

## Розділ 1

# Скільки можна жерти?

Американка Донна Сімпсон стала знаменитою 2008 року, коли розповіла журналістам про свою мрію бути найгладкішою жінкою на планеті. На той час вона важила двісті дев'яносто кілограмів і планувала набрати ще принаймні сто шістдесят. Тоді було б кругле число — тисяча фунтів, і вона стала б у п'ятеро важча за середньостатистичного американця. Заради своєї мети Донні доводилося щодня поглинати дванадцять тисяч кілокалорій. На їжу вона витрачала сімсот п'ятдесят доларів на тиждень. Щоб платити за їжу, Донна підтримувала веб-сайт<sup>1</sup>, на якому будь-хто із охочих міг усього за дев'ятнадцять доларів на місяць спостерігати за тим, як вона їсть.

Нині на сайті Донни вже немає відеотрансляцій. У своєму зверненні до читачів вона розповідає, що нещодавно розлучилася зі своїм нареченим Філіпом і тепер планує скинути вагу, щоб жити повноцінним життям і піклуватися про своїх дітей. Філіп надавав перевагу гладким жінкам, ось і доводилося відповідати його смакам.

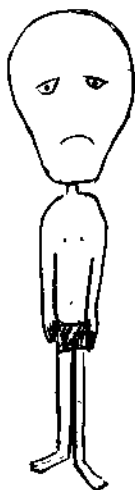
Ця історія здається нам незвичайною лише тому, що жінка заради кохання прагнула гладшати, а не худнути. Насправді ми всі в одному човні: наші уявлення про ідеальну вагу найчастіше відповідають не медичним нормам, а реальним чи вигаданим естетичним уявленням про неї наших коханих.

Відповідність зросту та ваги зазвичай оцінюють за допомогою міри, яка називається індексом маси тіла. Це вага в кілограмах, поділена на зріст у метрах, зведений у квадрат. Наприклад, якщо ваш зріст — 165 сантиметрів, а вага — 60 кілограмів, то індекс маси тіла становитиме 22:

$$I = 60 / 1,65^2 = 22.$$

За оцінкою Всесвітньої організації охорони здоров'я<sup>2</sup>, за нормальної ваги індекс маси тіла коливається в межах від 18,5 до 25. Це означає, що тим, хто має зріст 165 сантиметрів, рекомендують утримувати свою вагу в межах від 55 до 65 кілограмів. Якщо ви за такого зросту ледь набрали 50 кілограмів, то, з точки зору лікарів, ідеться про дефіцит маси тіла й не зайвим було б погладшати. Та спробуйте сказати коханому, що ви плануєте погладшати на десять кілограмів, аби опинитися в самісінькому центрі рекомендованої норми. Імовірність того, що він не почне переконувати вас в іншому, дуже мала.

Утім, проблема реального, а не вигаданого ожиріння сьогодні — уперше за всю історію людства! — актуальніша за проблему недоїдання. За статистикою Організації об'єднаних націй, рівень щоденного споживання калорій на людину за останні півстоліття зріс майже в півтора рази<sup>3</sup>. Завдяки прогресу в селекції, а потім у генній модифікації рослин, використанню пестицидів, добрив і просунутої техніки ми нарешті отримали світ, у якому їжі досить багато і вона доволі дешево коштує, щоб теоретично вгамувати голод міг кожен. Навіть жителі третього світу сьогодні споживають у середньому 2000 ккал на день, а в розвинених країнах середнє споживання вже сягнуло за 3000 ккал, і кількість їжі, яку поглинають у всіх країнах світу, надалі зростає. Так, існує проблема нерівномірного розподілу ресурсів (третина продуктів опиняється на смітнику!)



Тепер ми знаємо, чиї проблеми серйозніші

і приблизно мільярд жителів планети харчуються неповноцінно<sup>4</sup>. Та водночас від надмірної ваги потерпають півтора мільярда людей<sup>5</sup> — практично кожен п'ятий. Три мільйони з них щорічно помирають від хвороб, безпосередньо викликаних ожирінням.

Ці дані вражають. Люди перемогли віспу, чуму та поліомієліт, винайшли атомну енергію та пренатальну діагностику, полетіли на Місяць і всюди провели Інтернет. Тож чому вони не можуть просто залишатися струнками, адже для цього взагалі не потрібно нічого спеціально робити, достатньо лише не з'їдати більше калорій, ніж можеш витратити?

Відповідь проста. Протягом усієї еволюції нашого виду перевагу отримували саме ті люди та спільноти, які винаходили щось видатне, нехай то був олдувайський скребок, землеробство, аркебуза чи атомна електростанція. А ось здатність не споживати їжу, якщо пощастило її роздобути,



Якби дикі тварини, як люди, мали проблему не браку, а надлишку калорій, можливо, еволюція приділила б більше уваги здатності утриматися від смаколиків

жодної еволюційної переваги не давала. Навпаки, харчу завжди бракувало, і здатність за можливості нагулювати жир була дуже цінною — не випадково всі палеолітичні Венери, доісторичні жіночі статуетки, мають страхітливо гіпертрофовані груди, стегна й животи.

## Навіщо взагалі потрібна їжа

У школі, на лабораторних із фізики, дівчатка бурхливо дивуються тому, що калорія, як не дивно, жодним чином не стосується їжі — це просто одиниця енергії, така сама як джоуль. Одна калорія дорівнює кількості тепла, необхідного, щоб нагріти один грам води на один градус. Енергетичну цінність їжі визначають, спалюючи її в калориметрі й вимірюючи, наскільки нагрілася вода навколо нього.