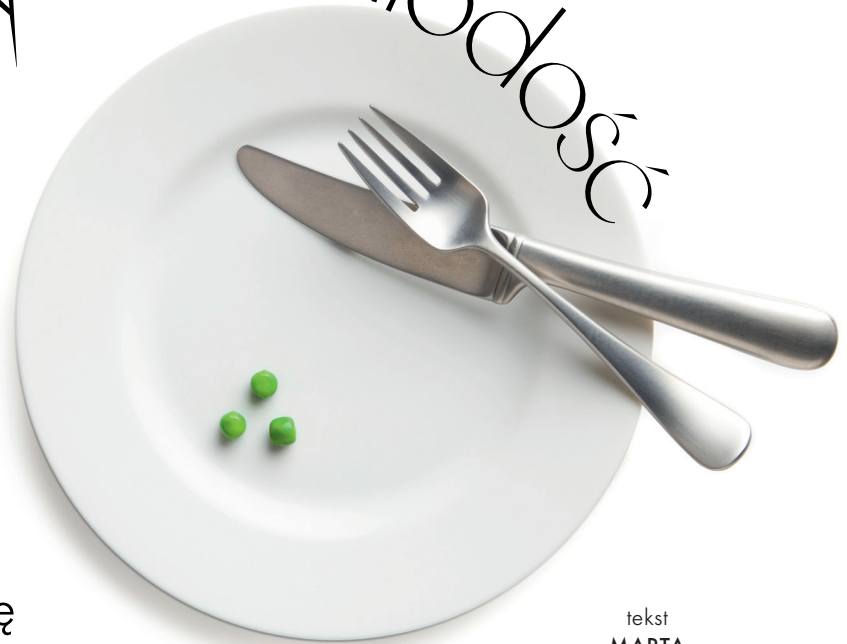


Apetyt na młodość

Jemy po to, aby żyć. A gdyby niejedzenie miało wydłużyć i polepszyć nasze życie? Sprawdzam, czy dieta imitująca głodówkę wyostrzy mój umysł i zmysły.



tekst
MARTA
KRUPIŃSKA

ZIMNE PRYSZNICE, MEDYTACJA, AOSTATNIO „IF”. Za tym skrótem kryje się „intermittent fasting”, czyli okresowy post. To nowy trend w Dolinie Krzemowej, który poprawia koncentrację i działa jak „energetyczny” haj. W kalifornijskiej kolebce innowacji każdy pomysł na to, jak zwiększyć ludzką produktywność, jest na wagę złota. Intermittent fasting to więc nie tyle dieta, ile „biohacking”, sposób na zaprogramowanie organizmu, by mógł pracować jeszcze więcej, dłużej i lepiej. Niektórzy wybierają post od 12 do 18 godzin dziennie. Ci najbardziej hardcore’owi decydują się na niejedzenie nawet przez pięć dni w tygodniu. Żyją wtedy o sokach, kawie i/lub (tylko) wodzie. Masochiści...

Łatwiej mi zrozumieć gwiazdy Hollywood, które ratują się kilkudniowymi postami, gdy muszą szybko schudnąć do roli. Tak robią m.in. Christian Bale, Tom Hardy, Beyoncé, Liv Tyler i Miranda Kerr. O dobroczynnym wpływie głodówek coraz częściej mówią też światowej sławy autorytety medyczne, m.in. prof. Valter Longo z Instytutu Długowieczności na Uniwersytecie Południowej Kalifornii. Na liście korzyści wymieniają m.in. obniżenie poziomu

„złego” cholesterolu, cukru, glukozy, trójglicerydów, insuliny i ciśnienia krwi. – Gdy pościmy, organizm wchodzi w stan ketozy i jako paliwa zamiast cukrów z pożywienia zaczyna zużywać zmagazynowany w ciele tłuszcz. Próbuje też oszczędzić energię, m.in. przez pozbywanie się starych komórek, zwłaszcza tych, które mogą być uszkodzone – tłumaczy dr Piotr Sznelewski. Zwiększa za to liczbę komórek istotnych w procesach naprawczych – mezenchymalnych komórek multipotencjalnych, co skutkuje np. szybszą regeneracją mięśni po treningu. Do tego dochodzi poprawa odporności, bo organizm zaczyna produkować więcej białych krwinek, które zwalczają stany zapalne. IF może być też pomocny w profilaktyce chorób cywilizacyjnych. Profesor neurobiologii Mark Mattson z Narodowego Instytutu Starzenia w USA ma na koncie liczne prace o tym, jak poszczenie przez dwa dni w tygodniu znacząco obniża ryzyko chorób Parkinsona i Alzheimerza. Jego zdaniem post działa stymulująco na mózg, który zwiększa produkcję neuroprzekazni-

