

ИСАБЕЛЬ БЕЛАУСТЕГИ

ПЕРЕЗАГРУЗКА
МЕТАБОЛИЗМА:

как открыть секрет
устойчивого похудения
и энергии на весь день



Издательство АСТ
Москва

УДК 615.874
ББК 51.230
Б43

Isabel Belaustegui

*Optimiza tu metabolismo: Recupera tu flexibilidad metabólica,
mejora la salud y pierde peso.*

*No part of this book may be used or reproduced in any manner
for the purpose of training artificial intelligence technologies or systems,
nor for text and data mining.*

Все права защищены.

*Ни одна часть данного издания не может быть воспроизведена
или использована в какой-либо форме, включая электронную,
фотокопирование, магнитную запись или иные способы хранения
и воспроизведения информации, без предварительного
письменного разрешения правообладателя.*

Перевод с испанского: Микешина О.

Белаустеги, Исабель.

Б43 Перезагрузка метаболизма: как открыть секрет устойчивого похудения и энергии на весь день / И. Белаустеги. — Москва : Издательство АСТ, 2026. — 272 с. — (Код питания).

ISBN 978-84-253-6732-8 (исп.)

ISBN 978-5-17-179261-9 (Издательство «АСТ»)

Вы можете чувствовать себя лучше, быть энергичнее и вернуть телу здоровье и легкость. Но что, если дело в замедленном метаболизме, который лежит в основе хронического воспаления, лишнего веса, усталости и ряда серьезных заболеваний.

Доктор Исабель Белустеги объясняет, как вернуть метаболическую гибкость — основу нормального обмена веществ.

В книге вы узнаете:

- почему возникает усталость, тяга к сладкому и лишний вес;
- как питание, движение и образ жизни влияют на метаболизм;
- какие привычки влияют на обмен веществ;
- практические шаги для восстановления энергии и баланса.

Это не просто теория, а понятный и применимый подход к улучшению самочувствия, повышению уровня энергии и качества жизни!

УДК 615.874
ББК 51.230

ISBN 978-84-253-6732-8 (исп.)
ISBN 978-5-17-179261-9
(Издательство «АСТ»)

© 2024, Isabel Belaustegui Trías
© 2024, Penguin Random House Grupo
Editorial, S. A. U.
© Оформление. «Издательство АСТ», 2026

ОГЛАВЛЕНИЕ

ПРЕДИСЛОВИЕ	5
ЧТО ЭТО?	8
Природная гибкость	8
Что случилось?	10
Современное питание и образ жизни	10
Какую жизнь вы хотите прожить?	13
Два пути	15
Дизель или бензин?	15
Бумага или дерево?	17
Идеальное топливо	19
Когда в холодильнике пусто, можно заглянуть в кладовую!	23
Медицинская основа	25
Что происходит, когда мы едим	26
Путь глюкозы	33
Путь жиров	35
Клеточная электростанция	37
Эврика!	45
ЗАЧЕМ?	48
Почему гибкость метаболизма так важна и зачем ее стоит тренировать	48
Жизнь с гибкостью	53
Куда делась моя гибкость?	54
Метаболическая гибкость: здоровье	56
Сила — в гибкости	57
Что, если метаболизм недостаточно гибкий?	79
КАК?	104
Метаболизм тоже можно тренировать	104
Питание	105
Ингредиенты	105
Способ приготовления	131

Физические нагрузки.....	157
Десять тысяч шагов	163
Силовые тренировки.....	167
NEAT: движение — не только тренировки	174
Полезные привычки	177
Сон.....	178
Стресс	186
Сила природы.....	196
Отношения	215
ПРАКТИКА.....	218
Руководство пользователя	218
Семь тезисов метаболической гибкости	218
Тест на метаболическую гибкость	219
Советы на каждый день.....	223
План действий	228
На старт! Внимание! Марш!.....	229
Три сценария	237
Бонус: тренировка других видов гибкости.....	250
Физическая гибкость	251
Когнитивная гибкость	253
Эмоциональная гибкость.....	255
ПОСЛЕСЛОВИЕ	261
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ И БЛАГОДАРНОСТИ.....	267

Самого главного глазами не увидишь¹
Антуан де Сент-Экзюпери, «Маленький принц»

Предисловие

Некоторые картины врезаются в память навсегда. Есть в них что-то цепляющее. Я, например, никогда не забуду Жан-Клода Ван Дамма, зависшего в шпагате между двумя грузовиками на полном ходу. Вспоминаю его каждый раз, когда речь заходит о том, как оптимизировать работу метаболизма.

