



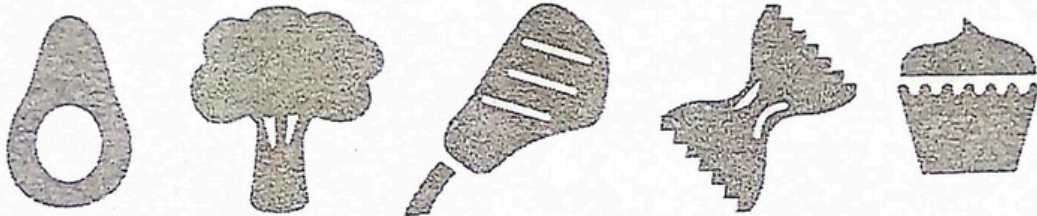
LIBRARIA **DELFIN**

SLĂBEȘTE

PUNE  
STOP POFTEI  
DE DULCE

RECAPĂȚĂ-ȚI  
ENERGIA

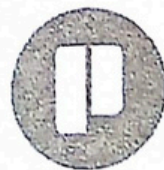
# Revoluția glucozei



Echilibrarea glicemiei **poate să-ți schimbe viața!**

**Jessie Inchauspé**

Traducere din engleză de **Smaranda Nistor**





## Cuprins

Dragă cititorule și dragă cititoare! .....	17
Cum am ajuns aici .....	25

### **PARTEA ÎNTÂI** | Ce este glucoza?

<b>1. Pofțiți în cabină:</b>	
De ce este glucoza atât de importantă .....	41
<i>Da, cartea aceasta este pentru tine</i> .....	42
<i>Ce spune cartea aceasta – și ce nu spune</i> .....	44
<b>2. Să facem cunoștință cu Jerry:</b>	
Cum creează plantele glucoza .....	49
<i>Amidonul puternic</i> .....	52
<i>Fibra aprigă</i> .....	55
<i>Fructul cochec</i> .....	56
<b>3. O chestiune de familie:</b>	
Cum ajunge glucoza în sânge .....	59
<i>Un părinte și patru copii</i> .....	64
<i>Și dacă n-ar exista deloc glucoză în dieta noastră?</i> .....	65
<b>4. În căutarea plăcerii:</b>	
De ce mâncăm mai multă glucoză decât înainte .....	69
<b>5. Sub pielea noastră:</b>	
Descoperirea vârfurilor de glucoză .....	77
<i>Unele vârfuri glicemice sunt mai dăunătoare decât altele</i> .....	83

### **PARTEA A DOUA** | De ce sunt dăunătoare vârfurile de variație a glucozei?

<b>6. Trenuri, pâine prăjită și tetris:</b>	
Cele trei lucruri care se întâmplă în corpul nostru când avem un vârf glicemic .....	87





De ce se oprește trenul – radicalii liberi și stresul oxidativ .....	87
De ce te prăjești – glicemia și inflamația .....	91
Tetris pentru supraviețuire – insulina și acumularea de grăsime .....	94
<b>7. Din cap până-n picioare:</b>	
Cum ne îmbolnăvesc vârfurile de glucoză .....	101
Efectele pe termen scurt .....	102
Efectele pe termen lung .....	110
<b>PARTEA A TREIA   Cum pot să-mi aplatizez curbele glicemice?</b>	
<b>Metoda 1:</b> Mănâncă tipurile de alimente în ordinea corectă .....	127
<b>Metoda 2:</b> Aduugă un aperitiv verde la toate mesele ....	147
<b>Metoda 3:</b> Nu-ți mai număra calorile .....	165
<b>Metoda 4:</b> Netezește-ți curba micului dejun .....	183
<b>Metoda 5:</b> Poți alege orice tip de zahăr dorești, toate sunt la fel .....	209
<b>Metoda 6:</b> Ceva dulce mai bine ca desert, decât ca gustare .....	225
<b>Metoda 7:</b> Întinde-te după oțet, înainte să mănânci ....	235
<b>Metoda 8:</b> După ce ai mâncat, fă mișcare! .....	251
<b>Metoda 9:</b> Dacă vrei neapărat o gustare, alege ceva sărat .....	263
<b>Metoda 10:</b> Pune niște haine pe carbohidrați .....	271
<b>Copiuțe:</b> Cum să fii un Zeu sau o Zeiță al/a Glucozei, când lucrurile se complică .....	293
O zi din viața unui adept al revoluției glucozei .....	307
Ești o persoană specială .....	311
Sfârșit .....	315
Mulțumiri .....	317
Note .....	319
Despre autoare .....	355



