

GENIALIMENTE

Această carte conține sfaturi și informații cu caracter medical. Ea ar trebui utilizată pentru a suplini, nu a înlocui, sfatul medicului sau al vreunui alt profesionist din domeniul sănătății. Dacă știți sau suspectați că suferiți de o afecțiune medicală, este recomandat să consultați medicul înainte de a începe un tratament medical. Creatorii au depus toate eforturile necesare pentru a asigura faptul că informațiile prezentate în carte sunt valide la data publicării. Editura și autorul declină orice răspundere legală pentru rezultatele obținute prin aplicarea metodelor sugerate în conținut.

Redactare: farm. Vlad Tudosie
Tehnoredactare: Liviu Stoica
Corectură: Bernadeta Filip
Design copertă: Oana Bădică

GENIUS FOODS

Become smarter, happier, and more productive while protecting your brain for life

Max Lugavere, with Paul Grewal, MD

Copyright © 2018 by Max Lugavere.

This edition arranged with Kaplan/DeFiore Rights through

Graal Literary Agency

All rights reserved.

GENIALIMENTE

Tot ce trebuie să mănânci ca să fii deștept, fericit, eficient

Max Lugavere, dr. Paul Grewal

Copyright © 2022 Editura ALL

Toate drepturile rezervate.

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

LUGAVERE, MAX

Genialimente: tot ce trebuie să mănânci ca să fii deștept, fericit,

eficient / Max Lugavere și dr. Paul Grewal; trad. din lb. engleză

de Török József Sándor. – București: Editura ALL, 2022

ISBN 978-606-587-596-8

I. Grewal, Paul

II. Török, József Sándor (trad.)

613.2

Grupul Editorial **ALL**:

Bd. Constructorilor, nr. 20A, et. 3,

sector 6, cod 060512 – București

Tel.: 021 402 26 00

Fax: 021 402 26 10

www.all.ro

Editura **ALL** face parte din **Grupul Editorial ALL**.

f/editura.all
allcafe.ro

Max Lugavere

și dr. Paul Grewal

GENIALIMENTE

Tot ce trebuie să mănânci ca să fii
DEȘTEPT, FERICIT, EFICIENT

Traducere din limba engleză de

Török József Sándor

ALL

*Această carte este dedicată primei persoane geniale
pe care am cunoscut-o vreodată: mama mea.*

CUPRINS

Introducere	9
-------------	---

PARTEA ÎNTÂI SUNTEȚI CEEA CE MÂNCĂȚI

Capitolul 1: Problema invizibilă	21
Genialimentul nr. 1: Uleiul de măsline extravirgin	35
Capitolul 2: Grăsimi fantastice și uleiuri periculoase	37
Genialimentul nr. 2: Avocado	73
Capitolul 3: Supraalimentat, dar totuși înfometat	75
Genialimentul nr. 3: Afinele	105
Capitolul 4: Se apropie iarna (pentru creierul vostru)	107
Genialimentul nr. 4: Ciocolata neagră	135

PARTEA A DOUA TOTUL ESTE INTERCONECTAT (CREIERUL VOSTRU RĂSPUNDE)

Capitolul 5: O inimă sănătoasă, un creier sănătos	139
Genialimentul nr. 5: Ouăle	167
Capitolul 6: Alimentarea creierului	169
Genialimentul nr. 6: Carnea provenită de la vită hrănită cu iarbă	201
Capitolul 7: Aveți încredere în instinctul vostru	207
Genialimentul nr. 7: Verdețuri cu frunze închise la culoare	241

Capitolul 8: Comutatorul chimic al creierului	243
Genialimentul nr. 8: Broccoli	279

PARTEA A TREIA
RELUAȚI CONTROLUL ASUPRA VIEȚII VOASTRE

Capitolul 9: Sfântul somn (și hormonii adjuvanți)	283
Genialimentul nr. 9: Somonul sălbatic	305
Capitolul 10: Virtuțile stresului (sau cum să deveniți un organism mai viguros)	307
Genialimentul nr. 10: Migdalele	339
Capitolul 11: Planul genial	341
Capitolul 12: Rețete și suplimente alimentare	367
Mulțumiri	389
Resurse	393
Note	397
Despre autori	427

INTRODUCERE

„Înainte de a cânta două note, încearcă să cânți una – și nu cânta nicio notă decât dacă ai un motiv pentru a o face.“

MARK HOLLIS

Dacă mi-ai fi spus acum câțiva ani că voi scrie într-o bună zi o carte despre îmbunătățirea creierului, aș fi fost sigur că mă confundzi cu altcineva.

