Шарлот Беннет

Любая диета сначала работает

Диеты на проверке: почему потом вес возвращается и как его удерживать



Шарлот Беннет

Любая диета сначала работает. Диеты на проверке: почему потом вес возвращается и как его удерживать. Кето, интервальное голодание, детоксы и ещё двенадцать диет

«Автор»
2026

Беннет Ш.

Любая диета сначала работает. Диеты на проверке: почему потом вес возвращается и как его удерживать. Кето, интервальное голодание, детоксы и ещё двенадцать диет / Ш. Беннет — «Автор», 2026

Новая диета начинается в понедельник и обещает одно и то же: быстро, без голода, и вес больше не вернётся. Первые недели так и выходит. Потом весы встают, цифра ползёт назад, и напрашивается вывод, что дело в вас.Дело в инструменте. Модные диеты работают, пока их держат, и почти все — по одной причине. Эта книга проверяет их одной меркой: кето, интервальное голодание, детоксы, подсчёт калорий, «чистое питание» и другие. У каждой своя карточка-вердикт: что обещают, что показали исследования, кому нельзя. Опора — ВОЗ, NHS, Гарвард и другие.После разбора остаётся то, что можно держать годами: конструктор тарелки, меню на неделю с рецептами, план на двенадцать недель. Чудес и сроков не будет.Для взрослых, которые устали начинать с понедельника. Беременность, диабет — дело врача, и здесь сказано, когда к нему идти. Администрация сайта Литрес не несет ответственности за представленную информацию. Могут иметься медицинские противопоказания, необходима консультация специалиста.

© Беннет Ш., 2026
© Автор, 2026

Содержание

Введение. Понедельник 6
Почему опять понедельник 7
Шестьдесят одна диета 8
Вопросы Марии 9
Чего в этой книге не будет 11
Часть I. Как устроено похудение 12
Сорок восемь часов гробовщика 13
Мелочь и купюры 14
Почему на кето весы бегут быстрее 16
Одна кривая на всех 19
Хороший знак и ложная тревога 22
Глава 2. Почему вес возвращается 24
Шоу, которое напугало всех 25
А что у тех, кто не на телевидении 26
Тело просит добавки 29
Откуда взялись 95% 31
Прошлые круги 32
Что делают те, кто удержал 33
Глава 3. Почему одной еды съедаешь больше 35
Две кухни в одной палате 36
Вода в тарелке, а не в стакане 38
Быстро, много и разное 40
Белок до нормы 41
Клетчатка из еды 42
Яд или примета 43
Часть II. Разбор модных диет 45
На третий день 46
Гамбургер без булочки 47
Килограмм за год 49
Анализ крови и кому нельзя 53
Конец ознакомительного фрагмента. 55

Шарлот Беннет
Любая диета сначала работает. Диеты на проверке: почему потом вес возвращается и как его удерживать. Кето, интервальное голодание, детоксы и ещё двенадцать диет

Диеты на проверке

Почему сначала работает любая, а вес возвращается

Шарлот Беннет

Рекомендации и данные сверены по состоянию на октябрь 2026 года.

Книга не заменяет консультацию врача.

Введение. Понедельник

Марию мы придумали. Это стоит сказать в первой же строчке, потому что дальше она будет жить на этих страницах почти как настоящая: худеть, сомневаться, пробовать одну диету за другой и вставать на весы. Её не существует. А вот её понедельник, возможно, есть и в вашем календаре.

Будильник звонит на полчаса раньше привычного. Новой жизни нужно время: сварить кашу на воде, отмерить её по плану, собрать обед в контейнер. Каша без сахара на вкус как обещание: пресно, зато надёжно. Правила Мария выучила ещё в воскресенье и повторяет их про себя, пока греется чайник: хлеба нет, сладкого нет, порции меньше, ужин пораньше. Последний батон вчера вечером ушёл соседке.

Весы она достаёт из-под ванны, куда убрала их весной. Встаёт, смотрит, сходит. Цифру эту Мария не любит, но запоминает: через неделю будет с чем сравнить. Потом надевает джинсы, которые с лета застёгиваются с усилием. Сегодня она надевает их нарочно, как свидетеля.

