

ПРЕДИСЛОВИЕ К РУССКОМУ ИЗДАНИЮ

.....

Я рада, что наконец-то появилась долгожданная и очень нужная книга о невероятно распространенной в России проблеме, которую многие не видят или не хотят видеть и о которой пока у нас нет совершенно никаких статистических данных и научных исследований.

Как практикующий диетолог с огромным опытом работы могу уверенно сказать, что не менее 50% людей (огромная цифра!), проходящих на прием, в той или иной степени страдают этим расстройством пищевого поведения. Как правило, это люди с нормальной и даже сниженной массой тела, которые хотят, чтобы доктор помог им исключить из своего рациона «что-то еще очень вредное», о чем они, может быть, просто пока не догадывались. И эта проблема усугубляется тем, что некоторые горе-диетологи действительно находят «вредные» продукты в и так крайне ограниченном рационе пациентов и убеждают их, что очиститься и похудеть жизненно необходимо. И конечно, это «удовольствие» обходится в немалую сумму.

Я очень советую почитать эту книгу всем тем, кто заиклен на «здоровом» питании, кто одержим модными диетическими течениями, кто покорно следует рекомендациям интернет-гуру «здорового» питания (категорично исключая сахар, жиры, глютен, крахмал, молочные продукты, мясо и т. д.). А также тем, кто постоянно пытается похудеть при нормальной массе тела и без меры истязает себя фитнесом, нагружая мышцы ради безупречного рельефа и идеальных форм. Очень надеюсь, что эта книга поможет многим людям осознать всю серьезность проблемы орторексии, узнать о способах ее решения и встать на путь настоящего оздоровления.

Наталья Фадеева,
*диетолог-эндокринолог, доктор медицинских наук,
автор книги «У ребенка лишний вес?»*

ПРЕДИСЛОВИЕ



В наше время нормально поесть сложно, как никогда! Стоит только выйти в город, как со всех сторон на тебя обрушивается масса предложений отведать самые разные вкусы. Вокруг только и разговоров, что о продуктах — «полезных» (как авокадо, например), но куда чаще о «вредных» (как сахар) — как уж тут не начать беспокоиться о том, что именно мы кладем в рот и как это влияет на наше тело? Да, подозрительное отношение к тому, чем мы питаемся, отчасти оправданно. Впервые за всю историю люди массово заболевают не от недоедания, а от переизбытка, впервые планету так стремительно охватывает «эпидемия» диабета второго типа и прочих заболеваний, вызванных неправильным питанием. В нашем мире «еда» везде и всюду, но ее больше нельзя априори считать залогом здоровья. Немудрено, что вопрос «Как же питаться?» смущает и расстраивает очень многих. Велик соблазн поверить в существование свода идеальных правил питания, благодаря которому все наши вопросы отпадут.

Трудные времена вроде нынешних — настоящий подарок для «гуру», сулящих простые решения. Но стоит присмотреться — и окажется, что не так-то они просты. По сути, это не внятные советы, а опасные идеи, которые порождают лишь уйму новых проблем. «В рационе современного человека недостает овощей, — заявляют эти гуру. — Так почему бы не питаться *одними* овощами?» В соцсетях полно поборников здорового образа жизни, которые обещают нам отличное самочувствие — и сияющую кожу! — если мы только откажемся от углеводов и начнем питаться кокосовым маслом, капустой кале и шинкованными овощами. Голова уже идет кругом от обилия противоречивых сведений о еде. Пища должна быть доступным источником наслаждения, универсальной человеческой радостью, но, как это ни печально, сегодня она вызывает у многих непреходящее чувство вины и страх. Любому, кто пытается наладить гармоничные отношения с едой, приходится учиться балансировать между крайностями.

Боязнь еды — вполне понятная реакция на нынешнее пищевое изобилие, особенно для тех, чья жизнь и без того полна стресса. Но это еще и очень вредная и опасная мыслительная установка, что убедительно показывает в своей крайне актуальной книге Рене Макгрегор. Нервная орторексия — расстройство, при котором люди до такой степени зацикливаются на «правильном» питании, что начинают жестко ограничивать себя в еде, — не так известна, как нервная анорексия, но тоже способна подорвать физическое и психическое здоровье тех, кто от нее страдает. Орторексию труднее диагностировать и лечить потому, что многим людям поведение орторексиков кажется нормальным и даже похвальным. Последние два года в британских списках

бестселлеров о еде уверенно лидируют книги о «чистом питании» (хотя многие авторы успели отказаться от этого термина). Почти общим местом стало заявление о том, что полному оздоровлению способствует лишь отказ от целых категорий продуктов: от хлеба до сахара, глютена и всех без исключения углеводов.