După ce am schimbat facultatea și am trecut de la medicină la film și mai apoi la psihologie, ideea unei cariere în domeniul sănătății mi s-a părut prea puțin probabilă. Acest lucru se datora faptului că, la scurt timp după ce am absolvit, am ajuns înrădăcinat în ceea ce consideram a fi locul de muncă ideal: jurnalist și prezentator atât la un post de televiziune, cât și pe rețelele de socializare. Subiectele principale abordate de mine erau acele povești despre care nu se vorbea și care puteau avea un impact pozitiv asupra societății. Locuiam în Los Angeles – un oraș pe care l-am iubit de când eram doar un adolescent care se uita la MTV și locuia în New York – și tocmai încheiasem un stagiu de prezentator și creator de conținut pentru un program de televiziune numit *Current*, care era axat pe diferite probleme sociale. Și totul era pe cale să se schimbe.

Oricât de mult mi-ar fi plăcut viața de la Hollywood, făceam adesea călătorii înapoi spre est pentru a-mi vedea mama și cei doi frați mai mici. În 2010, într-una dintre acele călătorii

acasă, eu și frații mei am observat o schimbare subtilă a modului în care mama noastră, Kathy, se deplasa. La acea vreme, avea 58 de ani și fusese întotdeauna ageră. Dar, dintr-odată, parcă purta un costum spațial sub apă – fiecare pas și gest păreau o decizie conștientă, intenționată. Cu toate că acum știu ce anume făcea diferența, atunci nici măcar nu puteam face legătura între modul în care se mișca și sănătatea creierului ei.

De asemenea, ea a început să se plângă în mod frecvent de „ceață“ mentală. Și nici acest lucru nu l-am înțeles. Nimeni din familia mea nu a avut vreodată probleme de memorie. De fapt, bunica mea din partea mamei a trăit până la vârsta de 96 de ani, iar memoria ei a fost excepțională până la sfârșit. Dar, în cazul mamei mele, părea că viteza generală de procesare scăzuse, precum în cazul unui browser cu prea multe file deschise. Am început să observăm că la cină, când îi ceream să ne dea sarea, îi lua câteva secunde în plus să înțeleagă ce îi ceream, de fapt. În timp ce justificam ceea ce vedeam prin „înaintarea în vârstă“, undeva în străfundurile mele exista suspiciunea îngrozitoare că ceva nu era în regulă.

Abia în vara anului 2011, în timpul unei călătorii de familie la Miami, au fost confirmate aceste suspiciuni. Mama și tatăl meu erau divorțați de când aveam optsprezece ani, iar aceasta a fost una dintre puținele ocazii de atunci când eu și frații mei am fost împreună cu părinții noștri sub același acoperiș – luând o pauză de la căldura verii în apartamentul tatălui meu. Într-o dimineață, mama mea stătea la bufetul destinat micului dejun. Cu toată familia prezentă, a ezitat, apoi ne-a spus că a avut probleme cu memoria și ceruse recent ajutorul unui neurolog.

Pe un ton incredibil, dar jucăuș, tatăl meu a întrebat-o: „Chiar așa? Atunci ce an este?“

S-a uitat la noi câteva clipe.

Eu și frații mei am chicotit și am intervenit, rupând tăcerea. „Hai, cum ai putea să nu știi în ce an suntem?“

„Nu știu“, a răspuns și a început să plângă.