Понедельник у неё не первый. Был понедельник после праздников, был за месяц до отпуска, был сентябрьский, «с нового сезона». Диета на этот раз новая, из тех, о которых сейчас все говорят, и Мария уверена, что теперь-то выбрала правильную.

Пока она ищет ключи, несколько слов о ней самой. Её путь мы не сочиняли из головы: примерно так он складывается у людей в опросах и испытаниях, о которых пойдёт речь. Её цифры условные и нарочно не лучше средних. Когда нужна точность, слово за исследованиями. Договоримся об этом здесь, чтобы не повторять на каждой странице.

Таких, как она, много и без всякого вымысла. В 2022 году в большом официальном обследовании здоровья в Англии взрослых спросили, пытаются ли они сейчас похудеть. «Да» ответили 45%, а среди женщин — 52%. Причём худеть хотят не только те, у кого вес лишний: «да» ответила даже каждая четвёртая женщина со здоровым весом. Спрашивали о попытке, а не о диете, но Марию среди этих людей представить нетрудно.

Почему опять понедельник

Почему не среда? Вопрос звучит как шутка, но у понедельника есть свои исследователи. Трое из них, специалисты по поведению Дай, Милкман и Риис, разобрали ежедневные данные за несколько лет о том, как часто в США ищут в интернете слово «диета». В начале каждой недели интерес к диетам подскакивал примерно на 14%, а в начале нового года — на 82%. Рос он и в первые дни месяца, и после праздников, а из дней недели чаще всего о диете искали по понедельникам.

Запрос ещё не диета, и всё же картина понятная. Авторы назвали её эффектом нового начала. По их объяснению, вехи календаря проводят черту между нами нынешними и нами прежними, с прежними неудачами. Прошлая неделя закрыта, и все её срывы остались там. Другая группа увидела похожий ритм у запросов о здоровом образе жизни: в понедельник и вторник их больше, чем в остальные дни, а меньше всего в субботу. Мария в эти графики вписалась бы без труда, а отпуск она и сама превратила в такую веху.

Пытаться похудеть и сидеть на диете — не одно и то же. В США в середине 2010-х за год пытались похудеть больше половины женщин. А на диете для похудения в любой отдельно взятый день был примерно каждый десятый взрослый. Между этими двумя цифрами помещается целый календарь понедельников.

Так что в желании начать с понедельника нет ничего странного: чистая страница помогает решиться. Есть у понедельника и оборотная сторона, к ней мы вернёмся ближе к концу книги. Но беда не в понедельнике. Страница чистая, а инструмент на ней прежний.

Шестьдесят одна диета

Возможно, вам попадалась цифра: к 45 годам средняя женщина перепробовала 61 диету. Эту цифру пересказывают как научный факт, и от неё становится не по себе. Шестьдесят одна попытка, и ни одна не удалась?

Происхождение у этой цифры скромное. В 2012 году британский производитель хлеба заказал опрос двух тысяч взрослых. Вышло, что с шестнадцати лет средняя женщина садится на диету чуть больше двух раз в год и к сорока пяти набирает шестьдесят одну. Хлебопекам, понятно, есть что сказать о диетах.

Через восемь лет опрос того же размера, на этот раз по заказу ассоциации производителей ягод, насчитал уже 126 диет за жизнь, а заодно сообщил, что модную диету в среднем бросают через шесть дней. Верить второму опросу стоит ровно так же, как первому. Статистика о диетах, выходит, сама бывает рекламой.

Живут такие цифры долго, потому что совпадают с ощущением. Когда за плечами несколько диет, кажется, что их были десятки, и любое число, которое это подтверждает, звучит правдой. Сколько диет перепробовала средняя женщина в действительности, мы не знаем: надёжного подсчёта нет.