ków, a to z kolei pobudza wzrost nowych neuronów. Efekt? Poprawa pamięci, szybsze uczenie się, mniejsza zmienność nastrojów, lepsza odporność na stres. Jak ja tego potrzebuję... Lekarze ostrzegają jednak przed ciemną stroną głodówek, które mogą prowadzić do niedoboru mikroelementów: np. potasu, magnezu, sodu, i być groźne dla osób z chorobami nerek i serca. – Ponadto klasyczne głodówki wiążą się z utratą masy mięśniowej nawet o 20 proc. Trudno ją odbudować, szczególnie gdy nie mamy czasu na regularne ćwiczenia – dodaje dr Sznelewski.

Złotym środkiem, który łączy dobroczynny wpływ postu i eliminuje jego niepożądane skutki, ma być stworzona przez Valtera Longo dieta imitująca głodówkę, tzw. Fasting Mimicking Diet (FMD), znana jako ProLon (od „prolonged longevity” – przedłużona długowieczność). Bardzo popularna w USA, od niedawna sporo mówi się o niej też w Polsce (prolon.pl). Jedną z pierwszych testerek diety była prezes Stowarzyszenia Lekarzy Dermatologów Estetycznych, dr Barbara Cyrańska-Walkiewicz. Według niej to dobry sposób na regenerację organizmu i profilaktykę anti-

-aging. – Najlepiej, żebyśmy raz w tygodniu nie jedli. Ale jest to bardzo trudne, gdy żyjemy aktywnie. A tu dostajemy gotowy zestaw, który pozwala nam czuć się dobrze, nie tracić mięśni, pozbyć się toksyn i przy okazji zbędnych kilogramów – tłumaczy doktor i poleca ProLon swoim pacjentom. Akurat kwestia utraty wagi nie jest moim priorytetem. Jestem szczupła, dużo ćwiczę, jem mało mięsa, za to dużo warzyw i kasz. I niestety – słodczy. Mam też szybką przemianę materii i po mniej więcej czterech godzinach od posiłku dopada mnie głód wielki jak Pałac Kultury. Gdy spada mi poziom cukru, zaczyna boleć mnie głowa i mam problemy z koncentracją. Ale po obfitym posiłku często robię się senna. Czy pięciodniowy (prawie) post za-

szą przez 15 minut gotować na wolnym ogniu. To dlatego, że w środku jest m.in. surowa kasza quinoa. Gotuję, choć głoduję. Jak miło.

Następnego dnia staram się jak najbardziej opóźnić godzinę śniadania. W domu wypijam kawę (dopuszczalna jest jedna dziennie). Gdy docieram do redakcji, okazuje się, że za trzy minuty mamy nieplanowane zebranie. Mój umysł jest na takim poziomie kreatywności, że potrafię myśleć tylko o tym, jak będzie mi dobrze, kiedy za chwilę zapiję zębę w orzechowej masie cudownego batonika. Koleżanka pyta, czy idę z nią na obiad. – Mam dużo pracy, zjem przy biurku – odpowiadam z kwaśną miną. – Coś się stało? – pyta zaniepokojona. – Jestem na diecie.

na, czy podołam treningowi. Po godzinie intensywnego cardio wcale nie czuję się jednak zmęczona bardziej niż zwykle. Ale jestem tak głodna, że przechodząc obok piekarni, mam wrażenie, że zapach świeżych bułek zaraz rozsądzi mi nos. Znajomi zapraszają na obiad. Wizja aromatycznego curry z krewetkami jest tak kusząca, że nie umiem odmówić. Mówię jednak, że jestem po obiedzie i zgadzam się tylko na małą porcję „na spróbowanie”. Może to kwestia głodu, ale smakuje lepiej niż na nocnym targu w Bangkoku. W niedzielę budzi mnie ból głowy. Postanawiam nie wyłaniać się spod koca i nadrobić nowości na Netflixie. Idealnym dopełnieniem byłoby pudełko lodów. Zamiast nich zagryzam krakersy i pocieszam się myślą

Głodówka UCZY, jak jeść bardziej świadomie.

działa na mnie jak na komputerowych geniuszy i wyostriży umysł i zmysły?