Amintirea mi-a rămas întipărită în minte. Mama mea se afla în cea mai vulnerabilă stare posibilă, încercând cu mult curaj să ne spună ce o supăra, imperfectă, dar conștientă de sine, frustrată și speriată, iar noi eram complet ignorați. A fost momentul în care am învățat una dintre cele mai grele lecții de viață: totul este de prisos atunci când cineva drag ție se îmbolnăvește.

Valul de vizite medicale, consultațiile cu experți și diagnosticele provizorii care au urmat au culminat la sfârșitul unei călătorii la Cleveland Clinic. Mama și cu mine tocmai ieșiserăm din cabinetul unui neurolog renumit, iar eu încercam să interpretez etichetele de pe sticlele de medicamente pe care le strângeam în mână. Arătau ca niște hieroglife.

Uitându-mă la etichete, am rostit în tăcere numele medicamentelor în parcareă spitalului. *Ar-i-cept. Sin-e-met.* Pentru ce erau? Cu sticlele de pastile într-o mână și datele mobile nelimitate în cealaltă, am apelat la ceea ce era echivalentul unei pături de siguranță din epoca digitală: Google. În 0,42 secunde, motorul de căutare mi-a oferit rezultatele care urmau, eventual, să îmi schimbe viața.

Informații despre Aricept, utilizat în tratarea bolii Alzheimer.

Boala Alzheimer? Nimeni nu spusese nimic despre boala Alzheimer. Am devenit anxios. De ce nu menționase neurologul asta? Pentru o clipă, lumea din jurul meu a încetat să mai existe, dar nu și pentru vocea din capul meu.

Mama mea are boala Alzheimer? Nu este ceva specific *oamenilor bătrâni?*

Cum ar putea să o aibă la această vârstă?

Străbunica are 94 de ani și este bine.

De ce este mama atât de calmă? Înțelege ce înseamnă asta?

Dar, oare, eu înțeleg?

Cât timp mai are până la... ceea ce urmează să se întâmple?

Ce urmează să se întâmple?

Neurologul spusese „Parkinson plus“. Plus ce? „Plus“ suna ca un bonus. Economy Plus înseamnă mai mult spațiu pentru picioare în avion – de obicei un lucru bun. Pert Plus a fost un șampon plus balsam, un alt lucru bun. Nu. Mamei mele i s-au prescris medicamente pentru boala Parkinson și boala Alzheimer. „Bonusul“ ei a constatat în simptomele unei boli bonus.

În timp ce citeam despre pastilele pe care încă le țineam în mână, expresiile care erau repetate îmi atrăgeau atenția.

„Fără proprietăți de modificare a bolii.“

„Eficacitate limitată.“

„Asemenea unui plasture.“

Chiar și medicul părea resemnat. (Am aflat mai târziu despre o glumă vehiculată în rândul studenților la medicină despre neurologie: „Neurologii nu tratează boala, ci o admiră.“)

În seara aceea, stăteam singur în curtea noastră de la Holiday Inn, la câteva străzi de spital. Mama mea se afla în cealaltă cameră, iar eu mă aflam la computerul meu, citind, maniacal, tot ceea ce puteam găsi atât despre Parkinson, cât și despre boala Alzheimer, chiar dacă simptomele mamei mele nu se încadrau perfect în niciunul dintre diagnostice. Confuz, neinformată și simțindu-mă neputincios, am experimentat ceva ce nu mai simțisem până atunci. Viziunea mea s-a îngustat și s-a întunecat, iar frica mi-a învăluit conștiința. Chiar și cu înțelegerea mea limitată din acel moment, am putut recunoaște ce se întâmplă. Inima îmi bătea haotic, simțeam puternic nevoia de aer și aveam o senzație de moarte iminentă – aveam un atac de panică. Nu știu sigur dacă a durat câteva minute sau câteva ore, dar, chiar și după ce manifestările fizice s-au diminuat, disonanța emoțională a rămas.