Но куда больше пластичности Ван Дамма впечатляет пластичность нашего метаболизма, благодаря которой организм адаптируется к разным условиям и подпитывается энергией из любых доступных источников. Поели углеводов (фрукты, овощи, злаки) — будем работать на глюкозе. Поели жиров (оливки, орехи, сливочное или кокосовое масло) — задействуем жирные кислоты. Голодаем — время сжечь все резервные запасы энергии!

Так называемая метаболическая гибкость обеспечивает нам постоянный источник энергии, помогает сохранять физические и ментальные силы и держит в строю, когда нового топлива не поступает. Что еще важнее — она позволяет избавляться от лишних килограммов, контролирует воспалительные процессы и защищает от серьезных

• 5

¹ Перевод Норы Галь.

заболеваний, например рака или сахарного диабета второго типа.

У людей с хорошей метаболической гибкостью крепче здоровье, лучше общее самочувствие и физическая форма. Но это не привилегия избранных. Эта способность есть у каждого из нас. Природа создала внутри нас сложнейшую систему — от молекул до гормонов, от митохондрий до рецепторов на поверхности клеток, от тканей до органов, — все это непрерывно осуществляет целые серии биохимических реакций и работает на гибкость метаболизма. Этот дар позволяет нам приспосабливаться и адаптироваться к любым обстоятельствам каждый день и использовать возможности организма самым эффективным образом.

6 • Беда в том, что современный ритм жизни и питания лишил нас этой гибкости. Именно поэтому в большие перерывы между приемами пищи нас накрывает слабость и раздражительность, а в голове появляется туман. Именно поэтому мы никак не можем избавиться от лишнего веса, который не желает уходить, как бы мы ни старались. Именно поэтому нас тянет на сладкое и кажется, будто это еда управляет нами, а не мы ей. Именно поэтому мы теряем силы во время тренировок и начинаем сталкиваться с проблемами, которые обычно называют возрастными. Но ведь мы еще так молоды!

Но есть и хорошая новость: метаболическую гибкость можно тренировать. Мы можем вернуть эту утраченную суперспособность благодаря правильному питанию, физическим нагрузкам и отдыху. И это бесценно!

Чтобы почувствовать преимущества гибкости тела, не обязательно идти на подвиги вроде воздушного шпагата: она помогает нам избегать травм или с легкостью наклоняться завязать шнурки или что-нибудь поднять. Гибкость метаболизма дает такую же природную пластичность, только внутри, помогая удержаться на волнах постоянно меняющихся условий: контролировать чувство голода, запасы энергии, ясность мышления, эмоции и процессы старения.

Метаболическая гибкость превращает потенциал нашего тела в его реальные возможности.

Что это?

Природная гибкость

Как мы получили метаболическую гибкость в процессе эволюции: пир и пост

Человек адаптивен от природы. Сильнейшая способность к адаптации позволяет нам не просто выживать в неблагоприятных условиях, но и становиться сильнее благодаря им. Химия нашего организма работает таким образом, чтобы приспособливаться к любым условиям окружающей среды.

8 • Яркий тому пример — эволюция тела за последние семь миллионов лет. Мы почти на глазах превратились из обезьяны в человека. И на протяжении всего этого превращения наше тело менялось, подстраиваясь под растущие потребности организма и изменения экосистемы. Мы пережили полную перестройку скелета. Каждая его часть от макушки до пят — череп, позвоночник, таз, конечности, пальцы — менялась, чтобы нам стало проще выживать.

Мы стали ходить на двух ногах, выпрямили осанку, начали по-другому брать в руки предметы. Научились включать в рацион новые продукты, выстраивать социальные связи, мыслить шире и даже задаваться вопросом, что там, за звездами.

Наша внутренняя лаборатория не отставала. В ответ на меняющиеся условия окружающей сре-

ды метаболизм прошел тысячелетия эволюции, чтобы бесперебойно работать в любых условиях: в изобилии и голоде, в покое и активности, в стрессе и комфорте. Методично, как часы, организм развивался, адаптируясь к резким колебаниям в поступлении и расходе энергии.

Эта нестабильность отточила способность направлять ресурсы на оптимальное использование и запас энергии в периоды излишков пищи (то есть во время пирра), отбор лучших источников энергии во время голода (например, поста) и адаптацию к состоянию покоя и физическим нагрузкам.

