

КАМИЛЛА БЕНДИНЕЛЛИ

ПОХУДЕНИЕ БЕЗ ДИЕТ

УДК 613.5
ББК 51.23
Б46

La guida MENO SCHEMI
di Camilla Bendinelli
© 2022 Mondadori Libri S.p.A., Milano, Italy, all rights reserved

Бендинелли, Камилла.

Б46 Похудение без диет : избавьтесь от пищевых зависимостей и войдите в гармоничные отношения с едой / Камилла Бендинелли ; [перевод с итальянского В. О. Изюменко]. — Москва : Эксмо, 2024. — 240 с. — (Плюс один стройный человек. Книги для тех, кто хочет найти свой путь к идеальному весу).

ISBN 978-5-04-184592-6

Для многих из нас еда — нечто большее, чем просто набор белков, жиров и углеводов, необходимых для работы организма. Мы связываем ее с приятными воспоминаниями, боремся с помощью любимых блюд со стрессом и поднимаем себе настроение. И где же та грань, после которой романтические отношения с едой превращаются в абьюзивные, выражающиеся в компульсивном переедании, заедании проблем и различных расстройств пищевого поведения? Итальянский диетолог Камилла Бендинелли научит вас слышать свой организм и строить здоровые отношения с едой. Из этой книги вы узнаете все о том, как сбросить вес и нормализовать питание без ограничений, запретных продуктов, строгих диет и голодания.

УДК 613.5
ББК 51.23

© Изюменко В.О., перевод на русский язык,
2024
© Гусарев К.С., художественное оформление,
2024
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо»,
2024

ISBN 978-5-04-184592-6

Содержание

От автора	5
Введение	7
Часть первая. Основные понятия, о которых нам стоит задуматься	13
Глава 1. Вес	15
Глава 2. ИМТ, естественный вес, жиры и здоровье	38
Глава 3. Метаболизм	53
Глава 4. Здоровье кишечника	63
Глава 5. Пищевое разнообразие	69
Выводы к первой части	71
Часть вторая. Похудение: как (не) надо делать	73
Глава 6. Ограничение калорий	75
Глава 7. Поддержание веса	85
Глава 8. Набор веса	88
Глава 9. Сознательное ограничение питания	93
Выводы по второй части	116
Часть третья. Возвращение внутреннего контроля, или как распознать биологические сигналы нашего тела ...	117
Глава 10. Голод	119
Глава 11. Сытость	138

Глава 12. Препятствия для правильного восприятия голода и сытости	147
Глава 13. Удовлетворение: секретный ингредиент	159
Выводы к третьей части	161
Часть четвертая. Ищем мотивацию	163
Глава 13. Почему люди садятся на диету	165
Глава 14. Факторы окружающей обстановки, социальные и экономические	169
Глава 15. Не только пища: вопрос идентичности	176
Выводы к четвертой части	179
Часть пятая. Как защитить себя от рынка диет	181
Глава 16. Похудение — это бизнес	183
Глава 17. Как защитить себя от иллюзии	186
Глава 18. Каким диетам можно доверять?	189
Глава 19. Несбалансированные диеты	190
Выводы к пятой части	201
Заключение	202
Напутствие	209
Глоссарий	210
Список литературы	220

От автора

Для меня эта книга — бесценный шанс вернуться к анализу процесса питания. Это достаточно сложно, ведь его нужно изучать углубленно, не ограничиваясь понятиями силы воли, калорий, списком продуктов, которых следует избегать до следующего нарушения режима. На этих страницах я бы хотела поговорить с теми, кто всю жизнь мечется между тысячей диет. Кто-то из них даже не подозревает о том, что покупает легкие молочные продукты и еду без сахара, кто-то не знает, как нормировать потребление некоторых продуктов, и поэтому не покупает их, а кто-то употребляет только определенную пищу, думая, что, не соблюдая подобную диету, «ели бы только сладкое». Цель этой публикации — научить спокойно, без ограничений и контроля выбирать пищу.