Что подразумевается под «чистым питанием»? Определения разнятся в зависимости от того, что представляет собой автор, и идей, которые он продвигает. Для одних гуру из Instagram «чистое питание» предполагает исключительно веганский, «растительный» рацион, другие включают в него определенные сорта мяса. Основная же идея такова: существует некое совершенно «чистое питание», которое не нанесет вашему здоровью урон и даже, возможно, подарит долголетие. Большинство «экспертов» по чистому питанию советуют основывать свой рацион на самых свежих, самых натуральных овощах, на маслах самого первого, самого холодного отжима. Вроде бы хороший совет — ведь большинству из нас не так уж сложно есть побольше овощей и поменьше сахара, — вот только, как мудро заметила Найджела Лоусон, идея «чистого питания» строится на совершенно ошибочном представлении и о еде, и о жизни. В 2016 году она писала: «В питании нет ничего постыдного, удовольствия плоти необходимы. Нельзя контролировать жизнь, контролируя свой рацион».

Как-то я разговорилась с молодой, чуть за двадцать, женщиной и услышала от нее мнение о том, что «заигрывания» нашей культуры с «чистым питанием» уничтожили традицию дружеских посиделок в кафе и ресторанах. Каждый раз, когда она на таких посиделках пробовала заказать что-нибудь из меню, то та, то другая приятельница вслух

осуждала ее выбор и советовала взять что-нибудь «по-лучше»: например, что-нибудь веганское, без содержания пшеничной муки и молока, или что-нибудь «сыроедческое», не претерпевшее тепловой обработки, или на худой конец заменить обычный картофель на батат. И хотя моя собеседница успешно отражала эти маленькие атаки и все равно заказывала любимую пасту, она замечала, что ее удовольствие от ужина изрядно портилось. В отличие от анорексии, которую больной, как правило, скрывает, орторексия любит выставлять себя напоказ, и Рене Макгрегор отмечает это в своей книге.

Ради психического здоровья и правильного питания нужно любой ценой расстаться с мыслью, что существует какой-то «идеальный» продукт и тем более безупречный рацион. В радости от пищевого разнообразия нет ничего постыдного — напротив, это важная, насущная потребность человека. «Чистое питание» отнюдь не полезно — это своего рода суррогат, который вынуждает нас игнорировать свои ощущения и бояться сытости.

Эта мудрая и удивительно полезная книга станет вам добрым помощником в этой борьбе, вне зависимости от того, замечаете ли вы склонность к орторексии за собой или за кем-то из близких. Никто не написал бы об этом лучше диетолога Рене Макгрегор, которая имеет большой опыт работы с пациентами, страдающими от расстройств пищевого поведения, и со спортсменами-олимпийцами. Ее авторитет и жизненный опыт помогут вам разувериться во всех тех бредовых сведениях о питании, которыми нас сегодня пичкают. Если вам хочется узнать, почему «нерафинированный» сахар не полезнее рафинированного белого, почему ограничивать потребление глютена без

ПРЕДИСЛОВИЕ

особых к тому показаний вредно или по какой причине большинство видов миндального молока лишь немногим лучше дорогой воды, то эта книга как раз для вас. Нигде я не встречала более понятного объяснения, почему углеводы вовсе не заклятые враги правильного питания, а полезный источник энергии. Но больше всего мне нравится равнодушный тон книги. Рене Макгрегор справедливо подмечает, что многим из нас, вне зависимости от того, страдаем мы от расстройств пищевого поведения или нет, недостает сочувствия к себе, когда дело касается питания. Тонкие и мудрые советы Рене учат нас нарушать пищевые правила, не бояться углеводов, а значит, становиться добрее к самим себе.

Би Уилсон¹

¹ Беатрис Дороти Би Уилсон — английская писательница, журналистка, исследователь, специализирующаяся на пищевой тематике.

ВВЕДЕНИЕ

«ЕДЫ СЛАВНОЙ ВКУС!»

