



ДЖАЙЛЗ ЙЕО

ПРОЖОРЛИВЫЙ ГЕН

**ДИЕТЫ И ЛИШНИЙ ВЕС
С ТОЧКИ ЗРЕНИЯ ГЕНЕТИКИ**



ОГИЗ

Издательство АСТ
МОСКВА

УДК 613.2
ББК 51.230
ИЗ0

Перевод оригинального издания

Giles Yeo
GENE EATING
THE SCIENCE OF OBESITY AND THE TRUTH ABOUT DIETS

Впервые опубликовано издательством
The Orion Publishing Group Ltd, Лондон.
Публикуется с разрешения The Orion Publishing Group Ltd
и литературного агентства «Синописис».

Йео, Джайлз.

ИЗ0 Прожорливый ген / Дж. Йео; пер. с английского
Елены Девос. — Москва : Издательство АСТ, 2022. —
384 с. — (Разоблачение века).

ISBN 978-5-17-114228-5

Почему человечество толстеет? Отчего некоторые едят больше других? Как вышло, что чаще всего диеты не работают? Собрав огромный массив данных, в том числе в ходе собственных многолетних генетических исследований, Джайлз Йео выступил против новомодных веяний в практике потребления пищи. Автор рассказывает об истории питания, планомерно разоблачая маркетинговые уловки и лидеров мнений, щедро раздающих советы о том, как добиться стройности.

В эпоху постправды, когда сориентироваться в информационном потоке необычайно сложно, Йео помогает разобраться в человеческой физиологии и гормональных функциях и указывает, в какой мере энергоемки различные физиологические процессы. Уложенное в логичную структуру знание поможет достигнуть гармонии в отношениях с едой, телом и весом.

**УДК 613.2
ББК 51.230**

ISBN 978-5-17-114228-5

© Giles Yeo 2018
© Перевод на русский язык, оформление.
ООО «Издательство АСТ», 2022

Посвящается Джейн

Содержание

ВВЕДЕНИЕ.....	8
Часть 1. СЧЕТ НА САНТИМЕТРЫ	15
1. Джинсы не застегиваются. Гены виноваты?.....	16
2. Все в голове	40
3. Все калории равны, но некоторые ранее других.....	74
Часть 2. ПАЛЕОЛИТИЧЕСКИЕ МЕЧТЫ.....	101
4. Должны ли мы питаться, как Флинтстоуны? ...	102
5. Хороший глютен, плохой глютен, злой глютен ...	138
6. Блаженны сыровары!.....	169
Часть 3. ДА БУДЕТ ЕДА ТВОИМ ЛЕКАРСТВОМ... ..	197
7. Я не веган, я на растительной диете.....	198
8. Чистка и детокс.....	230
9. Щелочной фокус.....	257
Часть 4. ПРОБЛЕМА НАШЕГО ВРЕМЕНИ.....	279
10. Ешь, как я, и выгляди, как я	280
11. Какая вам нужна диета	304
12. Идеальная диета записана в генах.....	335
Эпилог	358
БЛАГОДАРНОСТИ.....	363
ОБ АВТОРЕ	366
ИСТОЧНИКИ.....	367

ВВЕДЕНИЕ

Был первый день съемок документального фильма, который мы делали для программы Clean Eating на канале BBC Horizon. Целью нашего расследования было выяснить, какая «грязная» правда скрывается в псевдонаучных модных диетах, и мы направлялись к северным холмам Сан-Диего, чтобы встретиться с доктором Робертом О. Янгом, отцом «щелочной диеты». На 15-й федеральной автостраде я включил поворотник, перестроился в крайний левый ряд и помчался на север под теплым сентябрьским солнцем. Машины, которые телекомпания BBC берет в аренду на время съемок, обычно не представляют собой ничего особенного; главное, чтобы съемочная группа и вся громоздкая техника худо-бедно уместились в одном кузове. Но в то калифорнийское солнечное утро я вел не какой-то там рабочий фургон, а серебристый открытый кабриолет «форд мустанг». Неправдоподобно мощный двигатель отзывался на малейшее прикосновение моей правой ступни к педали, ветерок играл моими волосами... — ну, по крайней мере, играл бы, если бы они у меня были. В общем, утро начиналось как в сказке!