Эта книга — путеводитель для неспециалистов в формировании нового подхода к телу и еде, умении слушать себя.

Все, что вы найдете на этих страницах, — это не моя диета или мой метод, не мое личное мнение. Книга основана только на прочном научном фундаменте и огромном профессиональном опыте работы с пациентами. Характеристики пищи и пищевого поведения — это наука, а точнее обобщенные данные, добытые из разных взаимодополняющих наук: биологии, химии, психологии, медицины. Эти сведения можно применить на практике с минимальным количеством шаблонов.

Здесь вы не найдете подсчетов, диаграмм и жестких еженедельных программ. Задача этой книги именно в том, чтобы понять, почему традиционные диеты, основанные на подсчете калорий и стремлении похудеть любой ценой, почти всегда терпят неудачу. Прежде чем подумать о снижении калорийных компонентов и, следовательно, веса, на самом деле нужно исследовать первопричину излишеств, то есть пищевое поведение и явления, которые регулируют и определяют отношения с едой.

Согласно определению Всемирной организацией здравоохранения (ВОЗ), здоровье «является состоянием полного физического, душевного и социального благополучия». Поэтому усилия в области здравоохранения и профилактики должны быть направлены на поощрение более гибкого пищевого поведения, так как уже давно есть данные, указывающие, что патологическое поведение, связанное с избыточным весом (переесть, есть плохо), относится не только к еде и калориям. Если бы проблема была только в этом, достаточно было бы соблюдать одну диету, а не тысячи разных на протяжении всей жизни.

В моей публикации вы не найдете ответа на вопрос: что есть, а что не есть, чтобы похудеть?

Мы рассмотрим намного более интересный аспект: «Как бросить навязчивые мысли по поводу веса, являющиеся благодатной почвой для диетических неудач?»

Ответ мы должны найти вместе, и это связано с дальновидностью, разрушением ложных мифов и новым осознанием отношений между нами, питанием и весом.

Только отказавшись от жестких крайностей, черного и белого, и определив для себя золотую середину, равновесие, которое, впрочем, также динамично, можно освободиться от конфликта с едой, весом, телом.

Приятного чтения!

Введение

«Сколько диет ты соблюдала в своей жизни?»

«Очень много. Первую, когда мне было десять лет, потом еще две, следуя за профессионалами. А затем... я сбилась со счета, что выполняла сама, знаете, из интернета...»

«Почему ты решила довериться мне?»

«Я уже знаю, как питаться и что необходимо, чтобы кто-то меня контролировал. Проблема в том, что я сладкоежка, — смеется. — Если дома есть шоколад или печенье, я не могу сопротивляться и контролировать себя. Но когда берусь за дело, оказываюсь в жестких рамках: ничего не покупаю, а также на ужине не трогаю ничего, кроме белка и овощей. Если мне нужно что-то сделать — я делаю это до конца».

«Как часто ты взвешиваешься?»

«Эх! Когда была на диете, каждый день. Иногда даже несколько раз в день. Но сейчас я поправилась. Я не взвешивалась годами. Это портит мне настроение».

«Какие у тебя отношения с едой, сколько раз думаешь о ней в течение дня?»

(Смеется). «Непрерывно! Потому что я люблю поесть, даже слишком! Но заканчивается это тем, что чувствую себя переполненной, не могу остановиться и в то же время всегда насторожена. Модель завтрака, в который заложена калорийная бомба... не ела его много лет! Всегда беру 80-процентный шоколад, избегаю сыра, давно не ела пиццу».

Уверена, в этих фразах узнали себя многие люди, которые садились на диету для похудения, потом забрасывали ее, возобновляли и снова отказывались, не добившись устойчивых результатов.

В моей голове уже со скоростью света вырабатываются слова, чтобы сгладить самые суровые намерения по отношению к себе.

