

Dieta, leki, dopamina

Naukowe podejście do uzależnienia od jedzenia,
fenomenu GLP-1 i roli zdrowych nawyków



Bestseller
*New York
Timesa*

David A. Kessler, MD

Autor bestsellera *The End of Overeating*

Tytuł oryginału: Diet, Drugs, and Dopamine: The New Science of Achieving a Healthy Weight

Tłumaczenie: Krzysztof Krzyżanowski

ISBN: 978-83-289-3393-4

© 2025 by David A. Kessler, MD

Translation copyright © Helion S.A. 2026

Published by arrangement with The Robbins Office, Inc.

International Rights Management: Susanna Lea Associates

All rights reserved. No part of this book may be reproduced or transmitted in any form or by any means, electronic or mechanical, including photocopying, recording or by any information storage retrieval system, without permission from the Publisher.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Nieautoryzowane rozpowszechnianie całości lub fragmentu niniejszej publikacji w jakiejkolwiek postaci jest zabronione. Wykonywanie kopii metodą kserograficzną, fotograficzną, a także kopiowanie książki na nośniku filmowym, magnetycznym lub innym powoduje naruszenie praw autorskich niniejszej publikacji.

Wszystkie znaki występujące w tekście są zastrzeżonymi znakami firmowymi bądź towarowymi ich właścicieli.

Autor oraz wydawca dołożyli wszelkich starań, by zawarte w tej książce informacje były kompletne i rzetelne. Nie biorą jednak żadnej odpowiedzialności ani za ich wykorzystanie, ani za związane z tym ewentualne naruszenie praw patentowych lub autorskich. Autor oraz wydawca nie ponoszą również żadnej odpowiedzialności za ewentualne szkody wynikłe z wykorzystania informacji zawartych w książce.

Drogi Czytelniku!

Jeżeli chcesz ocenić tę książkę, zajrzyj pod adres

helion.pl/user/opinie/diledo

Możesz tam wpisać swoje uwagi, spostrzeżenia, recenzję.

Helion S.A.

ul. Kościuszki 1c, 44-100 Gliwice

tel. 32 230 98 63

e-mail: *helion@helion.pl*

WWW: *helion.pl* (księgarnia internetowa, katalog książek)

Printed in Poland.

- [Kup książkę](#)
- [Poleć książkę](#)
- [Oceń książkę](#)

- [Księgarnia internetowa](#)
- [Lubię to! » Nasza społeczność](#)

Spis treści

• • • •

Wstęp	7
-------	---

CZĘŚĆ I: UZALEŻNIENIE

1. Środowisko to przeznaczenie	13
2. Uzależniająca moc jedzenia	21
3. Zdradzeni przez własny organizm	33
4. Wrażliwość i podatność	49
5. Dziedzictwo otyłości	55
6. Ponowny przyrost masy ciała jako nawrót nałogu	59
7. Pozytywne nastawienie do ciała, pozytywne nastawienie do zdrowia	63

CZĘŚĆ II: NOWY SPOSÓB POSTRZEGANIA ENERGII I MASY CIAŁA

8. Podróż	77
9. Siły biologiczne przeciwdziałające utracie wagi	88
10. Jak określić zdrową wagę docelową?	92
11. Toksyczny tłuszcz	99
12. Resetowanie masy ciała	107

CZĘŚĆ III: DROGA PROWADZĄCA DO TRWAŁEJ UTRATY WAGI

- 13. Nowa era 115
- 14. Stosowanie leków przeciw otyłości 130
- 15. Jak poradzić sobie ze znaczną utratą wagi? 147
- 16. Droga prowadząca ku zdrowemu odżywianiu 156
- 17. Rola insulinooporności 171
- 18. Dieta pozwalająca cieszyć się lepszym zdrowiem 181
- 19. Nowe spojrzenie na terapię behawioralną 199
- 20. Sztuczki umysłu 208
- 21. Dalsza część podróży 221

CZĘŚĆ IV: DROGA KU PRZYSZŁOŚCI

- 22. Nowy krajobraz 227
- 23. Trudno byłoby zaprojektować skuteczniejszą broń 232
- 24. Przemysł spożywczy ma nas na celowniku 240
- 25. Gorączka złota związana z lekami na odchudzanie 248
- 26. Ekonomia i sprawiedliwość 253
- Epilog: Narodziny ruchu związanego z jedzeniem 260