Допустим, их было не шестьдесят одна, а три или четыре. Каждая обещала, что на этот раз всё пойдёт иначе. Каждая объясняла прошлый провал неправильным подходом: виноваты были то углеводы, то инсулин, то «шлаки». И каждый раз выходило похоже: быстрый старт, потом медленнее, потом весы стоят, потом цифра ползёт назад. Из такой истории легко сделать один вывод: со мной что-то не так. Мария приходила к нему после каждого понедельника. Если у вас за плечами одна-две такие диеты, этот вывод вам, скорее всего, тоже знаком.

Эта книга предлагает другой вывод: вы не слабовольная. Вы пробовали не себя, а инструменты, и устроены они почти одинаково. В опытах, где людям давали поровну калорий, ни один состав еды заметно не обогнал другие: разница в потере жира измерялась граммами в сутки. А когда исследователи сводят вместе десятки испытаний популярных диет, разница между ними оказывается небольшой, и к году тает даже то немногое, чем диеты обгоняли обычное питание.

Что решает, видно по одному испытанию, где сравнили четыре популярные диеты: потерю веса за год предсказывал не тип диеты, а то, насколько человек её держался. Держаться трудно не от слабости. Похудевшее тело просит есть больше, чем раньше, а модная диета добавляет к этому голоду ещё и запреты.

Если четвёртый чайник подряд течёт по одному и тому же шву, дело в шве.

Поэтому волшебную диету мы искать не будем. Мы проверим все модные одной меркой и посмотрим, что останется, когда разборы закончатся. Обещание у книги при этом есть, и оно про похудение: способ питаться, который можно держать годами, со своей тарелкой, меню на неделю и планом на случай срыва.

Вопросы Марии

Мы пойдём за Марией шаг в шаг: она пробует, книга сверяет её ощущения с тем, что нашли исследователи. Поэтому и устроена книга по вопросам, которые Мария будет задавать себе по дороге. Первый придёт, когда цифра на весах начнёт быстро падать: почему в начале всё работает так хорошо? Второй — через несколько месяцев, когда цифра поползёт обратно: почему вес возвращается и правда ли, что почти все возвращают всё? Третий застанет её в обычный выходной: почему одной еды съедаешь больше, чем другой, хотя голодна одинаково?

Это первая часть, про механику. Она короче второй, но без неё вторая превратилась бы в спор мнений, где у каждой диеты найдутся и гуру, и враги.

Потом Мария возьмётся за диеты построже. Может, всё дело в углеводах? Или во времени, когда ешь, в «шлаках», в сахаре крови, в сладком? Или надо просто считать каждую калорию? Мы пройдём с Марией кето и голодание по часам, соки и «очищающий» чай, датчик сахара на плече и месяц без сладкого, а под конец — средиземноморскую диету, которая ничего не запрещает. Каждую проверим исследованиями. Это вторая часть, самая длинная.

К третьей части Марию будет всё меньше занимать, какую диету выбрать. Вопросы станут другими: что есть каждый день, сколько, с какой скоростью разумно худеть и что делать, если сорвалась. Тут мы соберём систему: тарелку, темп, план на срыв и на удержание.

Следом идёт практическая часть «Неделя на тарелке»: меню на семь дней с простыми рецептами, шаблоны, по которым завтрак, обед и ужин собираются без всякого рецепта, и список покупок из обычного супермаркета. В приложениях — короткий список всех карточек, сводка «Когда это к врачу» и пять вопросов, с которыми стоит читать любую новость о новой диете.

Каждая глава кончается правилом в одну строку и одним действием на неделю. Читать можно подряд, а можно сразу открыть главу о диете, которая сейчас висит у вас на холодильнике. Первую часть я всё же советую не пропускать: в ней лежат инструменты, которыми мы будем проверять всё остальное.

В обед Мария ест из контейнера за рабочим столом и читает в телефоне про свою диету. Обещают там много: быстро, без голода, и вес больше не вернётся. Звучит хорошо, и почти слово в слово так же звучала прошлая диета. Марии нечем проверить обещание. Отзывы восторженные, на фотографиях люди в белых халатах, а исследований, на которые ссылаются, она ни разу не открывала.