M-am gândit apoi la acea senzație vreme de câteva zile. După ce m-am întors în LA și s-a dezlănțuit furtuna inițială, m-am simțit ca și cum aș fi rămas în picioare după un dezastru în urma căruia rămăseseră doar ruinele, cercetând calea fără hartă și fără busolă. Mama mea a început să ia substanțele

chimice care aveau doar rol de plasture, dar am continuat să simt o neliniște. Cu siguranță, faptul că nu am avut antecedente de demență în familie însemna că trebuia să existe vreun aspect legat de mediu care să îi declanșeze boala. Ce s-a schimbat în dieta și stilul nostru de viață între generația bunicii și cea a mamei? *A fost cumva mama mea otrăvită de lumea înconjurătoare?*

În timp ce aceste întrebări îmi umpleau capul, nu puteam să mă gândesc la nimic altceva, nici la cariera mea. M-am simțit ca Neo din *The Matrix*, recrutat, cu reticență, de iepurele alb pentru a-mi salva mama. Dar cum? Nu exista un Morpheus care să mă ghideze.

Am decis că primul pas era să îmi împachetez viața de pe Coasta de Vest și să mă mut înapoi la New York pentru a fi mai aproape de mama mea, așa că am făcut exact acest lucru și am petrecut anul următor citind tot ce am putut atât despre boala Alzheimer, cât și despre Parkinson. Chiar și în primele luni, în timp ce stăteam pe canapeaua ei după cină, cu fața îngropată în cercetări, îmi amintesc că am văzut-o pe mama cum ia vesela de pe masa din sufragerie. Cu farfuria murdare în mână, începea să facă câțiva pași în direcția dormitorului ei, în loc de bucătărie. Mă uitam liniștit, numărând fiecare secundă care avea să treacă înainte ca ea să se prindă, în timp ce nodul care se formase în stomacul meu se strângea mai tare. Puterea mea de a căuta răspunsuri a fost reîmprospătată de fiecare dată.

Un an s-a transformat în doi, iar doi ani s-au transformat în trei, pe măsură ce obsesia mea de a înțelege ce se întâmplă cu mama mea mă consuma. Într-o zi, mi-a venit în minte gândul că aveam ceva ce puțini aveau: acreditări în media. Am început să îmi folosesc cartea de vizită ca jurnalist pentru a ajunge la oameni de știință și clinicieni din întreaga lume, la fiecare dintre aceștia găsind un alt indiciu util în vânătoarea mea pentru adevăr. Până în prezent, am citit sute (dacă nu chiar mii) de lucrări științifice care abordează diferite discipline și am interviuat zeci de cercetători de renume, cât și pe mulți dintre cei

mai respectați clinicienii din lume. De asemenea, am avut ocazia să vizitez laboratoarele de cercetare de la unele dintre cele mai respectate instituții ale noastre – Harvard, Brown și Institutul Karolinska din Suedia, pentru a enumera doar câteva.

Ce mediu extern permite corpurilor și creierului nostru mai degrabă să prospere decât să funcționeze defectuos? Asta a devenit baza cercetării mele. Ceea ce am găsit a schimbat modul în care mă gândesc la cel mai delicat organ al nostru și sfidează viziunea fatalistă oferită de marea majoritate a neurologilor și a experților din domeniu. Veți fi surprinși – poate chiar șocați – să aflați că, dacă sunteți una dintre milioanele de persoane din întreaga lume predispuse genetic la dezvoltarea bolii Alzheimer (din punct de vedere statistic e de unu la patru), veți aborda și *mai eficient* principiile propuse în această carte. Și, urmărindu-le, veți avea, probabil, mai multă energie, un somn mai bun, o mai bună claritate a minții și o dispoziție mai fericită, chiar începând de *astăzi*.

În această călătorie, mi-am dat seama că medicina este un domeniu vast, cu multe aspecte. Când vine vorba să știți cum să aveți grijă de ceva atât de complex precum corpul uman, darămite de creier, trebuie să analizați aceste aspecte. Totul este corelat în moduri de neimaginat, iar conectarea punctelor necesită un anumit nivel de gândire creativă. Veți afla despre aceste numeroase relații în această carte. De exemplu, voi împărtăși o metodă de ardere a grăsimilor atât de puternică, încât unii cercetători au numit-o *liposucție biochimică* – și cum aceasta ar putea fi cea mai bună armă a creierului vostru împotriva declinului său. Sau modul în care anumite alimente și exerciții fizice vă fac celulele creierului să funcționeze mai eficient.