Разве же еда и впрямь не славная? Как по мне, текст этой песни из мюзикла по мотивам диккенсовского «Оливера Твиста» убедительно показывает, насколько изменилось наше отношение к еде с тех времен, когда в XVIII веке сироты в работных домах мечтали отведать «желе и сладкого крема», а не пробавляться ничтожной порцией жидкой кашицы.

Эпоха Диккенса — это время, когда бедняков было очень много. «Славная» — то есть вкусная и питательная — еда являлась привилегией зажиточных слоев общества, символом преуспевания. Изобильный стол считался залогом физической крепости и здоровья. А сейчас нас куда больше заботит, каких продуктов следует избегать; а одной из особенностей улучшившегося социального положения можно назвать стремление максимально урезать свой рацион. Если раньше человек мог похвастаться богатым и разнообразным столом, то теперь люди куда чаще гордятся тем, что съедают за день лишь листик салата.

Когда же всё так резко поменялось? Почему сфера питания стала такой опасной? Неужели и впрямь стоит себя в чем-то

ограничивать? Нужно ли верить всем страшилкам, которые нам рассказывают о питании? Как же так вышло, что множество людей сегодня перестали получать естественное удовольствие от «славной еды»?

Еда во все времена играла главную роль в сближении людей: когда-то пещерные люди собирались у костра, чтобы изжарить пойманную добычу, а сегодня семьи по праздникам объединяются за одним столом, а друзья встречаются после рабочей недели, чтобы перекусить вместе в каком-нибудь кафе или ресторане. Еда предполагает не только физическое, но и эмоциональное насыщение.

Этническое разнообразие кухонь дает нам новые вкусы, приправы, цвета, ингредиенты и сочетания, дарит почти безграничные кулинарные возможности. Рацион современного человека отличается — по крайней мере должен отличаться — новизной, необычностью, креативностью. Почему же так много людей страдает от этого?

Развитие кулинарии набирает обороты, а мы все больше узнаем о работе человеческого организма — этой чудесной машины — и о питании. Сегодня нам, как никогда, хорошо известно, не только в какой пище нуждается наш организм, чтобы быть здоровым, но и почему и в каких количествах она нам нужна. Правда, путаница в головах все равно остается — не обилие ли информации тому причиной? В те времена, когда мы ели то, что у нас было, прислушиваясь к своему чутью (то есть когда тело само подсказывало, что нам больше всего нужно), наша жизнь была проще и здоровее, не правда ли?

Мысленно вернуться к прошлому и сделать вывод, что «раньше» все было лучше, очень просто. Только это,

конечно же, не так. Знание и впрямь сила, вот только ей нужно пользоваться с умом. На мой взгляд, трудности возникают тогда, когда скудные сведения о питании неверно понимаются и истолковываются или когда случайность воспринимается как строгое правило. Именно это и становится причиной возникновения орторексии.

Это заболевание пока официально не признано расстройством пищевого поведения, но имеет все соответствующие признаки и характеризуется стремлением «очиститься» при помощи различных диет; иначе говоря, это одержимость здоровым питанием.

Расстройства пищевого поведения появились не сегодня, и все же их суть понимают неверно. Часто их считают причудами девушек-подростков, хотя на самом деле им подвержены все, вне зависимости от пола и возраста. Нередко такие расстройства считаются блажью, тогда как на самом деле это глубоко укорененное стремление к самоистязанию, «наказыванию» себя ограничениями в питании, приемом слабительных средств, а в случае с анорексией буквально лишением себя еды вплоть до истощения. (Думаю, вас поразит, что среди всех психических болезней нервная анорексия занимает первое место по смертности.) Считается, что расстройства пищевого поведения связаны с мечтой о красивой фигуре, однако многие из них свидетельствуют скорее о желании избавиться от боли и страданий, никоим образом не связанных с внешним видом и относящихся к тому, что творится у больного в голове. По существу, все расстройства пищевого поведения, в том числе и орторексия, представляют собой серьезные психические заболевания.

Эта книга дает мне возможность помочь читателю разобраться в крайне запутанных вопросах питания в контексте нервной орторексии на основе моих теоретических знаний и большого опыта работы со спортсменами и пациентами, страдающими от расстройств пищевого поведения. Главная задача этой книги — рассказать об этом недуге, который становится все более распространенным, чтобы вы смогли вовремя заметить его в себе или в других, а также поняли, почему этой болезнью так легко заболеть в современном мире, где одинаково легко доступны и правдивая, и ложная информация и где одним только кликом мыши в соцсетях можно найти ничем не подтвержденные сведения о чудесных исцелениях от него.