Чтобы сравнивать, нужна одна мерка. У каждой диеты во второй части есть карточка-вердикт из пяти пунктов, и порядок у них всегда один. «Что обещают» — словами сторонников и без насмешки: люди, которые в диету верят, не глупее нас. «Что показали исследования» — результаты через полгода и через год или дольше, по сравнению с кем и насколько им можно доверять. Первые недели сюда не попадают: почему старт ничего не доказывает, объясняет первая глава. Где данных нет, так и написано. Дальше два пункта, которые стоит читать внимательнее всего: «Кому может подойти» и «Кому нельзя или только с врачом». Последний пункт, «Вердикт», — одна-две фразы без дежурного «всё индивидуально», если данные позволяют сказать определённее.

Одинаковые графы — это немного скучно, и в этом весь смысл. Когда у кето и у сокового детокса одни и те же пять вопросов, их карточки можно положить рядом и сравнить, как два ценника на одной полке. Обаяние автора и красота фотографий в карточку не попадают.

Ещё одно правило касается цифр. Почти каждая цифра в этой книге — средняя по группе людей, а средняя не обещает, что ровно так будет у вас. Внутри одной и той же группы кто-то худеет сильнее, кто-то слабее, а кто-то и набирает. Поэтому рядом с цифрами вы будете

встречать оговорки вроде «это верхняя граница, а не прогноз». Без них цифру легко принять за обещание, а ни одно исследование не может пообещать ваш вес.

Мерку для карточек мы берём не у блогеров и не у авторов диет. Наша опора — Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ), британская служба здравоохранения NHS, Гарвардская школа общественного здравоохранения и обзоры, которые сводят вместе много испытаний. Если источники расходятся, мы выбираем более осторожный вариант и объясняем почему. Если наука спорит, показываем, насколько всерьёз, а если не знает, так и пишем: пока не знаем.

Диеты и их авторов мы называем по именам. Марки продуктов, добавок и приложений не называем: эта книга ничего не продаёт.

Чего в этой книге не будет

Мария здорова, и книга написана о питании такого человека: здорового взрослого, который хочет похудеть. Лечебных диет в ней нет. Беременность — не время садиться на диету: NHS прямо предупреждает, что так можно навредить здоровью будущего ребёнка. При кормлении грудью, диабете, болезнях почек и кишечника, на постоянных лекарствах мы отправляем к врачу раньше, чем к любой диете. О питании детей и подростков здесь ничего нет. Лекарства для похудения существуют, но решение о них принимает врач, а доз ни лекарств, ни добавок вы здесь не найдёте.

Если вес лишний и при этом есть предиабет или диабет, высокое давление или высокий холестерин, NHS тоже советует начать с врача. Голодных схем в книге нет: очень низкокалорийные диеты, по NHS, подходят не всем и не для всех безопасны, их обычно советуют, только когда вес осложняет другие болезни и худеть нужно быстро, а проходить такую диету можно с поддержкой диетолога. Все границы из глав собраны в приложении «Когда это к врачу». Если врач уже дал вам рекомендации, они важнее любой главы: он видит вас и ваши анализы, а мы — только средние по группам.

Отдельно — о случаях, когда еда стала источником страха. Если вы регулярно едите много и быстро, до неприятной сытости, теряете контроль, едите тайком и потом вините себя; если много времени уходит на тревогу о весе и фигуре, если вы избегаете всего, что считаете полнящим, а вес кажется лишним, хотя он нормальный или низкий, и пропали месячные, — книга о диетах вам сейчас не помощник. При таких признаках NHS советует идти к врачу как можно скорее, а об анорексии добавляет: даже если вы не уверены. Начать можно со своего врача — терапевта или врача общей практики: он расспросит о еде и самочувствии и при необходимости направит к специалисту. От расстройства пищевого поведения можно восстановиться, пусть и не сразу.