În timp ce sunt dedicat comunicării complexității nutriției oamenilor neinițiați, sunt, de asemenea, pasionat să vorbesc direct cu medicii, deoarece, în mod surprinzător, puțini sunt instruiți în mod adecvat în privința acestor subiecte. Am fost invitat să predau (precum și să învăț de la ei!) studenților

la medicină și stagiariilor în neurologie la instituții academice remarcabile, precum Weill Cornell Medicine, și am avut ocazia să țin prelegeri la New York Academy of Sciences alături de mulți dintre cercetătorii citați în această carte. Am ajutat la crearea unor instrumente care sunt folosite pentru a preda medicilor și altor furnizori de servicii medicale din întreaga lume despre practica clinică de prevenire a bolii Alzheimer și am scris, alături de încă o persoană, un capitol despre același subiect într-un manual destinat neuropsihologilor. Am participat chiar și în cercetări la Alzheimer's Prevention Clinic la Weill Cornell Medicine și New York-Presbyterian.

Ceea ce urmează este un rezultat al acestui efort gigantic și nesfârșit de a înțelege nu numai ce s-a întâmplat cu mama mea, ci și cum să împiedic acest lucru să mi se întâmple atâtea, cât și altora. Speranța mea este că, citind despre cum să vă determinați creierul să funcționeze mai bine aici și acum, vă veți preveni propriul declin și îi veți împinge durata de sănătate cognitivă spre limitele sale naturale.

Cum să utilizați această carte

Această carte este un ghid pentru obținerea unei funcții cerebrale optime cu efectul secundar plăcut al minimizării riscului de demență – totul în conformitate cu cele mai recente cercetări.

Poate doriți să apăsați butonul de resetare a agilității mentale, sau să ștergeți memoria *cache*, ca să zic așa. Poate că sperați să vă creșteți productivitatea și să câștigați un avantaj competitiv. Poate că sunteți unul dintre milioanele de oameni din întreaga lume care se luptă cu ceața mentală. Sau cu depresia. Sau cu incapacitatea de a face față stresului. Poate că aveți o persoană dragă care suferă de demență sau declin cognitiv și vă este teamă pentru ea sau de a ajunge să aveți aceeași soartă.

Indiferent de ceea ce v-a determinat să alegeți *Genialimente*, sunteți în locul potrivit.

Această carte reprezintă o încercare de a descoperi adevărul și de a propune noi principii unificatoare pentru a contracara starea noastră de rău colectivă și modernă. Veți afla despre alimentele care au devenit victime ale lumii moderne – materii prime care au scopul de a vă clădi cel mai bun creier de până acum, înlocuite de echivalentul biologic al plăcilor de pal ieftine. Fiecare capitol aprofundează elementele precise ale funcției cerebrale optime – de la prețioasele membrane celulare, la sistemul vascular, la sănătatea intestinului – prin prisma a ceea ce conțenează cel mai mult: creierul vostru. Fiecare capitol este urmat de o secțiune numită „Genialimente“, care conține multe dintre elementele benefice discutate în textul anterior. Aceste alimente vă vor servi drept arme împotriva mediocrității cognitive și a declinului – consumați-le și consumați-le des. Ulterior, voi detalia în carte „Stilul de viață ideal“, culminând cu „Planul genial“.

Am scris această carte formată din trei părți pentru a fi citită în întregime, dar nu ezitați să o tratați ca pe o referință și să săriți de la un capitol la altul. Și nu vă fie teamă să faceți notații pe margini sau să evidențiați punctele-cheie (așa citesc eu deseori!).