# LIBRARIADDELFIN Dragă cititorule și dragă cititoare!

Care a fost ultimul lucru pe care l-ai mâncat?

Hai, gândește-te câteva clipe.

Ți-a plăcut? Cum arăta? Cum mirosea? Ce gust avea? Unde erai când l-ai mâncat? Cu cine erai? Și de ce ai ales să-l mănânci?

Mâncarea nu este doar delicioasă, ci și vitală pentru noi. Și totuși, uneori, fără să ne dăm seama, mâncarea poate să aibă și consecințe neintenționate. Iar acum să trecem la întrebările mai grele: știi câte grame de grăsime s-au adăugat pe burta ta, după ce ai mâncat acel lucru? Știi dacă te va face să te trezești mâine cu un coș proaspăt apărut pe piele? Știi cât aterom a făcut să se acumuleze în arterele tale sau câte riduri să ți se adâncească pe față? Știi dacă nu cumva din cauza lui îți va fi foame din nou peste două ore, vei dormi prost la noapte sau te vei simți fără chef de nimic mâine?

Pe scurt: știi ce efect a avut asupra corpului și minții tale ultimul lucru pe care l-ai mâncat?

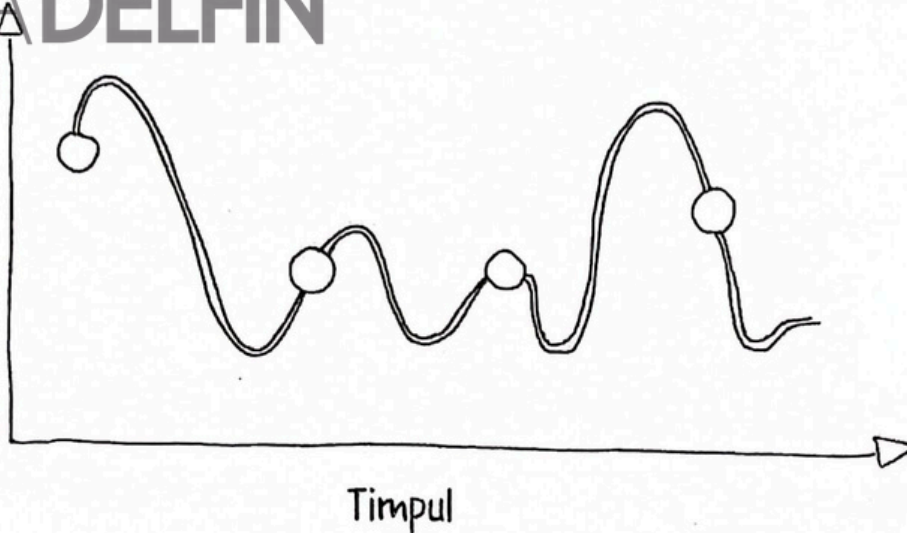
Mulți dintre noi nu știm. Eu cu siguranță n-am știut, până să încep să învăț despre o moleculă numită glucoză.