Эта книга задумывалась не как руководство по самопомощи (победа над орторексией требует индивидуальной профессиональной консультации психологов и диетологов, и в этом смысле возможности печатного издания ограничены), хотя в ней и есть соответствующие советы. Основная ее цель — просвещение читателя, его информирование и привлечение внимания к проблеме.

В первой главе мы рассмотрим, что такое орторексия, как она получила свое название, проанализируем ее причины, симптомы и место в ряду других, более известных расстройств пищевого поведения. Во второй главе мы познакомимся с наиболее популярными диетами и режимами питания, с которыми я часто сталкиваюсь и которые стали сводом незыблемых правил для орторексиков. Мы изучим научные данные о положительном и негативном влиянии диет на организм и порассуждаем о том, как ограничения в питании могут подтолкнуть нас к нездоровому, «голодному» образу жизни, замаскированному под стремление

ВВЕДЕНИЕ

к физической чистоте. В третьей главе я поделюсь своими соображениями о том, что такое «здоровое питание» и что стоит класть себе в тарелку (предупреждаю заранее: блюда будут не самые изысканные, но *полезные*), и расскажу, как при помощи орторексичных принципов изменить диетические ограничения, с тем чтобы начать жить по-настоящему здоровой жизнью и сделать первый шаг к хорошему самочувствию, навсегда освободившись от оков пищевого расстройства. В последней, четвертой главе я посоветую, где искать профессиональную помощь, если у вас или у ваших близких обнаружатся симптомы орторексии, и расскажу, чего жду от будущих научных дискуссий, исследований и открытий в области изучения этого опасного недуга, столь характерного для нашего века.

Резюмируя, в этой книге я рассказываю о том, как стремление к здоровому питанию может навредить и как (на мой взгляд) можно этому помешать.

ГЛАВА 1

ЧТО ТАКОЕ ОРТОРЕКСИЯ

Спросите сто человек, что значит слово «орторексия», и большинство ответит вам озадаченным, а то и смущенным взглядом. Когда я рассказываю, над какой книгой работала, люди редко понимают, о чем она будет. Это закономерно: в конце концов, орторексия — относительно новое понятие, и описывает оно относительно современную проблему.

Что же такое орторексия? Что значит это слово и откуда оно взялось?

В 1996 году врач Стивен Брэтмен, практиковавший в Сан-Франциско (США), ввел во врачебный обиход термин «нервная орторексия», который он применял к пациентам с ярко выраженным стремлением к «здоровому питанию», напоминавшим одержимость. «Орто» (*Ortho*) переводится с греческого как «верный», «правильный»; а «орексия» происходит от греческого *orexis* — «аппетит, сильное желание». Итак, если слово «анорексия» (*anorexia*) можно

перевести как «без аппетита» (приставка *an* имеет значение «без»), «орторексия» — это «правильный аппетит». *Nervosa* переводится как «одержимость». Следовательно, *orthorexia nervosa* («нервная орторексия») — это одержимость «правильным» питанием. Изначально доктор Брэтмен не рассчитывал, что его термин будет использоваться для обозначения диагноза, но со временем понял, что он вполне точно описывает один из видов расстройства пищевого поведения.

Прошло более десяти лет, и хотя в «Диагностическом и статистическом руководстве по психическим расстройствам» (DSM-5; см. табл. 1) термин «орторексия» как название расстройства пищевого поведения до сих пор отсутствует, болезнь имеет много характеристик, которые позволяют ее к ним причислить. Страдающие от анорексии или нервной булимии чрезмерно озабочены количеством потребляемых калорий, своим весом, фигурой. Однако такая одержимость — это лишь внешнее проявление потребности больного в переменах, контроле, преодолении внутренней тревоги и дисгармонии, связанных с искаженным восприятием себя. Иными словами, эти расстройства пищевого поведения являются психическими, а не физиологическими заболеваниями.

Таблица 1 показывает сходства и различия между орторексией и значительно лучше изученными расстройствами пищевого поведения — анорексией и булимией, а также помогает оценить место орторексии в спектре этих заболеваний. Скажу больше: часто они идут рука об руку с тенденциями к развитию обсессивно-компульсивного расстройства.

ЧТО ТАКОЕ DSM-5?

