптимальной массы тела. Она заключается в следующем: съесть то, чего перед вами нет, не получится, так же как и трудно будет не соблазниться тем, что лежит у вас на виду. Эти стратегии можно назвать «умными», потому что они задействуют мозг, а не «грубую силу» самоконтроля.

Пионер исследования самоконтроля Уолтер Мишель заметил, что во время его классических экспериментов с маршмеллоу детям удавалось устоять перед сладостью за счет «переключения со сложного конфликта, требующего самоконтроля и сильной сосредоточенности, на более приятный, радующий

⁹ Общественная организация, оказывающая поддержку юношам и девушкам, желающим связать свою жизнь с сельским хозяйством.

вид деятельности» [2]. Чтобы не смотреть на сладость, дети закрывали глаза, отворачивались, представляли, что маршмеллоу — облачко, пели песни или играли с руками и ногами. Они смогли контролировать себя, потому что изменили ситуацию и сделали ее такой, что самоконтроль оказался не нужен. И вам придется применить подобное умное регулирование, если вы хотите достичь наименьшего значения заданного диапазона массы тела и сохранить его.

СТРАТЕГИЯ УМНОГО РЕГУЛИРОВАНИЯ 1. ОСЛАБЛЯЙТЕ СОБЛАЗН ПУТЕМ СОЗДАНИЯ ПРЕПЯТСТВИЙ

Есть два маршрута, которыми я могу добраться до своего офиса. Первый — по шоссе, на котором в час пик всегда приходится стоять в пробках, зато в остальное время по нему можно проехать с ветерком. Второй — по улицам со множеством светофоров, действующих на нервы, но меньшей загруженностью в час пик. С учетом этих данных я выбираю тот или иной маршрут в зависимости от времени суток. Но я еду по городу, когда мне хочется вкусенького. Этим путем я проезжаю мимо своей любимой пекарни. Справиться с желанием зайти в нее я не в состоянии. Иногда по утрам я борюсь с этим соблазном, но часто безуспешно и еду по «пекарной дороге». Однако если в данный момент я пытаюсь ограничивать себя в сладком, то еду по шоссе в любое время суток.

Такая стратегия помогает отрегулировать множество ежедневных аспектов [3]. Где вы чаще всего сталкиваетесь с аппетитной едой? Как вы питаетесь на работе? Ходите ли во время обеденного перерыва в кафе или ресторан? В большинстве случаев более легким и полезным будет обед, приготовленный дома, а не заказанный в ресторане. Для меня удобной помехой, не дающей ходить по кафе, стал холод. Точнее сказать, мин-

несотские осень и зима. Ненавижу выходить на улицу в промозглую погоду, если на то нет веских причин, поэтому в это время мне несложно отказаться от походов в кафе. В остальные полгода я так планирую дела, чтобы у меня не было возможности выбираться куда-либо. Я назначаю встречи таким образом, что у меня не хватает времени сходить в кафе. Приходится постоянно находиться в офисе и питаться тем, что приготовила дома. Правда, проблемы все равно существуют: несмотря на тщательное планирование, коллеги порой саботируют ваши добрые намерения. Кто-то из сотрудников принесет коробку пончиков в пятницу утром, или же в конференц-зале появится много печенья по случаю чьего-нибудь дня рождения. В моей лаборатории постоянным источником соблазна становятся продукты, оставшиеся от наших исследований. Трудно воздержаться от запретных продуктов, когда они лежат перед тобой, но можно предпринять меры, чтобы не видеть их, например не заходить на офисную кухню или пропускать вечеринки в честь дней рождения. Лично я стараюсь реже появляться в лаборатории, где хранятся продукты, и большую часть дня нахожусь в офисе.

А порой аппетитный продукт лежит прямо у вас в тарелке. И тогда отказаться от него очень сложно. Не зафиксировано ни одного такого случая. Ладно, здесь я преувеличиваю. Однако вы в последнюю очередь захотите воздержаться от того, что находится перед вами. Лишить себя желаемого блюда не просто трудно, но и чревато плохим настроением: вы либо почувствуете себя ущемленным, не съев пищу, либо виноватым, выкинув ее. Когда же вы готовите себе сами, вам не приходится сопротивляться положенному в тарелку. Главное — чтобы порция была умеренных размеров, и тогда от еды вы сможете получить удовольствие.

В кафе и ресторанах мы не можем контролировать содержимое тарелок: известно, что в учреждениях общественного питания размер порций не поддается регулированию. Нельзя повлиять на объем готовой еды или напитков при покупке в ма-

газинах [4]. Оцените современные размеры емкостей. Объем бутылочки, запатентованный компанией Coca-Cola в 1916 г., был чуть меньше 200 мл. Теперь широко распространены литровые и двухлитровые бутылки. В современных моделях машин предусмотрен специальный держатель для этих гигантов [5].