Pentru cei mai mulți dintre noi, propriul corp este ca o cutie neagră: știm ce funcții are, dar nu știm exact cum funcționează. Adeseori, hotărâm ce să mâncăm la prânz pe baza celor auzite de la alții sau citite cine știe pe unde, în loc să fie pe baza adevăratelor nevoi ale organismului nostru. „Animalul mănâncă de obicei cu burta, iar omul, cu creierul”, scria filosoful Alan Watts. Ar fi cu totul altă poveste, dacă corpul nostru ne-ar putea vorbi. Am ști exact de ce ne este foame din nou după





Glucoza (mg/dl)



Glucometrele cu monitorizare continuă, sau CGM (curba din grafic), ilustrează variația continuă în timp a glicemiei, față de testele cu înțepătură în deget, care arată numai valori izolate ale glicemiei (cerculețele din grafic).

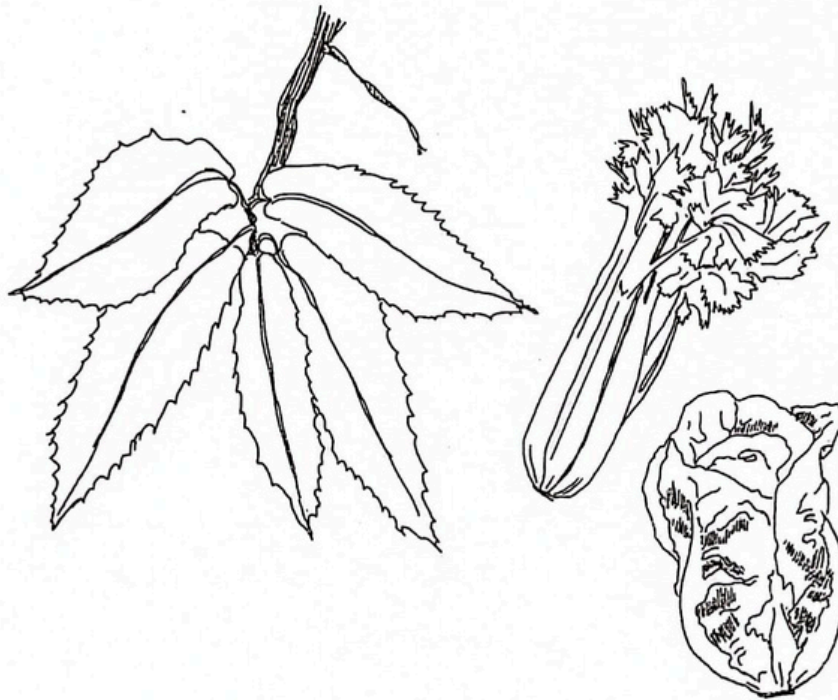
Tocmai se discuta despre... *glucometrele cu monitorizare continuă.*

Glucometrele cu monitorizare continuă (CGM) sunt niște aparate mici, purtate pe partea exterioară a brațului, care urmăresc permanent nivelurile glucozei din organism. Ele au fost create ca să înlocuiască sistemele cu înțepătură în deget, pe care diabeticii le folosesc de zeci de ani și care măsoară glicemia (concentrația glucozei) de câteva ori pe zi. Cu un CGM însă, nivelul glucozei se măsoară o dată la câteva minute.

Astfel, toată curba de variație a glucozei este reprezentată grafic și trimisă spre telefonul tău mobil. A fost o schimbare cu adevărat radicală pentru diabetici, care se bazează pe măsurarea concentrației glucozei ca să-și dozeze medicația.



Altă enzimă (dintre multe care există) poate fi convocată să îndeplinească o sarcină diferită: să creeze *fibră*. În loc să pună moleculele de glucoză să se prindă de mâini ca să creeze amidon, această enzimă le leagă mână-la-picior,\* iar lanțul astfel rezultat se numește *fibră*. Această substanță este la fel de importantă ca mortarul dintre cărămizile unei clădiri. Ea este cea care le permite plantelor să crească pe înălțime fără să se prăbușească la pământ. Cel mai adesea, o găsim în trunchiuri, ramuri, flori și frunze, dar există fibră și în rădăcini și fructe.