Уже через час мой кабриолет, проехав через авокадовые рощи, доставил меня в райское с точки зрения любого миллионера место. У рая было и название: ранчо «Чудо pH». Книги Роберта с тем же названием — «Чудо pH» — разошлись тиражом свыше 4 миллионов экземпляров, а тщательно ухоженное ранчо, в которое я только

что попал, было центром его многомиллионного «щелочного» царства. Мой «мустанг» проехал по длинной аллее до открытых ворот из белого камня. Вскоре ко мне присоединилась и съемочная группа, которая ехала за мной в куда более скромном и практичном «додже караване».

Просто подойти ко входной двери я не мог — дом, как замок, был окружен рвом, и гость мог приблизиться ко входу, только пройдя по каким-то плоским камням. Когда Роберт впустил в дом меня и съемочную команду, которая шла следом, я сразу обратил внимание на пустой круглый аквариум, встроенный в стену между гостиной и кухней. Заметив это, Роберт немедленно поделился со мной своими «щелочными» взглядами. Начал он с вопроса, который назвал «метафорой аквариума»: «Если рыба больна, что вы будете делать? Будете лечить рыбу или смените воду?» И продолжил: «Человеческое тело в идеально здоровом состоянии по своей природе является щелочным».

Как и другие модные диеты, которые сейчас популярны, эта тоже содержит в себе крупицу правды. Уровень pH нашей крови равен 7,4, что является слабощелочным показателем. Так что в широком смысле слова Роберт прав, притом что некоторые части нашего тела, например желудок, функционируют в условиях совсем другого уровня pH. Все остальное в «щелочной» диете — абсолютная фантазия. Роберт верит, что уровень pH крови можно регулировать щелочными продуктами. К сожалению, у нас нет доказательств, что на кислотно-щелочной баланс крови влияет то, что мы едим. В желудке человека уровень pH равен 1,5 (это кислее, чем лимонный сок или уксус) — здесь самая кислая среда в организме. И все, что бы мы ни съели, попадет в кишечник с одинаково кислым уровнем pH. На самом деле ничто, кроме состояния, близкого к смерти, не меняет кислотно-щелочной баланс крови.

Почему же «щелочная» диета стала настолько популярна, если ее (псевдо)научное основание не выдерживает да-

же поверхностной критики? С тем же успехом мы можем спросить, почему люди верят в «чистую» еду, растительные диеты, детокс и чистку свежевыжатым соком.

Собрались пообедать? Добро пожаловать в джунгли! Задумывались ли вы, какой у нас сегодня богатый выбор диет? Ну, например: рацион без глютена, без молочных продуктов, без жира или без орехов, без яиц или без сахара, без морепродуктов... и список можно продолжать. Недавно я стоял утром в очереди за кофе и слышал, как одна дама попросила «большой соевый латте без кофеина с сиропом без сахара» (попробуйте быстро сказать это три раза подряд).

Несколько лет назад я в первый раз увидел красочные постеры в одном из крупных супермаркетов, которые приглашали потенциальных клиентов: «Отпразднуем Рождество в стиле “БЕЗ”!» Слушайте, можете назвать меня старым циником, но я не думаю, что рекламная кампания в стиле «БЕЗ» направлена исключительно на 1 % населения, который страдает целиакией (непереносимостью глютена). И я ни на минуту не поверю, что появление продуктов, заменяющих обычное молоко, таких как соевое, овсяное или миндальное молоко, в крупных сетевых кафе и точках общепита направлено на то, чтобы привлечь больше людей, которые не переносят лактозу (то есть таких, как я, хотя мой любимый яд теперь — простой американо). Нет, все эти продукты «без» раскручиваются как продукты более «здоровые».