Podziękowania 263

Źródła 267

O autorze 391

Środowisko to przeznaczenie

O krzyknęto ją „żywieniową nirwaną”. Ludzie mieszkający na Sardynii, wyspie położonej na Morzu Śródziemnym na zachód od kontynentalnych Włoch, cieszyli się ponoć dłuższym życiem. Można tam było podziwiać bezkresne góry, fascynujące wybrzeże i osły pasące się na polach porośniętych żółtymi dzikimi kwiatami, a lokalna populacja składała się z mieszkających tam od pokoleń pasterzy, hodowców bydła mlecznego i serowarów.

Zdaniem niektórych tajemnica zdrowia mieszkańców wyspy kryła się w jej izolacji geograficznej. Sardynia nie tylko znajduje się na uboczu: możliwość korzystania z prądu elektrycznego pojawiła się tam dopiero w 1936 r. W rezultacie obszary górskie — gdzie ludzie mogli się pochwalić największą długowiecznością — pozostawały w tym okresie najbardziej odizolowane. „Dieta była niezwykle prosta”, powiedział mi dietetyk, doktor Ivo Pirisi, gdy jechaliśmy krętą drogą, by odwiedzić górską wioskę Seulo. Doktor Pirisi, który mieszka na wyspie od urodzenia, spotkał się ze mną podczas mojej wizyty na Sardynii w maju 2024 r. „Mówiąc »prosta«, mam na myśli dietę osób borykających się ze skrajnym ubóstwem”, kontynuował. „Rośliny strączkowe, kozie mleko, chleb, smalec, ser i zupa warzywna. Żyliśmy w taki sposób przez setki lat. Zdarzały się okresy ograniczonej podaży kalorii, a czasem także głodu, zwłaszcza w tych górskich rejonach, gdzie nie dało się uprawiać zbóż. Ponadto w górach, gdzie ludzie osiedlali się, żeby uniknąć potencjalnych ataków wroga, mieszkańcy nie mieli dostępu do ryb. Znajdujemy się pośrodku Morza Śródziemnego; dieta sardyńskich stulatków to dieta śródziemnomorska”.

Dieta śródziemnomorska nie jest w rzeczywistości tak jednolita, jak sądzi wiele osób; doktor Pirisi zwraca uwagę na to, że poszczególne regiony basenu Morza Śródziemnego różnią się pod względem sposobu odżywiania. Sardyńska dieta „śródziemnomorska” tradycyjnie składała się z warzyw, roślin strączkowych, chleba, sera, produktów zbożowych, ziemniaków, smalcu, makaronu i nabiału. Ten sposób żywienia skrywał wszakże jeszcze jeden sekret, który w kolejnych dekadach miał popaść w zapomnienie. Mimo ograniczonej podaży kalorii

i okresów głodu warzywa, rośliny strączkowe i smalec zapewniały Sardynczykom wrażenie sytości. Spore ilości błonnika, białka i tłuszczu nie były szybko wchłaniane; taka dieta sprawiała, że ludzie nie czuli się głodni. Nie istniała też żywność przetworzona.

Gdy jednak w latach 50. i 60. XX w. na wyspie postępowały industrializacja i rozwój gospodarczy — w dużej mierze dzięki powojennym *piani di rinascita*, czyli „planom odrodzenia”, które doprowadziły do realizacji dużych projektów infrastrukturalnych i tworzenia wielkich kompleksów przemysłowych w rodzaju rafinerii ropy naftowej — nastąpiła zmiana w sposobie odżywiania się tamtejszej ludności. Ludzie, którzy od pokoleń byli przyzwyczajeni do niedostatku, uwolnili się od niego nie tylko pod względem ekonomicznym, ale także w kontekście diety. Był to czas stopniowej transformacji nawyków żywieniowych. Dieta mieszkańców Sardynii zaczęła zawierać więcej cukrów prostych i węglowodanów rafinowanych. Wzrosło spożycie mięsa i owoców. Naukowcy czasami nazywają ten okres na wyspie „transformacją żywieniową”. W kolejnych dekadach wzrost popularności fast foodów i żywności przetworzonej obserwowany w Stanach Zjednoczonych dał o sobie znać również na Starym Kontynencie. Przykładowo w 1986 r. McDonald’s uruchomił swoją pierwszą restaurację w Rzymie, po czym rozpoczął ekspansję, pokonał Morze Śródziemne i dotarł na wybrzeże Sardynii. Obecnie na wyspie działa kilkanaście restauracji McDonald’s.