Это руководство, которое составлялось больше десяти лет при участии сотен международных экспертов, специалистов по самым разным областям психического здоровья. Результатом их невероятно усердного труда стал классификатор психических расстройств, который помогает поставить точные диагнозы, назначить правильное лечение и проводить исследования.

На момент написания книги последняя редакция руководства, подготовленная Американской психиатрической ассоциацией, вышла в 2013 году, и ей пользуются как универсальным авторитетным справочником для постановки психиатрических диагнозов. Руководство имеет важнейшее практическое значение, поскольку в нем содержатся рекомендации по лечению, полезные для практикующих врачей.

И нервная анорексия, и нервная булимия присутствуют в указателе, а вот нервной орторексии пока нет. Однако есть все основания полагать, что в следующих переизданиях она все же появится и на полных правах войдет в группу клинических заболеваний.

На диаграмме 1 видно, что анорексия, орторексия и обсессивно-компульсивное расстройство (ОКР) хоть и различаются, но все же имеют немало общих симптомов

Таблица 1

	Нервная анорексия	Нервная булимия
Что это такое?	<ul style="list-style-type: none"> • Навязчивый страх набора веса; убежденность больного в том, что у него имеется лишний вес • Ограничения в питании для уменьшения общего количества потребленных калорий • Возможно возникновение странных ритуалов, связанных с едой 	<ul style="list-style-type: none"> • Повторяющиеся эпизоды бесконтрольного переедания: больной съедает большое количество пищи в короткий промежуток времени, а затем опорожняет желудок при помощи рвоты, приема слабительных, других лекарственных средств или голодания • В среднем эпизоды бесконтрольного переедания и последующего опорожнения желудка происходят не реже двух раз в неделю
Восприятие тела	<ul style="list-style-type: none"> • Убежденность в наличии избыточного веса, даже если параметры тела и вес ниже нормальных показателей для соответствующего возраста и роста • Искаженное восприятие своего тела 	<ul style="list-style-type: none"> • Снижение веса не столь выражено, как при анорексии, но больной также не может объективно оценить свою фигуру и вес • Искаженное восприятие своего тела
Физические симптомы	<ul style="list-style-type: none"> • Отказ поддерживать вес на нижней границе допустимых пределов — пациент продолжает худеть и может потерять до 85% от нормального веса для своего возраста и роста • У больного наблюдается снижение давления, частые обмороки, выпадение волос, усталость, у женщин — прекращение менструаций 	<ul style="list-style-type: none"> • Вес, как правило, в пределах нормы для соответствующего возраста и веса, или слегка ее превышает • Вследствие частых опорожнений желудка часто возникают язвы во рту, развиваются различные стоматологические заболевания, наблюдаются скачки веса, неприятный запах изо рта, обезвоживание, усталость
Эмоциональные симптомы	<ul style="list-style-type: none"> • Подавленность, беспокойство, навязчивое поведение, сильная боязнь набора веса или ситуаций, в которых придется есть на глазах у других людей • Дисторфофобия (неспособность объективно оценивать собственное тело и вес) 	<ul style="list-style-type: none"> • Подавленность, беспокойство, отвращение к себе, чувство вины • Ощущение потери контроля во время приема пищи (больной ест и не может остановиться)

Нервная орторексия

- Навязчивое следование все более строгой, «чистой» диете
 - Ограничение в питании, основанное на представлении о чистоте продуктов
 - Иногда — чрезмерно интенсивные физические нагрузки
-
- Снижение веса не столь выражено, как при анорексии, но больной также не может объективно оценить свою фигуру и вес
 - Искаженное восприятие своего тела
 - Заикленность не только на фигуре, но и на состоянии кожи
-
- Вес, как правило, находится в пределах нормы для соответствующего возраста и веса
 - Ограничения в потреблении «нечистых» продуктов подразумевают отказ от целых групп продуктов — от углеводов, продуктов с содержанием глютена или молока — безо всяких медицинских показаний
 - Ограничения в питании порой приводят к дефициту определенных веществ в организме, что может вызвать прекращение менструаций, усталость у женщин, головные боли, анемию, проблемы с пищеварением, в некоторых случаях — неприятный запах изо рта
-
- Подавленность, беспокойство, отвращение к себе, чувство вины, сильная боязнь съесть «нечистый» продукт
 - Одержимость правильным питанием, постоянное стремление питаться так называемыми полезными продуктами (несмотря на то, что они зачастую весьма дороги)
 - Возможна дисморφοфобия (неспособность объективно воспринимать собственную фигуру и вес)
 - Заикленность на физических нагрузках
-

Диаграмма 1



и характеристик. Особенно схожи главные черты личности и особенности поведения, определяющие предрасположенность человека к данным заболеваниям.