Стыдить вас здесь никто не станет: ни за вес, ни за срывы, ни за прошлые понедельники. Срывы мы разбираем так же спокойно, как диеты, и для них есть свой план. А вместо обещаний вроде «минус десять за месяц» будут цифры из исследований: сколько обычно теряют и сколько удерживают. Они скромнее рекламных, зато их считали на живых людях в испытаниях, и хлебопеки их не заказывали.

Вечером Мария ужинает рано, как велит план, и моет контейнер к завтрашнему обеду. Каша на утро отмерена, весы стоят у двери ванной, чтобы не пришлось их искать. Подруга пишет: «Ну как, держишься?» Мария отвечает: «Первый день — легко». Это правда: решимости в понедельник обычно хватает до вечера. Джинсы висят на спинке стула, свидетель пока молчит.

Через неделю весы покажут ей цифру, которой захочется похвастаться. Знать бы ещё, что именно они взвесят.

Часть I. Как устроено похудение

Глава 1. Почему первые три недели всё работает

Восьмой день новой диеты. Мария встаёт на весы до завтрака, до глотка воды, сняв даже резинку для волос, на всякий случай. Табло думает секунду и показывает: минус 1,8 килограмма.

За неделю. Ради такой цифры диеты и начинают.

Какую именно диету выбрала Мария, в этой главе неважно. То, что происходит с её телом, происходит на любой диете, где еды меньше, чем тело тратит. И кривая, которую потом рисуют весы, у всех диет почти одна.

Давайте посмотрим, что ушло за эту неделю. Кроме жира, у тела есть быстрый запас — гликоген. Это углеводы, отложенные в мышцах и печени, всего около полукилограмма, и большая часть лежит в мышцах. Хранится он не сухим. Представьте банку огурцов, в которой рассола по весу втрое-вчетверо больше, чем самих огурцов: на каждый грамм гликогена приходится примерно три-четыре грамма воды. Такую оценку обычно дают физиологи, хотя точное соотношение спорно.

Когда еды, а особенно углеводов, вдруг становится мало, тело быстро начинает тратить этот запас, и освободившаяся вода уходит с мочой. Если запас опустеет целиком, одна эта статья расхода даст на весах минус два-три килограмма без единого грамма жира. Это верхняя граница, а не прогноз: большинство диет весь гликоген не съедает.

В заголовке короткой научной заметки 1992 года это сказано без обиняков: запасы гликогена создают «иллюзии лёгкого похудения» и «чрезмерного возврата веса».

Сорок восемь часов гробовщика

Больше полутора веков назад этот эффект описал человек, далёкий от физиологии. Лондонскому гробовщику Уильяму Бантингу было за шестьдесят, и в августе 1862 года весы показывали ему 202 фунта, то есть около 92 килограммов. Нагнуться и завязать шнурки он не мог, от малейшего усилия задыхался, а с лестницы сходил медленно, спиной вперёд, чтобы вес меньше отдавался толчками. К хирургу, мистеру Харви с Сохо-сквер, он пришёл лечить глухоту, а ушёл с диетой: врач решил, что недуги пациента главным образом от тучности.

От хлеба, сливочного масла, молока, сахара, пива и картофеля Бантингу велели по возможности отказаться. На завтрак, обед и ужин — мясо или рыба, к обеду любые овощи, кроме картофеля, к чаю немного фруктов и сухарь. А ещё кларет, херес или мадера к обеду и, если захочется, стакан грога без сахара на ночь. Из напитков запрещены были шампанское, портвейн и пиво. Повторять это меню я не советую. Но голодной такую жизнь не назовёшь.

Свою историю Бантинг изложил в брошюре «Письмо о тучности». В приложении к третьему изданию, отвечая на сомнения читателей, он записал как «замечательный факт»: самое большое и самое ощутимое уменьшение веса и объёма происходит в первые сорок восемь часов, а дальше снижение идёт постепеннее.

Сорок восемь часов. Сегодня мы знаем, что в эти часы уходит в основном гликоген с водой. Сам Бантинг этого знать не мог: объяснение наше, а наблюдение его.