„Ci, którzy dorastali w trudnych warunkach lat 20. i 30. XX w., zachowali poczucie umiaru”, wyjaśnił mi doktor Pirisi. Nie chodziło tylko o zmianę sposobu żywienia. Według doktora Pirisiego, gdy boom gospodarczy dotarł w końcu na Sardinie, w ślad za nim pojawiły się nowe możliwości. Nowe miejsca pracy, samochody, więcej okazji do jedzenia. O ile poprzednie pokolenia żyły w skromnych warunkach, o tyle młodszy mieszkańcy wyspy zaakceptowali obfitość i śmiało z niej korzystali, w rezultacie przybierając na wadze. Potem u wielu z nich zaczęły się rozwijać cukrzyca typu 2 i inne problemy zdrowotne spowodowane otyłością trzewną, czyli obecnością w organizmie toksycznego tłuszczu. Jak wykazał jeden z projektów badawczych, w ciągu trzech dekad odsetek mężczyzn z nadwagą i otyłością wzrósł ponad dwukrotnie: z 4,33% i 0,55% w 1969 r. do 9,8% i 3% w 1998 r.¹ W 2022 r. odsetek osób borykających się z tymi problemami wzrósł do odpowiednio 32,7% i 10,1% ogółu populacji. Co więcej, podczas mojej wizyty zauważyłem, że styl życia, który kiedyś był chwalony jako jeden z czynników naturalnie wspierających ogólne zdrowie mieszkańców wyspy, również drastycznie się zmienił: sardyńscy pasterze, kiedyś każdego dnia pokonujący na piechotę powyżej 8 kilometrów, teraz doglądają owiec, poruszając się samochodami.

Ostatecznie w ciągu jednego pokolenia środowisko dramatycznie się zmieniło, a w ślad za nim Sardynczycy: kiedyś słynęli ze zdrowia i długowieczności, dziś zmienili naturalny zakres swojej masy ciała.

Nowy papieros

Nasze mózgi nie zawsze podlegają naszej kontroli. Innymi słowy, na mózg mogą też wpływać jego interakcje z otoczeniem i resztą ciała, co często dzieje się poza naszą świadomością. Doktor Kevin Hall, szef zespołu badawczego w Narodowym Instytucie Cukrzycy oraz Chorób Układu Trawiennego i Nerek (National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases), dzięki ściśle kontrolowanym eksperymentom żywieniowym zgłębia wpływ środowiska na nawyki dietetyczne i zdrowie ludzi. W 2019 r. doktor Hall i jego współpracownicy opublikowali wyniki jednego z takich projektów badawczych², podczas którego 20 dorosłych osób zamieszkiwało w siedzibie Narodowych Instytutów Zdrowia (National Institutes of Health, NIH) i przez dwa tygodnie stosowało dietę składającą się z żywności ultraprzetworzonej — jeden z badaczy zdefiniował ją jako „produkty składające się głównie z tanich, przemysłowych źródeł energii, składników odżywczych i dodatków, poddanych później szeregowi procesów przetwórczych”³ — natomiast przez kolejne dwa tygodnie jadło żywność nieprzetworzoną. Obie diety zawierały podobną ilość składników odżywczych, a uczestnikom powiedziano, że mogą jeść tyle, ile chcą.