Но это невозможно! Если это так, и, несмотря на отсутствие результатов, человек снова и снова садится на диету, значит, здесь что-то неправильно, и нужно понять, что именно. Если диеты продолжают терпеть неудачу, а у людей развиваются все более конфликтные отношения с едой и своим телом, нужно найти причину этого.

Я решила, что у этих людей были заметные трудности в отношениях с едой, и расстройство пищевого поведения вызывало у них клиническую тревогу. Однако опять-таки, где проходит граница между физиологическим и нефизиологическим поведением?

Оканчивая классический лицей, я должна была писать выпускное сочинение, и вся моя подростковая нетерпимость к трудным годам обучения вылилась в выбор темы. Я должна была остановиться на чем-то гуманитарном, подходящем под мою учебную программу, но мне хотелось поскорее оставить колледж и начать изучать вещи, которые меня действительно интересуют. Была мечта, следуя моим новым увлечениям, поступить на научный факультет. Даже не вспомню, как

однажды мне в руки попала книга «Норма и патология» (Il normale e il patologico). Ее автором был Жорж Кангилем, научный философ. Это были рассуждения на стыке между философией и медициной о том, что действительно можно было назвать нормой. Анализировались различия — если они существовали — между двумя понятиями, сокращались дихотомические несоответствия между одним и другим. Это эссе, на мой взгляд, представляло собой запуск философского обсуждения подтвержденных концепций, которые мне пришли на ум в тот день, когда я спросила себя: как воспринимать людей и их конфликтные отношения с едой, не приписывая им известные пищевые патологии и при этом не игнорируя ощущения, что где-то здесь прячется дисбаланс?

В своей дипломной работе на степень бакалавра по диетологии я проанализировала пищевое поведение детей, которые по причине очень редкого метаболического заболевания не могли есть практически никакой «правильной» еды. Они питались только специфическими пищевыми добавками. К счастью, после пересадки печени дети выздоравливают от этой болезни и могут есть безо всяких ограничений. Целью моей диссертации был ответ на вопрос: удастся ли им вернуться к нормальному питанию и поведению в целом после долгих дней, проведенных в беспокойстве о еде. Сразу же вам отвечаю — нет!

Для получения магистерской степени я решила глубоко изучить все, что касается этой проблемы. Нашла очерк двух канадских психологов, давших название поведению, которое я обнаружила, но не знала, как сформулировать: «Диагностика и лечение нормального питания». И вот опять нормального!

По мнению авторов, наше общество, с одной стороны, поощряет поведение, ведущее к ожирению. С другой же, подталкивает к худобе, предлагая очень четкие эстетические модели и признавая «нормальным» такое пищевое поведение, которое приводит к чувству вины и склонности к лишениям. Это, с точки зрения физики и психологии, и запускает неуравновешенные механизмы. Отсюда и провокацион-

ное название: «Диагностика и лечение» пищевого поведения, которое большая часть людей воспринимает как нормальное.

Поведение (пищевое) подсознательно стало путеводной нитью во всех моих исследованиях и, конечно же, в обеих университетских диссертациях. Пока пишу эту книгу, оглядываясь назад, понимаю, что это моя миссия.

Именно поэтому на следующих страницах мы отправимся в исследовательское путешествие, чтобы понять, как попытка контролировать вес тела в реальности является благодатной почвой для провала диеты и как понятие «норма» превращается в озабоченность по поводу веса и периодические попытки брать на себя обязательства по похудению. Мы более глубоко изучим так называемую «норму»; попытаемся понять, откуда берется чувство вины после соблюдения определенного режима питания, уменьшения или исключения хотя бы раз в жизни источников углеводов (хлеб, макароны, печенье), чтобы сбросить вес или сохранить его. И, конечно же, найдем другой баланс, более здоровый и реалистичный, который позволит нам перешагнуть через эту одержимость весом и калориями и построить беспроблемные и живые отношения с нашим телом.