Я бы тут возразил, что значение слова «здоровый» зависит от того, кто его употребляет. Если у меня сломана нога, я хочу, чтобы она стала здоровой, то есть скорее срослась. Если у меня болезнь сердца или рак, тогда «здоровый» значит освободившийся от болезни. А для многих людей с лишним весом или ожирением «быть здоровым» будет означать «сбросить вес».

Наш современный образ жизни вкупе с едой, которая нас окружает, привел к тому, что ожирение стало важнейшей проблемой здравоохранения во многих странах, где до 30 % людей, мягко говоря, слишком много весят. Помимо моих нерегулярных появлений на BBC в качестве ведущего научно-популярных программ, я прежде всего ученый Кембриджского университета и занимаюсь изучением того, как люди могут контролировать свой вес. Я генетик, который изучает проблему ожирения. Последние 20 лет я, как и многие другие ученые, пытаюсь понять то, что большинство людей на этой планете считают довольно простой проблемой. Во всяком случае такое мнение превалирует — и понятно почему. Люди просто должны меньше есть и больше двигаться, тогда они начнут терять вес. Это один из фундаментальных законов физики: калории не берутся из ниоткуда и не исчезают вникуда.

Непонятно, однако, не то, как мы набираем вес (мы действительно едим слишком много и двигаемся слишком мало), а то, почему некоторые люди едят больше, чем другие. Ответ на этот вопрос потрясюще сложен, и мы только сейчас начинаем открывать и понимать, какие мощные генетические и биологические факторы влияют на прием пищи. В процессе этих исследований возникают другие вопросы. Почему некоторые люди легко набирают вес, в то время как другие, кажется, могут «есть все, что захотят»? Почему некоторым труднее похудеть, чем другим? Почему борьба за «здоровый» вес так трудно дается многим из нас? Совершенно ясно, что примитивный совет «ешь поменьше» для кого-то, может, и работает, но для большинства из нас сбросить вес и затем не набрать его вновь — невероятно сложная задача. В ходе эволюции мы с этой задачей не сталкивались, и, хотя мы делаем успехи в понимании проблемы, универсальное ее решение все еще не найдено.

В этой книге я расскажу об эпидемии ожирения с определенной точки зрения, объяснив наше сегодняшнее пони-

мание того, как мы контролируем прием пищи, как по-разному это делают разные люди и как наши гены влияют на наши отношения с окружающей средой. При помощи науки мы можем докопаться до правды... когда-нибудь. Наука не дает заготовленных ответов. Таким образом, наша ситуация на сегодня — громадная проблема ожирения и других болезней, связанных с неправильным питанием, и полное отсутствие быстрых решений. Неудивительно, что отчаявшиеся люди начинают верить в магический выход и волшебную таблетку.

ЕШЬ, КАК Я, И БУДЬ, КАК Я

Там, где появляется бурный спрос, расцветает и предложение — за последние годы наше общество наводнили модные «гуру» по правильному питанию, в арсенале у которых всегда есть не подлежащая сомнению, быстрая и легкая диета. Если вы хоть немного понаблюдаете за нашим миром, которым часто правят соцсети, вы почувствуете этот душок «постправды», которым пронизана вся культура. Понятно, что многие скорее поверят совету модного «фуд-гуру», чем будут слушать экспертов, которые почему-то говорят, что любой подход к питанию нужно проверить, изучив все свидетельства о нем. Мы, ученые, тоже не всегда помогаем ходу дела, только сидим и ведем между собой беседы в наших башнях из слоновой кости. Я надеюсь, что эта книга станет попыткой уравновесить разные мнения.

Сторонники «чистой» или «здоровой» еды возразят, что они просто имеют в виду, что нужно употреблять пищу в самом ее естественном виде, сводя ее обработку к минимуму. И это, на первый взгляд, имеет смысл. Кто я такой, чтобы спорить с тем, что нужно есть меньше рафинированного сахара, меньше фастфуда и больше овощей? Я первый соглашусь с тем, что в эру промышленного общепита в погоне за тем, как сделать больше, а потратить меньше,

мы что-то повредили в нашей пищевой среде. Именно это нам придется исправить, чтобы получить шанс решить проблему ожирения.