Badani nie byli świadomi, z jakiego powodu są obserwowani⁴; nie sugerowano im również, że powinni spróbować przybrać na wadze lub schudnąć. Niezależnie od tego po dwóch tygodniach diety ultraprzetworzonej ważyli przeciętnie o kilogram więcej, natomiast po podobnym okresie stosowania diety minimalnie przetworzonej — o kilogram mniej. W obu okresach ich apetyt utrzymywał się w ich ocenie na tym samym poziomie. Gdy środowisko żywieniowe obfitowało w produkty ultraprzetworzone, coś sprawiało, że ludzie spożywali więcej kalorii — średnio o 500 dodatkowych kilokalorii dziennie — niż w innych warunkach. „Ludzie mogą stosunkowo szybko zmieniać ilość przyjmowanej z pożywieniem energii, co prowadzi do przyrostu lub utraty wagi”⁵, wyjaśnia doktor Hall. Kluczowym aspektem tych badań było dla niego jednak to, że „środowisko wchodzi w interakcję z systemem regulującym apetyt i masę ciała, co zmienia punkt równowagi organizmu związany z jego wagą”. Innymi słowy, podobnie jak w przypadku Sardyńczyków, środowisko, w którym przebywali uczestnicy eksperymentu, oddziaływało na ich ciała.

Już wcześniej mogliśmy obserwować drastyczny negatywny wpływ środowiska na nasze nawyki i zdrowie. W 1991 r., gdy byłem komisarzem Agencji Żywności i Leków (Food and Drug Administration, FDA), podjęliśmy walkę z przemysłem tytoniowym, aby powstrzymać to, co uważałem za epidemię stworzoną przez człowieka: wielkie koncerny tytoniowe po cichu i podstępnie nakłoniły Amerykanów do wykształcenia nawyku do dziś stanowiącego jedną z głównych przyczyn chorób i zgonów, którym można byłoby zapobiec. Postanowiliśmy zbadać uzależniające właściwości nikotyny, a w miarę podejmowania przez nas działań stało się jasne, że gwałtowny wzrost dostępności papierosów oraz agresywna kampania marketingowa — czyli transformacja, do jakiej doszło w naszym *środowisku* — sprawiły, iż znaczna

część populacji zmieniła swoje poglądy i nawyki, aby dostosować się do zachowania w fatalny sposób wpływającego na jej zdrowie.

Początkowo palenie papierosów uchodziło za „obrzydliwy nawyk”. Przez większość XIX w. palili głównie mężczyźni⁶ — uważano, że to zachowanie niewłaściwe dla kobiet — którzy ręcznie skręcali swoje papierosy. Mimo to papierosy stanowiły stosunkowo skromną część amerykańskiego rynku tytoniowego; dominowały na nim cygara, tytoń do żucia i tytoń do fajek⁷. W latach 80. XIX w. papierosy przestały być jednak ręcznie skręcane i zaczęto je wytwarzać maszynowo w dużych ilościach, w związku z czym możliwości produkcyjne szybko przewyższyły popyt. W rezultacie przemysł tytoniowy zdał sobie sprawę, że będzie musiał przeprowadzić agresywną kampanię marketingową, by zapewnić sobie nowych palących klientów. Jak wyjaśniał później jeden z dyrektorów z branży tytoniowej, w papierosach nie było nic, czego naturalnie pragnąłby niepalący, więc trzeba było przekonać ludzi, by zaczęli palić z całkowicie irracjonalnych powodów.

Wysiłki okazały się skuteczne. Firmy tytoniowe wdrożyły gigantyczne kampanie marketingowe i promocyjne, które miały sprawić, że palenie będzie się kojarzyć z zabawą, przygodą, niezależnością, seksapilem i atrakcyjnością. Producenci zaczęli umieszczać na kartach wkładanych do paczek papierosów zdjęcia kobiet w samej bieliźnie⁸; gwiazdy takie jak Lucille Ball, Desi Arnaz, Frank Sinatra i Joan Crawford wychwalały produkty opatrzone logo Philip Morris i Chesterfield; nie można też zapominać o ikonie kultury, którą się stał Marlboro Man⁹. Te posunięcia ukształtowały podstawy repertuaru zagrań promocyjnych stosowanych przez przemysł tytoniowy przez większą część XX w. Żeby zachęcić do palenia panie, branża konsultowała się z psychoanalitykiem A. A. Brilllem, który pomógł stworzyć kampanie łączące palenie z emancypacją kobiet, wprowadzono hasła przedstawiające papierosy jako „pochodnie wolności”. W 1929 r. American Tobacco Company zorganizowała marsz wzdłuż Piątej Alei w Nowym Jorku — kobiety paliły swoje „pochodnie wolności” przez całą drogę. Potem jednak zaczęły się pojawiać alarmujące wyniki badań, łączące palenie z rakiem i chorobami serca, a w 1970 r. przygotowano ustawę o paleniu papierosów w kontekście zdrowia publicznego, która weszła w życie w następnym roku. Na tym etapie przemysł tytoniowy zwrócił swoją uwagę ku dzieciom i młodym dorosłym — używano na przykład kreskówkowych postaci, takich jak Joe Camel — by uzupełniać nimi szeregi umierających, dorosłych palaczy.