Moim wsparciem w walce z głodem ma być pięć małych pudełeczek, w których mieści się menu na kolejne dni. Otwieram pierwsze. W środku są dwie torebki herbaty, baton orzechowy i czekoladowy, dwie zupy w proszku i minipaczka oliwek. I to ma mi starczyć na cały dzień? Może być ciężko... Pierwszy dzień przebiega zaskakująco łatwo. Choć rano czuję głód, okazuje się, że orzechowy baton jest pożywny i naprawdę smaczny. Po trzech godzinach otwieram torebkę z przeznaczonymi na lunch oliwkami. Jest ich dokładnie pięć. Żuję każdą z nich, próbując nasycić się ich smakiem. O 14 mój brzuch wysłał mi SMS-a: „Chcę jeść!”. Sięgam więc po krakersy z jarmużu i zupę pomidorową w proszku. Tę ostatnią zalewam szklanką wody, mieszam i wkładam do mikrofalówki. Smakuje, hmm, jak zupa z torebki. Udaje mi się błyskawicznie z nią uporać, bo porcja jest naprawdę symboliczna. Aby nie myśleć o głodzie, po pracy idę na jogę. Po zajęciach pędzę do domu, aby odgrzać drugą torebkę z zupą. I tu czeka mnie niespodzianka: jej zawartość mu-

Odwołuję też wieczorne spotkanie ze znajomymi (umówili się w pizzerii) i wracam do domu. Pocieszam się, że robię to dla swojego zdrowia i samopoczucia. Poza tym dzięki ProLon zyskuję czas wolny. Zamiast stać w kolejce po składniki i przygotowywać sobie lunch do pracy na następny dzień, mogę iść do kina czy poczytać książkę. Oszczędzam też pieniądze, które wydałabym na jedzenie na mieście. Bilans wychodzi więc na plus. Po kolacji (tej samej co dzień wcześniej) zasypiam jak dziecko.

Kryzys przychodzi trzeciego dnia. Bardzo brakuje mi świeżych warzyw i owoców. Marzy mi się owsianka z borówkami, kolorowa sałatka grecka i pieczony łosoś. Aby trochę oszukać żołądek, wypijam duszkiem dwie szklanki wody. Ale próba sił czeka mnie podczas dwóch ostatnich dni, które wypadają w weekend. Pocieszam się, że wyśpię się do oporu i skrócę głodowy okres. Ale w sobotę sama z siebie budzę się o ósmej. Po śniadaniu (mój zdecydowany faworyt przez te pięć dni – batonik orzechowy) idę na siłownię, trochę niepew-

o tym, co zjem w poniedziałek. O dziwo, po pięciu dniach „detoksu” (no dobra, lekko oszukanego) wcale nie ciągnie mnie do słodczy. Za to chodzę za mną chleb razowy, jajecznica i „prawdziwy” krem z pomidorów, który zamawiam na lunch. Delektuję się jego słodko-kwaśnym smakiem i aksamitną konsystencją. Ale ledwo mogę skończyć talerz. Mój żołądek ewidentnie się skurczył.

Profesor Longo zaleca stosowanie ProLon cyklicznie, przez trzy miesiące. Choć doceniam wygodę (na pięć dni zapomniałam o zakupach i gotowaniu), wiem jednak, że to nie dla mnie. Za bardzo lubię jeść. Poza tym głodna jestem nie do zniesienia dla wszystkich, którzy są w pobliżu. I w przeciwieństwie do prezesów start-upów z Doliny Krzemowej nie czuję się wtedy jak na hajcu. Musiałabym na ten czas odciąć się od ludzi jak pustelnik. Ale cieszę się, że podjęłam to wyzwanie. Teraz zwracam większą uwagę na to, co jem (i jak – na spokojnie, nie w biegu), celebruję posiłki i mam znacznie bardziej wyczułone kubki smakowe. Do tego stopnia, że gruszka wydaje mi się słodsza niż mój ulubiony crème brûlée. □