Орторексии далеко не всегда видят в зеркале искаженный образ своего тела и стремятся привести фигуру в норму с помощью жесткого контроля за питанием. Чаще всего они видят в правильном питании инструмент достижения гармонии с собой, которая требует физической чистоты. В некоторых случаях триггером становится болезнь — человек думает: «Если полностью исключить сахар, то я вылечусь от того-то» или «Если я откажусь от углеводов, то перестану мучиться от сего-то». Как бы там ни было,

улучшение самочувствия подталкивает к фанатичному соблюдению «чистой» диеты.

Со временем симптомы орторексии стали включать в себя отношение орторексика не только к еде, но и к физическим нагрузкам (см. вставку) и к самочувствию как таковому. С уверенностью можно сказать, что орторексия — это одержимость чистотой не только еды, но и жизни вообще.

РОЛЬ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗОК

Не стоит винить в распространении орторексии исключительно отношение к еде (или пищевую моду). Нас буквально заваливают сведениями — как полезными, так и не очень — об исключительной важности физических нагрузок для оздоровления. Когда вы ищете способ «очиститься», физические нагрузки рискуют стать такой же одержимостью, как и еда.

Правительства Великобритании и США разработали нормативы физической активности для здоровых взрослых людей. Само собой, если вы будете заниматься спортом чаще, чем предписывают эти рекомендации, ваше здоровье только улучшится, главное — не переусердствовать. Вот какой режим рекомендуют врачи:

- Не менее 2,5 часа умеренной аэробной нагрузки в неделю с темпом, при котором можно говорить, лишь слегка запыхавшись; тренировка должна

включать силовые упражнения с собственным весом: отжимания, приседания, упражнения на пресс и т.п.; или, скажем, занятия йогой или пилатесом не менее двух раз в неделю.

ИЛИ

- $1\frac{1}{4}$ часа усиленной аэробной нагрузки в неделю с максимально возможной для вас интенсивностью, при которой между вдохами получается произнести лишь несколько слов. Также необходимо не менее двух раз в неделю включать в тренировку силовые упражнения со свободными весами или на тренажерах.

ИЛИ

- Комбинирование вышеописанных аэробных тренировок минимум по 2,5 часа в неделю с выполнением силовых упражнений не менее двух раз в неделю.

Это хорошие, «здоровые» параметры физической активности для среднестатистического взрослого человека. Но, если режим тренировок ставится превыше всего (вплоть до того, что люди пропускают важные встречи или свидание с друзьями ради лишней тренировки в спортзале; или, например, тренировки вызывают болезненные ощущения, но человек игнорирует их и продолжает заниматься с упорством, достойным лучшего применения), это тревожный сигнал. Неумеренность, отсутствие гибкости, безжалостность к себе, когда тело требует отдыха, говорят о потере здравого смысла и о риске



для здоровья. То есть свидетельствуют о наличии заболевания, одним из симптомов которого является навязчивое поведение.

МИР ДЕЗИНФОРМАЦИИ

Неизбежно возникает вопрос: а откуда вообще возникло убеждение, что «чистое» питание или «чистая» жизнь являются гарантами здоровья и хорошего самочувствия?

Рассуждая о питании сегодня, стоит заметить, что каждый день нас заваливают все новыми сведениями о том, какие продукты являются полезными. Например, мы нередко встречаем в газетах сообщения о новых исследованиях, доказывающих, что такие-то продукты или способы приготовления «вызывают» рак. Или же узнаем о правительственных инициативах по борьбе с ожирением, диабетом и прочими болезнями, все чаще встречающимися в развитых странах. Всем известно, что злоупотребление сахаром, солью, насыщенными жирами вредно для здоровья. Хорошо в правительственных инициативах и научных статьях то, что они (чаще всего) — плод длительных, тщательных и всесторонних научных исследований. Проще говоря, можно с относительной уверенностью говорить о том, что они основаны на некоем научном факте.

Но прямо на наших глазах возникает третий и, по-моему, куда более опасный мир — мир дезинформации.