Mimo to branża uparcie zaprzeczała, że nikotyna jest uzależniająca. Przedstawiciele koncernów tytoniowych twierdzili, że ten trujący związek chemiczny znajduje się w papierosach wyłącznie ze względu na smak i aromat. Zdołali zasiać wystarczająco dużo wątpliwości co do tego, czy tytoń powoduje raka. Owa niepewność łączyła się z błędnym przekonaniem opinii publicznej, że gdyby papierosy rzeczywiście były niebezpieczne, to zostałyby całkowicie zakazane przez władze — w rezultacie palacze czuli się usprawiedliwieni, trzymając się swojego nałogu. Uzależnienie nadal trapiło znaczny odsetek palaczy, którzy uświadamiali sobie ten fakt dopiero wtedy, gdy próbowali rzucić palenie.

Wreszcie w latach 90. nasze dochodzenie FDA wykazało, że branża manipulowała poziomem nikotyny w papierosach, aby uzależniać palaczy i koncentrowała się na młodych ludziach, co pomogło zmienić postrzeganie tego produktu przez społeczeństwo. Dyrektorzy z branży tytoniowej przyznali się w końcu do tej niebezpiecznej praktyki, a w wyniku procesów sądowych doszło do ugody, która kosztowała branżę miliardy dolarów. Ostatecznie potrzeba było stulecia, by palenie tytoniu znów zaczęło być publicznie uznawane za to, czym jest w istocie, czyli zabójczy, uzależniający i obrzydliwy nawyk. Niezależnie od tego dzięki skomercjalizowaniu substancji psychoaktywnej i wypromowaniu jej w sposób, który przekonał ludzi, że jej potrzebują, branży i tak udało się uzależnić miliony osób. Kiedy FDA po raz pierwszy podjęła walkę z przemysłem tytoniowym, Centra Kontroli i Zapobiegania Chorobom (Centers for Disease Control and Prevention, CDC) szacowały, że 89,8 miliona dorosłych w Stanach Zjednoczonych — niemal połowa dorosłej populacji — jest lub było palaczami. Koncerny tytoniowe doprowadziły do czegoś takiego, tworząc środowisko zachęcające ludzi do palenia, a uzależnienie zmuszało ich potem do podtrzymywania tego nawyku.

Na podobnej zasadzie w ciągu ostatnich trzech dekad przemysł spożywczy dbał o to, by otaczała nas coraz większa ilość atrakcyjnej, wysokoprzetworzonej, bardzo smacowej, energetycznie gęstej żywności o wysokim indeksie glikemicznym. (Zauważ, że w tej książce nie korzystam z popularniejszego określenia „żywność ultraprzetworzona”, ponieważ wolę komunikować bardziej bezpośrednio, czym są te produkty i dlaczego istnieją. Od tego momentu będę je nazywać po prostu ultrazmodyfikowanymi, co pozwala podkreślić, że znaczna część konsumowanej przez nas żywności została celowo zaprojektowana tak, by wpływać na układ nagrody w naszych mózgach). Żywność ultrazmodyfikowana pod wieloma względami stała się nowym papierosem. Tego typu produkty łączą w odpowiednich proporcjach tłuszcz i sól lub tłuszcz i cukier — albo stanowią potężną kombinację tłuszczu, cukru i soli — by pobudzić układ nagrody w naszych mózgach i skutecznie nas zniewolić dzięki zapewnianiu nam przyjemnych odczuć. Taka żywność zawiera jednak jeszcze jeden składnik, który doprowadził do zmian w naszych mózgach i ciałach; w istocie jest on dla naszych mózgów i ciał kluczowym źródłem energii. To glukoza — jeden z dwóch cukrów prostych tworzących sacharozę, cukier występujący naturalnie w żywności. Dzięki milionom lat ewolucji nasze organizmy stworzyły mechanizmy radzenia sobie z glukozą i zaprzęły do tej pracy hormony. W ciągu ostatnich stu lat wszystko to uległo jednak zmianie. Nasze ciała nie są przystosowane do radzenia sobie z nadmiarem glukozy i tłuszczu, który pochłaniamy wraz z żywnością ultrazmodyfikowaną. W rezultacie zalewamy nimi receptory w jelitach i umacniamy połączenia neuronalne wchodzące w skład ośrodkowego układu nerwowego i odpowiadające w mózgu za powstawanie uzależnień.