Trunchiurile, ramurile și frunzele au conținutul cel mai ridicat de fibră.

---

\* Numită și legătură beta-1,4-glicozidică (n.a.).

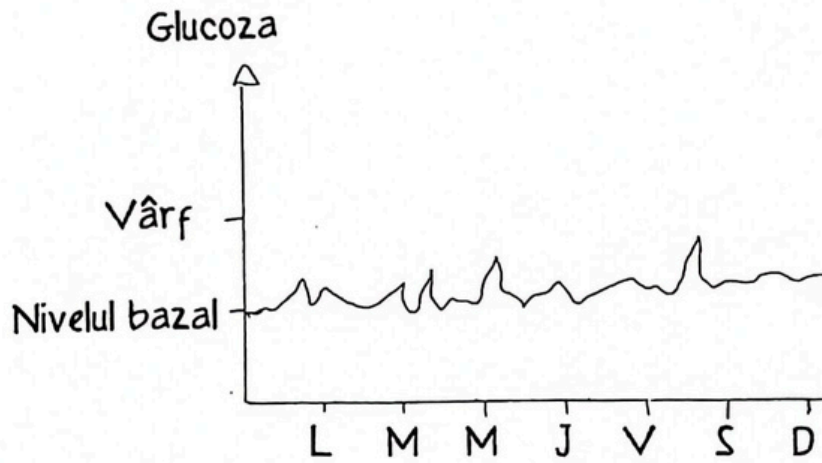
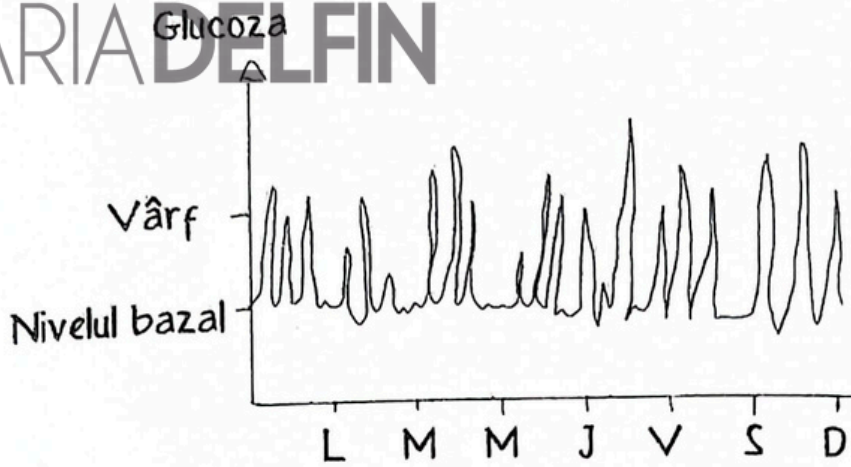




Intenția naturii a fost ca noi să consumăm glucoza într-un mod anume: din plante. Orișunde exista amidon sau zahăr, era și fibră. Acesta este un aspect important, pentru că fibra ajută la încetinirea procesului prin care glucoza este asimilată în organism. În partea a treia a cărții vei afla cum să folosești această informație spre avantajul tău.

Astăzi însă, vasta majoritate a rafturilor de supermarket sunt pline până la refuz cu produse care conțin aproape numai amidon și zahăr. De la pâinea albă până la înghețată, dulciuri, sucuri de fructe și iaurturi îndulcite, nicăieri nu găsești fibră. Și asta în mod intenționat: fibra este deseori îndepărtată în cursul prelucrării industriale a alimentelor, pentru că prezența ei devine o problemă când încerci să faci ca mâncarea să se păstreze nealterată vreme îndelungată.