В старших классах я подрабатывала в магазине мороженого Baskin Robbins. В 1983 г., когда я только начинала, мой начальник научил меня мантре: «Думай о 75 граммах». Столько весил один шарик мороженого. Первое время начальник заставлял меня взвешивать каждый шарик, чтобы я усвоила, как выглядят 75 г. Я продолжала там работать. Через пару лет компания решила увеличить шарики до 120 г. Пришлось выпустить специальные ложки для изготовления шариков большего объема [6]. Сегодня 120 г — стандартный вес шарика в большинстве американских сетевых магазинов мороженого, а порцию весом 75 г подают не везде и считают детской. Сходным образом картофель фри в McDonald's изначально имел только один вариант подачи, который сейчас называется «маленьким» [7]. В новых изданиях «Кулинарной библии»¹⁰ помещены такие же рецепты, как и в оригинальной книге, но рассказывается, как из того же количества масла, муки и сахара приготовить меньшее число печений, зато большего размера [8]. Определение порции меняется.

Мое любимое доказательство того, что порции становятся больше, можно найти в сравнительном исследовании размеров яств на изображениях Тайной вечери, относящихся к разным эпохам [9]. Для сравнения разноформатных картин ученые вычислили, как соотносятся размеры продуктов питания на столе с размерами голов. По предположениям исследователей, за века головы не изменились, а вот хлеб, основные блюда и тарелки — увеличились [10].

¹⁰ Популярная кулинарная книга Ирмы Ромбауэр, впервые изданная в 1931 г. и впоследствии неоднократно переиздававшаяся.

Есть вполне резонные основания предполагать, что чем больше ваша порция, тем больше вы съедите [11]. Из более крупной коробки с хлопьями (или с чем-нибудь еще) вы возьмете и съедите более существенный объем [12]. Чем больше ложка, которой вы себе что-то накладываете, и блюдо, из которого накладываете, тем значительно порция окажется у вас на тарелке и в желудке [13]. И даже так: вы съедите больше, если определенный объем шоколада у вас будет в виде одного большого батончика, а не нескольких маленьких [14].

Дома размер порции изменить довольно легко. В данном случае человек не чувствует себя обделенным, что доказывает ряд экспериментов. Сведения Брайана Уонсинка, главы Лаборатории еды и брендов Корнеллского университета и автора бестселлера «Бездумная еда» (Mindless Eating), успокаивают нас. Для одного своего интересного пищевого эксперимента он создал бездонную суповую тарелку — тарелку, которая незаметно наполняется, пока вы из нее едите, и потому всегда кажется полной [15]. Как ему это удалось? С помощью давления и сложной комбинации из разных трубок. Понаблюдав за тем, как ничего не подозревающие испытуемые едят из его тарелки, Брайан понял, что люди не осознают, сколько съедают, а вывод о степени своей сытости делают не с учетом внутренних ощущений, а на основе увиденного. Испытуемые, успев съесть из этой тарелки по две (или больше) стандартные порции супа, продолжали считать, что по-прежнему голодны [16].

Но можно вывернуть эту идею наизнанку и применить с пользой для себя. Если вы возьмете тарелку меньшего, чем обычно, размера и наполните ее до краев, вам будет казаться, что вы съели много, потому что одинаковое количество еды в маленькой тарелке кажется внушительным, а в большой — недостаточным [17]. Таким путем, даже осознавая его обманчивость, вы насытитесь быстрее [18]. К тому же в маленькую тарелку поместится меньше еды, а чем меньше еды у вас в та-

релке, тем меньше вы съедите [19]. И не нужно ни от чего отказываться и задействовать силу воли.

Один феномен современности противоречит тенденции к увеличению порций. В то время как стандартный размер порций увеличивается, некоторые продукты начинают продавать в меньших пачках, но по прежней цене. С помощью данной уловки компании пытаются скрыть рост цен. Может, по сравнению с завышением цен это и более гуманно по отношению к потребителям, но во всех, кого я знаю, данное нововведение вызывает только чувство досады. Одна компания уменьшила массу своей «полукilограммовой» порции мороженого с 450 до 400 г, но продает его в той же упаковке, что и раньше, и по прежней цене [20]. Если производители будут продолжать в том же духе, всеобщая жадность заставит людей неосознанно есть меньше.