În această carte, veți găsi, de asemenea, informații și „Note ale medicului“ care evidențiază experiența clinică și personală a prietenului și colegului meu, dr. Paul Grewal, în privința multora dintre subiectele pe care le vom aborda. Dr. Grewal a avut propriile sale provocări, după ce a trecut prin școala de medicină suferind de o afecțiune comună pentru mulți din lumea occidentală: obezitatea. Disperat să găsească o soluție la provocările impuse de greutate, s-a aventurat să învețe tot ce a putut despre nutriție și exerciții fizice – subiecte care, din păcate, nu sunt incluse în programele școlare de la medicină. Adevărurile pe care le-a descoperit l-au ajutat să piardă 45 de kilograme – și

va împărtăși aceste lecții despre exercițiile fizice și nutriție în paginile care urmează.

Știința este întotdeauna o situație fără deznodământ; este o metodă de a afla informații, nu o măsură infailibilă a adevărului. Pe parcursul acestei cărți, ne vom folosi de înțelegerea celor mai bune dovezi disponibile, luând în considerare faptul că nu totul poate fi măsurat printr-un experiment științific. Uneori, observația și practica clinică sunt cele mai bune dovezi pe care le avem, iar determinantul final al sănătății este modul în care răspundeți *voi* la o anumită schimbare. Adoptăm o abordare evolutivă: susținem că, cu cât este mai scurtă perioada în care un produs alimentar, un medicament sau un supliment alimentar a făcut parte din viața cuiva, cu atât este mai dificil să îl includem în ceea ce considerăm noi a fi o dietă și un stil de viață sănătoase. Noi numim acest lucru „vinovat până la proba contrară“ (a se observa ca exemplu secțiunea privind uleiurile polinesaturate de semințe din Capitolul 2).

Personal, am început această călătorie de la zero, mergând oriunde m-au dus dovezile. Am folosit lipsa de prejudecăți în avantajul meu, pentru a păstra o distanță obiectivă de subiect și pentru a mă asigura că niciodată nu am trecut cu vederea pădurea din cauza copacilor. Astfel, veți vedea o legătură între discipline care nu pot fi conectate în alte cărți de acest gen, de exemplu, metabolismul și sănătatea inimii, sănătatea inimii și a creierului, sănătatea creierului și modul în care vă *simțiți* de fapt. Considerăm că reducerea acestor diviziuni reprezintă cheia către regatul cognitiv.

În cele din urmă, știm că există diferențe genetice între oameni, precum și diferențe în ceea ce privește condiția fizică și starea de sănătate, care vor determina anumite aspecte, precum toleranța la carbohidrați și răspunsul organismului la exerciții. Am găsit numitorii comuni, aplicabili pe scară largă, care vor aduce beneficii tuturor, și am inclus secțiuni cu îndrumări

pentru personalizarea recomandărilor noastre în funcție de propriul sistem biologic.

Speranța mea este că, atunci când veți fi terminat de citit *Genialimente*, vă veți înțelege creierul într-un mod diferit, ca ceva care poate fi „îmbunătățit“ ca o bicicletă. Veți vedea mâncarea cu alți ochi – asemenea unui software, capabil să recunoască creierul cu mediul online și să determine funcționarea eficientă a minții la nesfârșit. Veți afla unde puteți găsi nutrienții care vă pot ajuta să vă amintiți mai bine lucrurile și să aveți mai multă energie. Veți vedea că încetinirea procesului de îmbătrânire (inclusiv îmbătrânirea cognitivă) implică atât alimentele pe care le omiteți din dietă, cât și pe cele pe care alegeți să le consumați, dar și *când* și *cum* le consumați. De asemenea, voi împărtăși cu voi alimentul care poate reduce mai mult de un deceniu din vârsta biologică a creierului vostru.

Sincer, sunt extrem de încântat că veți începe această călătorie cu mine. Nu numai că veți începe să vă simțiți mai bine în termen de două săptămâni, dar veți îndeplini scopul meu ascuns – și poate singurul meu obiectiv real pentru voi: să folosiți cele mai recente și mai bune dovezi disponibile, astfel încât să evitați ceea ce am experimentat eu și mama mea. Merităm creieri mai buni – iar secretul stă în alimentele noastre.

Genialimente.

PARTEA ÎNTÂI

SUNTEȚI CEEA CE MÂNCAȚI