Мы можем выжить в любых условиях. Можем поддерживать стабильный уровень энергии при одном-двух приемах пищи в день, сжигать резервы, если положить в рот нечего, или проявлять чудеса изобретательности в поисках пропитания. А можем и наслаждаться застольями без вреда для здоровья и набирать вес про запас, чтобы лучше переносить холод, сохранять бодрость после бессонной ночи или обеспечить себе спокойный сон.

• 9

Эволюция позаботилась о том, чтобы за миллионы лет существования на Земле организм смог внутренне и внешне приспособиться к любым изменениям.

Наследие этого — та самая метаболическая гибкость. Гормональные сигналы непрерывно управляют работой сотен ферментов и митохондрий и непрекращающимися биохимическими реакциями внутри и снаружи каждой клетки. Эта невидимая система и делает нас теми, кто мы есть.

Что случилось?

Итак, мы унаследовали эту феноменальную способность. Благодаря умению наших предков адаптироваться мы выжили в изменчивой враждебной среде и максимально приспособились к ней. Но мир изменился, мы живем в эпоху изобилия. И у этого изобилия есть своя цена.

Современное питание и образ жизни

Многие современные болезни появились из-за того, что мы используем свой организм не так, как задумывала природа: законы физиологии и биохимии пережили слишком мало изменений по сравнению с окружающей средой, в которой вынуждены существовать, и болтаются, как хлам в гараже, осевший там со времен палеолита.

10 •

Пять приемов пищи в день, привычка что-нибудь пожевать, ночные набеги на холодильник, соблазнительное мороженое, газировка и прочие мелкие слабости абсолютно чужды нашему организму, привыкшему терпеть лишения. И они не просто непривычны, но даже вредны для наших биологических механизмов, запрограммированных добывать энергию.

Современный образ жизни и привычки питания полностью противоречат стремлению метаболизма адаптироваться. Во-первых, у нас появился постоянный доступ к еде. Вот это подарок! Голод, нехватка пищи и добровольно-принудительные посты остались в прошлом. Но есть подвох. Пока мы хорошо питаемся, часть процессов, которая запускает-

ся только во время голода, просто отключается. Мы больше не можем выжимать максимум из минимума ресурсов, восстанавливать митохондрии и утилизировать состарившиеся или поврежденные клетки. И это приводит к развитию сердечно-сосудистых заболеваний и преждевременному старению.

Во-вторых, основу нашего питания составляют углеводы, а не прямые источники энергии — жиры и белки. В шестидесятые годы прошлого века в диетологии случился разворот на сто восемьдесят градусов. Сахар назвали любимым топливом организма, липиды назначили главными виновниками болезни сердечно-сосудистой системы и заключили, что в рационе нужно отдать предпочтение углеводам, а о жирах и вовсе забыть. Наверняка все видели самую распространенную версию «пирамиды питания», в основании которой — хлеб, печенье, макароны, крупы и картофель, которые полагается есть несколько раз в день. Фрукты и овощи идут на второй ступени, а белки животного происхождения и жиры оказались на самой вершине — в списке продуктов для осторожного потребления.

Ожидалось, что это улучшит состояние здоровья населения, но не тут-то было. Число пациентов с диагностированным ожирением и диабетом только выросло. Потребление сахара провоцирует постоянные (и чаще всего резкие) скачки глюкозы в крови, перегружает и выводит из строя гормональную систему. Делая ставку только на углеводы и игнорируя второй источник энергии — жиры, мы теряем столь необходимую для здоровья метаболическую гибкость.

• 11

Еще одна переменная пришла с индустриализацией пищевой промышленности. За считанные годы у нас появилось множество новых веществ и технологий, продлевающих срок годности и улучшающих вкус: рафинированные масла и мука, искусственные подсластители, трансжиры, усилители вкуса. За такой короткий срок наш метаболизм не успел ко всему этому приспособиться, поэтому нам так трудно их перерабатывать. Результат? Сахарный диабет, сердечно-сосудистые заболевания, преждевременное старение, нарушения работы иммунитета и распространение некоторых видов рака.

12 •

Более тонким образом на нас влияет непривычная еда. Благодаря глобализации мы имеем доступ к продуктам из самых далеких уголков мира в любое время года. Папайя среди зимы — какое наслаждение! Да, но какую цену мы за это платим? Организм отучается адаптироваться к условиям, актуальным здесь и сейчас, и понемногу слабеет: мы больше мерзнем, чаще простужаемся, нарушаем баланс микрофлоры...