За последние пять лет мы видим, что все больше людей делятся своими невероятными, чудесными, трогательными

историями успешной борьбы за здоровье в соцсетях, на различных сайтах и в блогах.

Идет ли речь о безглютеновой диете (якобы «радикальном» средстве от мигреней) или о полном исключении сахара ради «избавления» от синдрома хронической усталости, мы жаждем конкретных правил питания для устранения конкретного недомогания. Мне очень импонирует, что люди ищут «натуропатические» способы оздоровления и улучшения самочувствия, но я не приветствую народной любви к чудо-лекарствам.

«А в чем проблема? — спросите вы. — Если есть средство, которое полезно для здоровья и уже кому-то помогло?..» Говоря коротко, проблемы нет — до тех пор, пока человек не становится одержим здоровым питанием настолько, что его рацион начинает диктовать ему, как жить. Но так бывает не всегда.

Во-первых, человек больной, уставший, страдающий от низкой самооценки, всегда уязвим. Бывало ли вам так худо — например, когда болело горло, мучил озноб, крутило в животе, — что вы хватались за любое средство, лишь бы полегчало? Чаще всего, и при большинстве заболеваний, это не опасно. Выздоровление все равно начнется тогда и только тогда, когда к борьбе подключится иммунная система, а вы вольны считать, что вас спасло проверенное снадобье, которое вы решились испытать на себе, когда стало совсем невмоготу. Это не так уж и важно: вам лучше, и это самое главное.

Но что, если вы поверите неподтвержденной наукой гипотезе о том, что определенный подход к питанию спасет вас от серьезных заболеваний? Или захотите с его помощью

достичь идеальной формы? Или ощутите острое желание взять свое питание под строгий контроль? Не важно, идет ли речь о хроническом телесном или о менее заметном психологическом заболевании, способными стать триггерами для возникновения анорексии или булимии, — процесс выздоровления исключительно сложен и индивидуален, он длится не месяцы, а годы (подчас всю жизнь) и требует применения как медикаментозного лечения, так и психотерапии. Когда иммунная система не в состоянии обеспечить организму естественное выздоровление, человек начинает лихорадочно следовать ничем не подкрепленным советам новомодных пищевых «гуру». Для орторексика это означает бессмысленную, нескончаемую погоню за недостижимым, которая вовсе не гарантирует желанного результата. Это дело утомительное, бессмысленное и вредное.

Обилие полезной и вредной информации вызывает в голове путаницу из-за сбивающих с толку, противоречивых сведений, и люди, уже и так слабые, становятся еще уязвимее.

Многие из тех, кто обращается в мою клинику, совершенно не понимают, что строгий контроль за режимом питания и тренировок в лучшем случае никак не скажется на их самочувствии, а в худшем — принесет гораздо больше вреда, чем пользы. Мои пациенты приходят и с гордостью сообщают о полном отказе от глютена, о том, что заменили рафинированный сахар сиропом агавы или трижды пробежали полумарафон на этой неделе. В ответ я каждый раз спрашиваю: «С чего вы взяли, что это полезно? Вы уверены, что помогаете своему организму?» И очень часто человек поникает прямо на глазах (но бывает, что и впадает

в ярость), когда мне приходится объяснять, что для того, кто в общем и целом физически здоров, неукоснительное соблюдение жестких ограничений, пусть и ради оздоровления, ничего полезного в себе не несет. Мало того — оно может спровоцировать развитие болезней.

СЛУЧАЙ ИЗ ПРАКТИКИ

ПАГУБНЫЙ ПУТЬ К СОВЕРШЕНСТВУ

Ко мне пришла пациентка лет двадцати. Благодаря блестящим профессиональным навыкам она добилась престижной должности в крупной компании. Стремление быть совершенной во всем усиливалось по мере того, как росло число рабочих требований. Опасаясь воздействия алкоголя на организм, девушка перестала ходить на вечеринки с коллегами; исключила из рациона сначала сахар, потом хлеб и, наконец, все углеводы. Не ела никаких молочных продуктов. Ее меню стало очень однообразным: два раза в день она съедала небольшой кусочек курицы или рыбы и тонко шинкованные овощи. Пациентка замкнулась в себе, стала раздражительной, сильно похудела, но не позволяла себе ни на миллиметр отклониться от избранного «пищевого пути».