Только вот его собственная таблица веса такого рывка не показывает. По ней 26 августа у Бантинга 202 фунта, в начале сентября — 200, к 27 сентября — 197. Дальше так же ровно. Он и сам подсчитал, что худел примерно на фунт в неделю, то есть граммов на 450.

Британская служба здравоохранения NHS сегодня советует худеть на 0,5–1 килограмма в неделю. Выходит, Бантинг худел на нижней границе того темпа, который сейчас считают нормальным. Примерно за год у него вышло минус 46 фунтов, около 21 килограмма. Рекламный баннер из такого темпа не сделаешь.

Брошюру при этом читали. Первый тираж в тысячу экземпляров разошёлся, понадобилось второе издание. Фамилия гробовщика даже стала словом: шведский глагол «banta», «худеть, сидеть на диете», образован от этой фамилии и, по словарю, известен с 1885 года. А сам автор просил читателей не бросаться в такую перемену сломя голову и сначала как следует посоветоваться с врачом.

Мелочь и купюры

Мария, если её спросить, лучше всего помнит третий день. Тогда ей впервые показалось, что лицо по утрам не такое отёчное и пояс у джинсов сидит свободнее. Бантинг ведь тоже писал не только о весе, но и об объёме. Вода занимает место, и, когда она уходит, это видно и в зеркале.

Что происходит после первых суток, хорошо видно по опытам 1954 года, которые до сих пор пересказывают в научных обзорах. Мужчинам урезали еду и смотрели, из чего складывается потерянный вес. На третий день около 70% потерь приходилось на воду, четверть — на жир, остальное — на белок. К 21–24-му дню вода из потерь исчезла: 85% составлял жир, остальное — белок.

Это средние цифры классических опытов, а не расписание для каждого. Участники — только мужчины, а сколько их было и сколько они ели, обзор не сообщает.



Рис. 1.1. Из чего состоит потерянный вес на 3-й и на 21–24-й день ограничения еды

Современные обзоры называют это время ранней фазой похудения. Запас гликогена маленький: в начале диеты он быстро опускается до нового, более низкого уровня и дальше почти не меняется. У разных людей ранняя фаза занимает от нескольких дней до нескольких недель, смотря по тому, мужчина это или женщина, сколько этот человек двигается и что он ел до диеты и во время неё. Потом начинается поздняя фаза, медленная, и тянется она месяцами. Так что двадцать один день — лишь ориентир: примерно столько нужно, чтобы быстрая вода закончилась и на весах остался в основном медленный жир.

Похоже на кошелёк, в котором лежат мелочь и крупные купюры. Первые дни вы платите в основном мелочью, хотя и купюры понемногу идут в ход. Мелочи много по счёту, она громко звенит и быстро кончается. Потом остаются одни купюры, и кошелёк худеет куда медленнее. Мелочь — это гликоген с водой: на весах её много, а энергии в ней мало. Купюры — жир. Дефицит при этом тот же.

Теперь понятно, почему первая неделя — лучшая реклама почти любой диеты. Убрать хлеб, перейти на соки, урезать порции вдвое — всё, что резко сокращает еду, и особенно углеводы, на первых порах тратит мелочь. Британская диетологическая ассоциация пишет об этом прямо, разбирая детокс-диеты: быстрая потеря веса на них — в основном вода и гликоген. Минус два килограмма за первую неделю весы покажут без ошибки. Нечестным бывает объяснение, которое к этой цифре приклеивают.

Почему на кето весы бегут быстрее

Мария тем временем натыкается в ленте на пост: «Кето, первая неделя, минус три». Её собственные минус 1,8 вдруг кажутся скромными. Может, она выбрала медленную диету?

Если первые килограммы — в основном вода из гликогена, то диета почти без углеводов должна давать самый эффектный старт. Так и есть, и это измеряли.

Исследователи Ян и Ван Италли по десять дней держали шесть человек с ожирением на двух диетах одинаковой калорийности: на смешанной и на кетогенной, где углеводов почти нет. Рацион был жёсткий, 800 килокалорий в сутки. Это режим для исследований под присмотром врачей, а не образец для домашней кухни.