Dă-mi voie să-ți explic – și recunosc că vor fi vătămate niște căpșune, cu ocazia creării acestui exemplu. Pune o căpșună proaspătă în congelator și las-o acolo peste noapte. A doua zi de dimineață, scoate-o și las-o să se dezghețe pe o farfurioară. Dacă vei încerca s-o mănânci, va fi moale și păstoasă. De ce? Pentru că fibrele din alcătuirea ei au fost sfărâmate în bucăți mai mici, prin procesul de înghețare-dezghețare. Fibra ca substanță a rămas în continuare acolo (și are în continuare beneficii pentru sănătate), dar textura nu mai este aceeași.



În partea de sus, o curbă a glicemiei cu multe vârfuri, pe parcursul unei săptămâni; în partea de jos, o săptămână cu mai puține vârfuri.

mai puține și de amplitudine mai mică, de-a lungul timpului. Un alt mod de a descrie aplatizarea curbei este *reducerea variabilității glicemice*. Cu cât variabilitatea ta glicemică este mai mică, cu atât starea ta de sănătate va fi mai bună.<sup>40</sup>





suferindă: după tratamentul cu o medicație care reducea cantitatea de insulină din organism, peste jumătate dintr-un grup de 32 de subiecți a raportat o reducere semnificativă a frecvenței migrenelor.<sup>92</sup>

### Probleme cu memoria și funcția cognitivă<sup>93</sup>

Dacă te pregătești să dai un examen, să completezi o declarație fiscală sau să începi o discuție în contradictoriu din care vrei să ieși învingător, ai mare grijă ce mănânci înainte! E foarte ușor să te întinzi după ceva dulce, când vrei un plus de energie, dar această alegere poate să-ți afecteze capacitatea cerebrală. S-a dovedit că vârfurile glicemice de nivel ridicat pot să afecteze memoria și funcția cognitivă.

Acest efect negativ este maxim la prima oră a dimineții, după ce n-am mâncat nimic toată noaptea.<sup>94</sup> Aș vrea să fi știut chestia asta în copilărie, pe când mâncam câte o clătită cu Nutella la micul dejun în fiecare zi. Dacă ai o întâlnire sau o ședință la ora 9 dimineața, unde vrei să faci impresie, mănâncă la micul dejun ceva care să-ți mențină curba glucozei cât mai plată. Vezi metoda cu numărul 4, despre aplatizarea curbei glicemice, din partea a treia a cărții.

### Diabetul zaharat de tip I e mai greu de gestionat

Diabetul zaharat de tip I este o boală autoimună în care persoana afectată își pierde capacitatea de a produce insulină – celulele din pancreasul ei care controlează eliberarea acestui hormon nu mai funcționează.



Ori de câte ori este o variantă fezabilă și nu-ți transformă masa într-o corvoadă complicată, care presupune să te căznești să desparti componentele specialității bucătarului, cel mai bine ar fi să mănânci la sfârșit tot ce se schimbă în glucoză. Începe cu legumele și verdețurile din farfurie, continuă cu grăsimea și proteinele și încheie cu amidonul și zaharurile. E tentant să te duci direct la carbohidrați când ți-e foame, dar, dacă folosești metoda mea cu ordinea corectă a grupurilor de alimente, la un moment dat vei vedea că îți poți stăpâni pofta imperioasă.

Având la bază știința, mie îmi place la nebunie orice masă care începe cu o salată. Din păcate, multe experiențe de luat masa în oraș nu ne pregătesc pentru un succes metabolic: în timp ce aștepti să-ți vină mâncarea comandată, restaurantele te servesc cu pâine! Să începi cu amidonul este absolut contrariul a ceea ce ar trebui să faci! Va duce la un vârf glicemic pe care nu vei fi în stare să-l domolești, după care va urma o prăbușire a nivelului glucozei – ceea ce îți va intensifica pofta de dulce.

Acum, că stau să mă gândesc, dacă eu aș avea un restaurant și aș vrea să-i determin pe oameni să mănânce mai mult când vin în localul meu, pâinea pusă pe masă înainte de orice altceva ar fi exact lucrul pe care l-aș face.