Девушка обратилась ко мне после того, как ежегодный медицинский осмотр на работе выявил у нее повышенный для ее возраста и веса уровень холестерина. Ей хотелось узнать, как еще можно было бы его снизить: казалось бы, в ее питании и так уже не осталось места ничему вредному.

Этот случай наглядно демонстрирует тесную взаимосвязь всех систем организма. На первый взгляд, она ела полезную, нежирную пищу, но в ее питании не было никакого баланса. Возник даже побочный эффект: эндокринная система перестала нормально функционировать. Обследование показало, что она вырабатывала недостаточно эстрогена — «женского» гормона, который не только обеспечивает фертильность, но и влияет на расщепление жира и защищает организм от сердечно-сосудистых заболеваний, регулируя выработку холестерина. Из-за понижения уровня эстрогена организм моей пациентки лишился регулятора холестерина, поэтому холестерин продолжил активно вырабатываться. Девушка долго отказывалась это понять — она была убеждена в том, что ее крайне полезный рацион не мог ей навредить. Только осознав, что происходит, она смогла сделать первый шаг к выздоровлению.

ОБЪЕКТИВНОСТЬ И СТРАХ

Мы подходим к очень важному выводу. Человек, страдающий орторексией, не может объективно оценить, что значит «вести здоровый образ жизни». Для него приемы пищи и тренировки — отнюдь не легкое и приятное времяпрепровождение, а строго регламентированные действия. Такого человека повергает в ужас сама мысль о том, что

правила можно нарушить; так и кажется, что произойдет катастрофа, стоит только единожды не соблюсти одно-единственное правило. В реальности такой страх не имеет никакой рациональной подоплеки, но *представляется* совершенно логичным.

Настоящая проблема заключается не столько в самих правилах, сколько в одержимом соблюдении их орторексиком. Ведь увеличение количества овощей и фруктов в рационе, урезание сахара, обработанных продуктов, насыщенных жиров и так далее — это очень правильные диетические принципы. Но, когда здравомыслие вытесняется страхом, сокращение потребления насыщенных жиров со временем может привести к отказу от жира вообще; сокращение потребления сахара — к запрету на все углеводы; увеличение количества овощей в рационе — к переходу на одни овощи. Иначе говоря, зацикленность усиливается и прогрессирует, и то, что изначально было полезным, выходя за границы дозволенного, становится вредным и даже опасным.

НОВОЕ ОПРЕДЕЛЕНИЕ ПРАВИЛЬНОГО ПИТАНИЯ

.....

Была бы моя воля, я бы заменила все книжные заголовки вроде «Рекомендации по правильному питанию» на «Правильное отношение к питанию». Говоря о правильном питании, я всегда подчеркиваю, что имею в виду питание без ограничений и усложнений. Речь идет не об обжорстве, а о разумном, сбалансированном рационе, составленном исходя из потребностей организма (то есть

предполагающем употребление в пищу продуктов из всех основных пищевых групп и содержащих все питательные вещества, которого стоит придерживаться большую часть времени. «Питаться без ограничений» в моем понимании значит не корить себя и не пугаться, если время от времени во рту оказывается нечто «неидеальное» с точки зрения полезности — скажем, шоколадный батончик или порция пломбира. Правильное отношение к питанию подразумевает, что при составлении своего меню вы опираетесь на научные факты, не боитесь временами «давать себе волю» и осознаете, что в целом вы питаетесь правильно, если брать в расчет не часы и дни, а недели и месяцы.

В 2016 году я с друзьями отправилась на неделю в итальянские Доломитовые Альпы. Каждый день на завтрак мы заказывали свежую выпечку. Вообще-то я так не завтракаю, и уж тем более каждый день, но это был отпуск, и мне хотелось немного «похулиганить» себе в удовольствие. Что ужасного со мной произошло? Ровным счетом ничего. Наоборот, такие перемены пошли на пользу: вернувшись домой, я почувствовала, что отдохнула и восстановилась как следует. Во мне не вспыхнула пламенная страсть к свежей выпечке; не колеблясь ни минуты, я вернулась к своему привычному, более полезному рациону. Вот как я понимаю правильное питание. Нужно всячески пропагандировать именно его, а не строгие диеты, которые далеко не всегда полезны для здоровья. Можно ли сказать, что я только что разрешила вам спокойно выпить чаю с печеньем? Именно так! Только не съедайте по пачке за раз, да еще каждый день...