На кетогенной диете вес уходил заметно быстрее. Но большую часть потерь там составляла вода, а на смешанной — жир. Если перевести эти доли в граммы, выйдет, что жира в сутки на обеих диетах уходило почти одинаково, около 165 граммов. Пересчёт грубый, выборка крошечная: шесть человек, десять дней. Весы на кето бежали в полтора с лишним раза быстрее, а жир уходил с той же скоростью. Разницу дала вода.



Рис. 1.2. Суточная потеря веса на кетогенной и смешанной диете одинаковой калорийности

Через сорок лет это проверили строже. Когда 17 мужчин с лишним весом в метаболической палате, где еду полностью контролируют, перевели на кетогенную диету той же калорийности, потеря жира не ускорилась, а замедлилась. Своя карточка у кето будет в четвёртой главе.

Значит ли это, что всё преимущество низкоуглеводных диет — вода? В первые дни — в основном да. Дальше ответ осторожнее: «не только».

Взрослых с ожирением в одном испытании по жребию распределили на низкоуглеводную диету и на привычную низкокалорийную. Через полгода первая группа потеряла в среднем 7% веса, вторая — 3%.

Разница почти в 4% веса — это уже больше, чем может объяснить вода. Посчитаем на человека весом 90 килограммов: выходит больше трёх килограммов, а весь гликоген с водой даёт максимум два-три. Скорее всего, часть форы дало то, что люди просто ели меньше: выбор

на такой диете меньше, а сытость, возможно, сильнее. Это наша догадка, сами авторы такого вывода не делают.

А вот чем испытание закончилось. Через год разница между группами стала статистически незначимой: минус 4,4% против минус 2,5%. «Незначимой» на языке исследователей значит, что при такой выборке разница вполне могла получиться случайно и уверенно говорить о преимуществе уже нельзя. Соблюдение было плохим, многие выбыли, причём в обеих группах.

Марии паниковать незачем: её минус 1,8 и чужие минус три — одна и та же банка с рассолом, только опустошённая с разной скоростью. Важнее форма кривой: резкий спуск, потом замедление, потом сближение с соседями. И рисуют её почти все диеты.