Чтобы все это сделать, мы проследуем по четкому пути, который начнется с определения понятий веса и калорий, ведь мы никогда не задумывались о них основательно. Все диетические предложения на сегодняшний день основываются на единственном обязательстве: нужно тщательно подсчитывать калории и питательные вещества, придерживаясь строгих диетических правил. Мы ясно увидим, что имеется в виду, когда говорят о весе, калориях и индексе массы тела (ИМТ, или ВМІ — английская аббревиатура). Обнаружим, что вес, который мы должны поддерживать, вовсе не тот, который мы для себя определили, основываясь на непонятно каких рассуждениях и сравнивая себя в зеркале с якобы идеалом, а тот, с которым нашему телу комфортно (естественный вес).

Второй шаг поможет понять, что происходит, когда мы пытаемся избавиться от этого веса любой ценой как с физиологической (адаптивный термогенез, АТ), так и психологической (сознательные ограничения) точек зрения. Наконец, исследуем Святой Грааль любого, кто садится на диету: похудение.

В конце этого исследования попытаемся найти истинную причину, по которой проваливаются диеты, осознаем тот факт, что именно пищевое поведение определяет приток калорий. Количество калорий определяется нашими привычками, убеждениями и поведением, и, двигаясь вниз, а не вверх, мы вернемся к исходной точке.

пищевое поведение —————> калории —————> вес

Другими словами, если мы перестанем так настойчиво кружить вокруг потери веса или поддержания необоснованной цифры на весах, то сможем избежать потери психологического благополучия и подумать о сохранении полученной физической формы, просто следуя более здоровому пищевому поведению и комфортным диетам. Поэтому речь идет не об отрицании того факта, что калории и адекватное питание существуют и играют роль в снижении веса, но о рассмотрении того, что изначально и в долгосрочной перспективе влияет на энергетический баланс. Другими словами, рассмотрим все виды пищевого поведения, которые связаны с более высоким, а не более низким индексом массы тела.

Мы наконец-то торжественно подойдем к тому, что похудение не обязательно должно быть принудительным и контролирующим актом — оно скорее следствие отказа от нежелательных пищевых привычек и принятия успокаивающего тело и разум и вызывающего общее чувство благополучия поведения в этой области. Это цель третьей части книги, которая поможет понять, как восстановить внутренний физиологический и психологический контроль, в том числе и с помощью практических упражнений, применяемых в повседневной жизни.

На вершине наших достижений мы сможем свободно поразмышлять об условиях и мотивах, которые двигали нас в неправильном направлении, и о модных диетах на основе полученных знаний. Это поможет избежать рецидивов в будущем.

С этого момента действительно пора начинать, только прежде нужно оставить все схемы и предубеждения за дверью.



Часть первая

**Основные понятия,
о которых нам стоит
задуматься**

Глава 1

Вес

Чтобы начать понимать, что пищевое поведение, которое мы считаем «нормальным», возможно, таковым не является, необходимо поразмыслить над тем, что мы всегда воспринимали как само собой разумеющееся. Например, мы полагаем, что потеря веса считается признаком успеха, и единственный способ быть удовлетворенным своей физической формой и уделять большое внимание потреблению калорий — это хорошие правила, продиктованные здоровыми принципами. Однако, попытавшись основательно изучить наши убеждения с научной точки зрения, можно сделать удивительные открытия.

Хочу начать с веса, потому что это самый переоцененный параметр успеха в истории и главная причина применения всяческих диет.

- **Понимание, что такое вес тела, и присвоение ему нового значения — главный шаг к тому, чтобы перестать хотеть его контролировать любой ценой.**
-
-
-

Проверка и одержимость также являются параметрами, которые, как мне кажется, нужны, чтобы оценить состояние здоровья и понять, оказывает ли эффект спортзал или диета: обхваты, оценка жировой и мышечной массы — важно контролировать наше тело объективно. Нужно определиться, большая ли разница в понятиях «быть одержимым весом» или «быть одержимым процентом жировых отложений»?