Однако я категорически не согласен с утверждениями, на которых базируются современные диеты. Прежде всего, это касается употребления слов «чистый» и «натуральный». Ведь если какие-то продукты маркированы такими словами, получается, остальные должны по определению быть «грязными» и «ненатуральными». По принадлежности к той или иной диете одни из нас попадут в категорию «грязных», а другие — в категорию «чистых». Я буду «натуральным», а ты — «ненатуральным». Подобные «попреки едой» ничего хорошего для нашего здоровья не принесут. И я надеюсь, что моя книга позволит обществу пересмотреть осуждающую позицию по отношению ко всем людям, страдающим ожирением. Во-вторых, «чистота» и «натуральность» за несколько последних лет мутировали в выражение «Еда — это лекарство», и под ней, как под зонтиком, собралось множество диет. Какие-то из них удивляют нас больше, какие-то — меньше, но в основе любой из них лежит псевдонаука.

НАУЧНО-ФАНАСТИЧЕСКИЙ ИЛИ НАУЧНЫЙ ТЕКСТ?

Я подошел к этому исследованию с точки зрения генетика, который уже больше 20 лет изучает проблему ожирения и то, как наш мозг контролирует прием пищи. Я работал вместе с передовыми учеными, которые описали некоторое количество генов, ответственных в случае мутации за редкие формы крайнего ожирения, и тем самым приоткрыли завесу тайны над механизмами, с помощью которых мозг влияет на питание. В настоящее время я пытаюсь понять, чем эти механизмы отличаются у худощавых и полных людей и как наши гены влияют на пищевое поведение. При этом я понимаю, что эффективно справиться с проблемой

ожирения не получится, не разобравшись в современной культуре еды. А потому я проанализирую фантастическое количество диет и диетических советов, которые кто-то пытается нам продать, — бóльшая часть книги посвящена именно этому. Позвольте мне сказать прямым текстом: эта книга не о новой диете. Это скорее книга *против* диет. Я буду последовательно обличать диетическую дезинформацию, которая прикрывается псевдонаукой или не утруждает себя даже этим. Я докопаюсь до правды и тем самым разоблачу множество популярных подходов к диете, существующих сегодня. Я покажу, из чего складывается наше представление о калориях, и мы рассмотрим к нашей мании все время считать эти маленькие частицы энергии. Мы увидим, что истинно, а что ложно в заявлениях, на которых базируются, например, «палеолитическая» и «очистительная» диеты, и проследим, что на самом деле происходило с нашим режимом питания, когда из охотников каменного века мы превратились в земледельцев, а потом постепенно перешли на нашу сегодняшнюю, в основном промышленно приготовленную, пищу. Мы отделим научно-фантастический элемент популярных «графиков похудения» от собственно научного, спросим себя, можно ли иметь здоровый метаболизм и не быть худым, а также изучим свежие экспериментальные данные, подтверждающие благотворный эффект таких традиционных режимов питания, как, например, средиземноморская диета.

Наконец, есть еще один вопрос: могут ли последние открытия в области генетики привести к созданию индивидуальной диеты, вторящей нашему генетическому коду?

Понять, как работают гены и какова биология приема пищи, — не просто интересное академическое исследование; это жизненно важно, если мы хотим избежать ожирения и сберечь свое здоровье. В мире, где стала нормальной так называемая постправда, эта книга встает на защиту науки или, лучше сказать, утверждает, что наука живет и здравствует.

ЧАСТЬ 1

СЧЕТ НА САНТИМЕТРЫ

Ты понимаешь, что жизнь — это игра, в которой счет идет на сантиметры. То же самое в футболе. Потому что в каждой из этих игр, в жизни и в футболе, от ошибки нас отделяет такая тонкая грань... И эти сантиметры, которые нужны нам, они повсюду.

Аль Пачино. Каждое воскресенье (1999)