Na owe zmiany środowiskowe, do których doprowadziło pojawienie się żywności ultrazmodyfikowanej, można też spojrzeć w bardziej życzliwy sposób — taką perspektywę przyjmują głównie przedstawiciele przemysłu spożywczego. Argumentują oni, że w latach 50. i 60. XX w. producenci jako punkt wyjścia potraktowali po prostu dania przygotowywane

w domach, a potem wydłużyli ich trwałość — nie tylko po to, by dało się je dłużej przechowywać, ale także z myślą o łatwiejszym sprzedawaniu ich w supermarketach. Zasadniczo chodziło o zapewnienie klientom nowoczesnych udogodnień. Nawet jeżeli rzeczywiście był to początkowy impuls, to przemysł spożywczy posuwał się coraz dalej (zwłaszcza w ciągu ostatnich 50 lat), aż wreszcie normą stało się dogadzanie zmysłom za pomocą takiej żywności, co skłaniało do tego, by jeść nie tylko więcej, ale też szybciej i częściej. W tym samym czasie produkty ultramodyfikowane stały się *wszechobecne*. Wysiłki, które miały sprawić, że w sklepach spożywczych będzie można kupić domowe potrawy, głównie desery, doprowadziły do tego, że przez całą dobę mamy dostęp do szerokiej gamy żywności ultramodyfikowanej, którą można bez trudu znaleźć w lokalnym sklepie, na stacji benzynowej czy w sklepiku na rogu. „W sytuacji, kiedy różne źródła gratyfikacji przez cały czas znajdują się na wyciągnięcie ręki, uzależnienie prowadzi do najniebezpieczniejszych (...) rezultatów”¹⁰, napisał Frank Schalow, nieżyjący już profesor filozofii z Uniwersytetu Nowoorleańskiego, wyjaśniając, w jaki sposób stała dostępność utrudnia człowiekowi uchronienie się przed „urokiem uzależnienia”¹¹.

W ślad za tymi zmianami gwałtownie i stale rosły w Stanach Zjednoczonych wskaźniki otyłości, co nie było wcale przypadkiem. Obecnie 41,9% dorosłej populacji w Ameryce zmagają się z otyłością; do 2030 r. ta wartość wzrośnie do około 50%¹². Chociaż badania pokazują, że otyłość dotyka najczęściej ludzi w bardziej zaawansowanym wieku¹³, to największego przyrostu masy ciała doświadczają młodzi dorośli i osoby w średnim wieku (co przekłada się na przedziały wiekowe odpowiednio od 20 do 39 lat i od 40 do 59 lat). Oznacza to, że znaczna część osób, którym nie doskwierają jeszcze nadwaga lub otyłość, może się zacząć z nimi zmagać na późniejszym etapie życia. Przeciętna osoba, która ma dwadzieścia kilka lat, przytyje do końca czwartej dekady swojego życia jakieś 8 kilogramów, co zwiększa prawdopodobieństwo wystąpienia u niej nadwagi. Między 40. a 50. rokiem życia masa ciała rośnie o kolejne 6 kilogramów, co skutkuje zdiagnozowaniem u wielu osób otyłości. Dodatkowe 5 kilogramów, które pojawiają się między 50. a 60. rokiem życia, jeszcze bardziej zwiększa zagrożenia zdrowotne.