Слишком маленьких преград не бывает

Хотите узнать, как сэкономить на туалетной бумаге? Перед тем как установить рулон на держатель, слегка сожмите его (чтобы он стал плоским). Теперь он будет хуже крутиться, и отрывать бумагу станет сложнее. Расход бумаги уменьшится, потому что возникло легкое неудобство. Я бы даже сказала, легчайшее. Но оно настолько меняет человеческое поведение, что эту операцию с рулоном советуют проделать в блогах на тему «Как научиться жить экономно» [21].

Рекомендация действенная по той причине, что люди ленивы. Даже самые трудолюбивые в некоторых случаях проявляют невероятную лень. Мы постоянно ищем пути наименьшего сопротивления — пути, где меньше всего преград.

Более серьезный пример эффективности маленьких барьеров был зафиксирован в Британии после того, как закон предписал продавать парацетамол («Тайленол») в маленьких блистерных упаковках, а не в баночках [22]. Теперь каждую таблетку нужно было высвободить из упаковки — высыпать

в ладонь горсть не получалось. Незначительное неудобство привело к тому, что количество случайных отравлений лекарствами без рецепта и число самоубийств посредством этих лекарств уменьшились на 21%.

Я не предлагаю рассовать чипсы по блистерным упаковкам. Но от того, как продукт упакован, представлен и размещен, в значительной степени зависит, съедите вы его или нет. В Нидерландах ученые Утрехтского университета решили выяснить, как соотносится количество съеденных конфет с расстоянием, отделяющим тарелку с ними от человека [23]. Выяснилось, что испытуемый съел меньше, когда тарелка находилась на другом конце комнаты, и больше, когда она была в непосредственной близости от него. Расстояние в полтора метра не кажется серьезным препятствием, но оно им стало. Возможно, вас это не удивляет. Встать со стула и пройтись по комнате — настоящая преграда: нужно отвлечься от работы, подняться, сделать несколько шагов. Но, как оказалось, не обязательно класть конфеты так далеко. Человека останавливает даже необходимость протянуть руку, чтобы достать конфету с другого края стола. Почему? Потому что мы ленивы. Даже незначительные преграды кажутся существенными. Может, вы подумали о том, что если бы вы решились встать и пойти в другой конец комнаты за конфетой, то воспользовались бы шансом и набрали сладостей побольше? Я бы сделала именно так. Исследователи предположили то же самое и проследили за поведением людей, которые все же отправились к тарелке. Они взяли и съели не больше, чем те, кто находился вблизи от тарелок [24]. Таким образом, вариант размещения еды подальше не имеет скрытых недостатков.

Мы и в других ситуациях съедаем из-за лени меньше. Посетители салат-баров реже выбирают продукты, за которыми требуется далеко тянуться. Они мало едят продукты, которые нужно брать щипцами, — управиться с помощью ложки гораздо проще [25]. Аналогично: если вы не привыкли есть палочками, вероятно, ими вы съедите меньше, чем вилок [26].

В 2012 г. в Нью-Йорке в целях сокращения потребления газировки законом было запрещено подавать в ресторанах, кинотеатрах и на спортивных стадионах напитки в стаканах объемом больше 0,5 л. Запрет породил много шуток и вызвал критику. Многие говорили о том, что по-прежнему можно выпить любое количество газировки — просто надо заказать много стаканов, а новый закон только создает неудобства [27]. Однако именно создание неудобства, что я считаю хорошей идеей, было целью законодателей. Необходимость вновь стоять в очереди, чтобы заказать новый стакан, — преграда более серьезная, чем когда требуется вытянуть руку, положить себе кусочки помидора с помощью щипцов или разматывать слегка деформированный рулон туалетной бумаги. Но, увы, к досаде чиновников здравоохранения и инфоманов вроде меня, закон отменили, и теперь мы никогда не узнаем, что могло бы произойти.

От переедания может спасти не только необходимость прилагать усилия. Эффективны и другие преграды, которые или делают еду менее заметной, или отвлекают вас от нее. Например, чтобы сотрудники нью-йоркского офиса Google ели меньше бесплатных конфет M&M's, прозрачные контейнеры для конфет заменили непрозрачными. И за следующие семь недель 2000 сотрудников съели на 3 млн меньше килокалорий в виде конфет M&M's, чем за семь недель до замены боксов [28].

Многие члены моей семьи неосознанно используют эту стратегию. Дети применяют ее в ресторанах, чтобы не допить всю газировку до того, как принесут обед, ведь мы редко разрешаем им газировку. Пока главные блюда не принесли, дети убирают стаканы из поля своего зрения, отодвигают их максимально далеко. А однажды в мексиканском ресторане я заметила, как муж, чтобы не съесть чипсы из тортильи¹¹, переставил корзинку с ними со стола на подоконник.

¹¹ Вид тонкой лепешки из кукурузной или пшеничной муки, национальное мексиканское блюдо.