Сказывается и образ жизни. Мы отделились от природы, большую часть жизни проводим сидя, укрывшись дома, в офисе, школе, больнице, — в безопасности от холода и других невзгод. А когда чувствуем опасность, которая сегодня может принимать форму разгневанного начальника, обиженного партнера или внезапно вывернувшей из-за угла машины, сдерживаем стресс. И варимся в этой ситуации день за днем, подбрасывая дров в гормональный пожар, потому что не даем

выхода базовой и естественной реакции «бей или беги».

Постоянные выбросы и скопление «гормона стресса» кортизола повреждают ткани и разрушают нейроны. Отсюда — снова рост сердечно-сосудистых заболеваний, развитие рака и нейродегенеративных заболеваний.

Мы живем в условиях настоящей эпидемии нездоровья, и в длинном списке болезней первые места занимают нарушения метаболизма и хронические воспалительные процессы: ожирение, сахарный диабет, болезни сердца, рак.

Какую жизнь вы хотите прожить?

По разным оценкам, в развитых странах более 70% населения имеют избыточный вес, у каждого десятого человека развивается сахарный диабет, у каждого пятого — рак. Стремительно растет и частота аутоиммунных заболеваний. Треть населения планеты подвержена той или иной аллергии. У каждого пятого взрослого — бесплодие или импотенция. У каждого десятого ребенка (или пятого — оценки распространенности очень разнятся) — синдром дефицита внимания и гиперактивности. Основной причиной смертности остаются сердечно-сосудистые заболевания. Основной причиной потери трудоспособности — депрессия. Вполне вероятно, что к 2050 году сто миллионов человек будут страдать болезнью Альцгеймера.

Картина выглядит удручающе, однако она очень показательна. Это наши координаты на карте мира, в котором мы живем, а зная их, можно определить,

куда идти. Пока эти цифры говорят лишь о том, что дела у нас никуда не годятся. Что бы мы ни делали, нашему здоровью и самочувствию это на пользу не пойдет.

Болезни не берутся из ниоткуда. В вопросах здоровья у каждого из нас огромное количество возможностей определять свою судьбу самостоятельно. К примеру, при всех перечисленных заболеваниях на состояние благотворно влияет коррекция питания, а также внедрение физических нагрузок и других полезных привычек. Представьте, насколько снизится вероятность заболеть в принципе, если заранее начать ежедневно работать над собой!

14 • Врачи говорили об этом еще со времен отца медицины Гиппократ. Питание, покой и единение с природой они считали тремя китами здоровья и знали, что для результата лечения нужно учесть их все.

Сегодня прорыв в науке и технологиях может подсказать, в чем их секрет. Наука говорит, что в основе нарушений метаболизма и хронического воспаления лежит недостаток метаболической гибкости. Почти непрерывное потребление пищи в виде калорийных обработанных продуктов, избыток углеводов и вредных для клеток и метаболических реакций элементов, отсутствие физической активности и стресс — все это нарушает правильное усвоение питательных веществ, их попадание в клетки, работу митохондрий и энергетический баланс.

Под угрозой весь комплекс сложных и взаимосвязанных процессов, который и обеспечивает ме-

таболическую гибкость. И речь не просто о нехватке энергии, а о подрыве всего здоровья.

С новым образом жизни мы подавили и заглушили в себе ту самую пластичность, которая помогла нам выжить и эволюционировать, — и теперь пожинаем плоды в виде множества так хорошо известных нам болезней. Но она никуда не исчезла. Мы не утратили ее. Из этого тупика есть выход!

Если мы научимся замечать сигналы тела и следить за своим состоянием, начнем понемногу, но уверенно менять свою жизнь в мелочах, то сможем вернуть нашу гибкость, а с ней и здоровье в целом: физическое, когнитивное и эмоциональное. Природа наделила нас метаболической гибкостью, чтобы она вела нас вперед к здоровью. Сейчас ее отсутствие тянет нас назад — к болезням.

Но все в наших руках. Спросите себя: какую жизнь вы хотите прожить?

• 15

Два пути

По задумке природы, мы генерируем энергию и сжигаем ее для работы всех жизненно важных функций организма. А еще откладываем излишки про запас на случай нужды.

Для этого у нас, по сути, есть два вида топлива.

Дизель или бензин?

Этому образу уже более трехсот лет, а он не теряет своей актуальности: на заре Нового времени человека сравнили со сложным механизмом. Великий французский математик и философ сем-