Warto jednak zauważyć, że zmiana środowiska z takiego, w którym łatwo popaść w uzależnienie, na takie, które temu *nie* sprzyja, może mieć bardzo pozytywny wpływ na zdrowie. W 1971 r. kongresmeni Robert Steele z Connecticut i Morgan Murphy z Illinois podczas oficjalnej wizyty w Wietnamie odkryli, że znaczny odsetek amerykańskich żołnierzy (15%) uzależniony jest od heroiny¹⁴. Narkotyk ten był powszechnie dostępny, tani i bardzo mocny. Urzędujący wówczas prezydent Nixon utworzył Specjalne Biuro do spraw Zapobiegania Nadużywaniu Narkotyków (Special Action Office for Drug Abuse Prevention) i doprowadził do powstania programu terapii dla tych żołnierzy. Ci, którzy byli uzależnieni, musieli zostać w Wietnamie na detoksykacji; dopiero potem mogli wrócić do domu. Co zaskakujące, dobrze przemyślany projekt naukowy doktor Lee Robins, która specjalizowała się w prowadzeniu badań psychiatrycznych i piastowała posadę profesora na Uniwersytecie Waszyngtona w St. Louis, wykazał, że po powrocie do Stanów Zjednoczonych tylko niewielki odsetek pozostał

uzależniony¹⁵. Według szacunków w pierwszym roku do nałogu powróciło jakieś 5%, podczas gdy w USA do nałogu wracało dwie trzecie osób próbujących wyjść z uzależnienia¹⁶.

Tak się złożyło, że to nie leczenie sprawiło, iż tak wielu z tych żołnierzy pokonało nałóg, ponieważ terapia — poza detoksykacją, którą przechodzili w Wietnamie, żeby wrócić do domu — nie była łatwo dostępna. „Ten zaskakujący odsetek osób wracających do zdrowia (...) zadawał kłam powszechnemu przekonaniu o tym, że heroina jest narkotykiem, który powoduje u uzależnionych nieznosne pragnienie, szybko prowadzące do ponownego uzależnienia, jeśli tylko ponownie zetkną się z narkotykiem”¹⁷, napisała doktor Robins, analizując swoje odkrycia. Najważniejszy wniosek płynący z jej badania to taki, że „stosowanie narkotyków i uzależnienie od nich były w Wietnamie niezwykle popularnymi zjawiskami (choć nie aż tak powszechnymi jak korzystanie z alkoholu i marihuany), a głównym wyjaśnieniem była tu dostępność”¹⁸. Innymi słowy, gdy żołnierze zmienili środowisko — na takie, gdzie heroina była trudniej dostępna niż w Wietnamie — napotykali też mniej zachęt oddziałujących na ich podświadomość i wpływających na ich zachowania. (Na podobnej zasadzie odczuwana przez palaczy chęć sięgnięcia po papierosa słabnie, gdy wiedzą, że w danym miejscu, na przykład w samolocie, palenie jest niemożliwe. Kiedy jednak ponownie stają przed możliwością zaciągnięcia się dymem, pragnienie powraca). Zmiana może zatem nastąpić spontanicznie, jeśli dojdzie do transformacji środowiska.

Ostatecznie powszechna dostępność nikotyny, opioidów czy ultramodyfikowanej żywności prowokuje do konsumpcji i pobudza obwody neuronalne odpowiadające w mózgu za uzależnienia. Niektórzy eksperci twierdzą, że nikotyna i opioidy są substancjami psychoaktywnymi¹⁹, w związku z czym różnią się od ultramodyfikowanej żywności. Moim zdaniem o psychoaktywności można mówić we wszystkich trzech przypadkach. Substancja jest psychoaktywna wtedy, gdy „wpływa na funkcjonowanie mózgu i powoduje zmiany w nastroju, świadomości, myślach, uczuciach lub zachowaniu”²⁰. Co najważniejsze, zarówno nikotyna, opioidy, jak i ultramodyfikowana żywność zmieniają to, jak się *czujemy*.

Uzależnienie od ultramodyfikowanej żywności prowadzi do powszechnego przejadania się, które fizjologicznie zmienia nasze mózgi i organizmy, co skutkuje nie tylko przyrostem masy ciała, ale również nieustającą chęcią konsumowania tego rodzaju żywności *w jeszcze większych ilościach*. Nie ma wątpliwości, że nasze środowisko — ze swoją powszechną dostępnością tych produktów oraz wpływem wartych miliardy dolarów kampanii reklamowych mających na celu uświadomienie nam ich istnienia — skłoniło nas do obrania drogi skutkującej pogarszaniem się naszego stanu zdrowia.

Kłopot polega teraz na tym, że nawet jeśli udaje się nam schudnąć, to bardzo trudno jest potem utrzymać tę niższą wagę. Badania wykazały na przykład, że jeśli ktoś w celu osiągnięcia danej wagi zrzucił 10% swojej masy ciała, to w porównaniu z osobą, dla której jest to naturalna waga, będzie musiał codziennie spożywać o 300 do 400 kilokalorii mniej (w zależności od tego, ile waży) lub spalać dodatkowo tyle energii dzięki ćwiczeniom fizycznym²¹. Innymi słowy,

gdy już osiągniesz idealną masę ciała, nie możesz po prostu wrócić do swojego wcześniejszego postępowania.

Dlaczego tak trudno jest zresetować masę ciała? Wynika to zarówno z adaptacji metabolicznej (czyli spowolnienia metabolizmu), jak i z tego, co uważam za „nawrót” uzależnienia od jedzenia. Takie uzależnienie dotyka w różnym stopniu znaczną część spośród nas i zmienia nasze ciała i umysły. Te pokarmy mogą nami zawładnąć na rozmaitych poziomach — przejmując kontrolę nad procesami poznawczymi i układem nagrody w mózgu, a także zakłócając działanie kluczowych hormonów i neuroprzekaźników — w związku z czym nagle uświadamiamy sobie, że bierzemy udział w zacieklej, nieustającej walce z własną fizjologią. Tajemnica utraty wagi wymykała nam się tak długo, ponieważ nie rozumieliśmy, że uzależnienie od jedzenia jest powiązane ze szkodliwymi zmianami obejmującymi wiele mechanizmów biologicznych, które miały niegdyś stabilizować naszą wagę. To właśnie sedno uzależnienia²².

PROGRAM PARTNERSKI

— GRUPY HELION —



1. ZAREJESTRUJ SIĘ
2. PREZENTUJ KSIĄŻKI
3. ZBIERAJ PROWIZJĘ

Zmień swoją stronę WWW w działający bankomat!

Dowiedz się więcej i dołącz już dzisiaj!

<http://program-partnerski.helion.pl>

GRUPA
Helion 

Zadbaj o swoje ciało.

To jedyne miejsce, jakie masz do życia.

JIM ROHN

Czy też to znasz? Ciężko pracujesz nad utratą wagi, a potem bezsilnie obserwujesz, jak zbędne kilogramy wracają. Otyłość i nadwaga stały się bolesnym problemem, któremu towarzyszą frustracja, wstyd i społeczna niechęć. Pojawiają się nadciśnienie, choroby serca, cukrzyca. Aktywność fizyczna staje się coraz trudniejsza. A diety po prostu nie działają.

Co można z tym zrobić?

TA KSIĄŻKA POKAZUJE, ŻE ROZWIĄZANIE ISTNIEJE. ZNAJDZIESZ TU WYCZERPUJĄCE I NIEZWYKLE POTRZEBNE WYJAŚNIENIE DZIAŁANIA LEKÓW STOSOWANYCH W LECZENIU OTYŁOŚCI. ZROZUMIESZ, W JAKI SPOSÓB LEKI Z GRUPY GLP-1 WPŁYWAJĄ NA STRUKTURY MÓZGOWE ODPOWIEDZIALNE ZA GŁÓD I MOTYWACJĘ — A TAKŻE POZNASZ NIEWYGODNĄ PRAWDĘ: WYSOKO PRZETWORZONA ŻYWNOŚĆ MOŻE DZIAŁAĆ JAK SUBSTANCJA UZALEŻNIAJĄCA, A PROCES ODCHUDZANIA BYWA W RZECZYWISTOŚCI LECZENIEM UZALEŻNIENIA.

Przełamanie tabu wokół tego tematu jest konieczne. Autor pokazuje, jak dezaktywować obwody neuronalne odpowiedzialne za kompulsywne jedzenie i jak zmienić podejście do własnego ciała. Uprzedza przy tym, że leki GLP-1 niosą realne ryzyko i nie są rozwiązaniem dla każdego. Jednak nowoczesna nauka pozwala przerwać wieloletnią walkę ze zbędnymi kilogramami — i ta książka pokazuje, jak to zrobić!