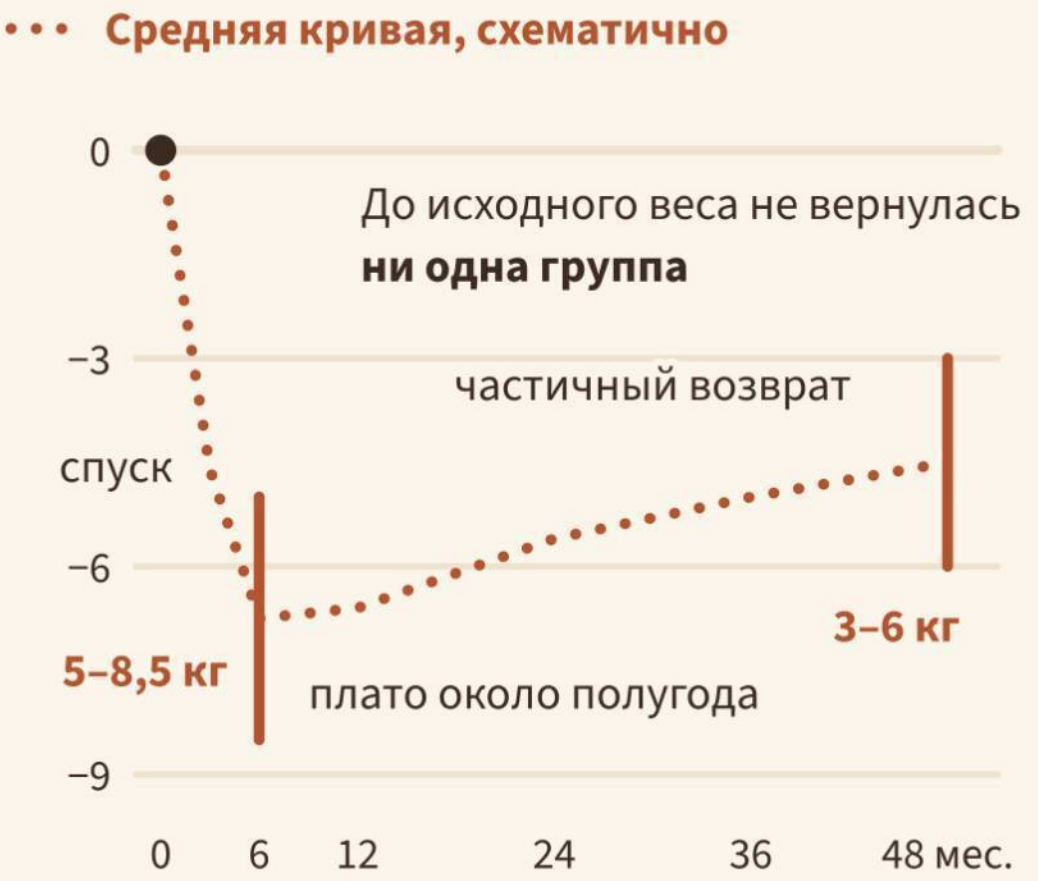
Одна кривая на всех

Сколько люди вообще теряют, проще всего увидеть в обзоре 80 исследований, где участников наблюдали не меньше года и считали сам потерянный вес, без сравнения с кем-то ещё. На диетах со сниженной калорийностью (в части исследований — вместе с лекарствами) за первые полгода теряли в среднем от 5 до 8,5 килограмма. Примерно тогда же вес выходил на плато.

Потом вес понемногу возвращается, но не весь. В исследованиях длиной четыре года в среднем сохранялось минус 3–6 килограммов, и к исходной цифре не пришла ни одна группа. Это средние по участникам исследований: плато около полугода видно на общей кривой, а ваше собственное не обязано наступить по календарю.

Полгода спуска, плато и частичный возврат

Потеря веса от исходного, кг



Против обычного питания к году эффект тает

Потеря веса, кг; ноль — обычное питание

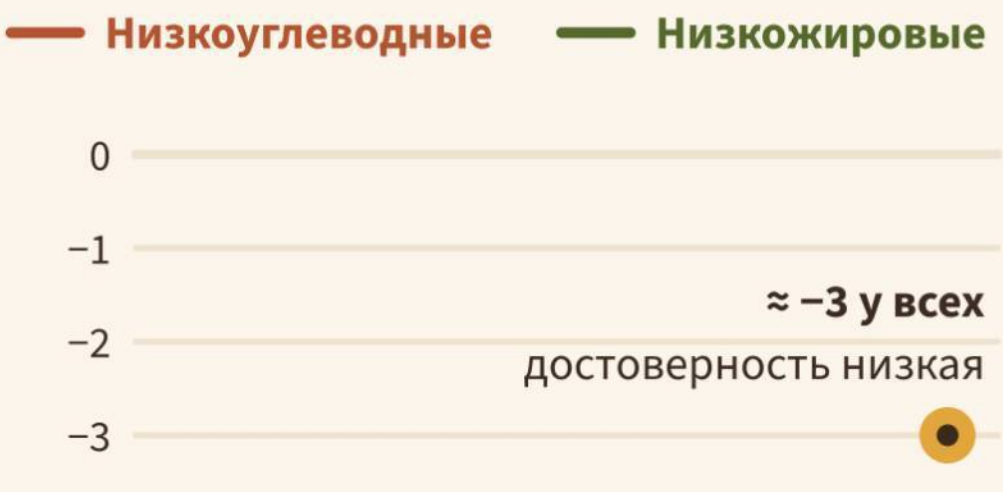


Рис. 1.3. Средняя кривая потери веса в исследованиях длиной от года; врезка — диеты против обычного питания

Почему вес встаёт к полугоду, хотя человек вроде бы продолжает диету? Ничего не сломалось. Похудевшее тело тратит немного меньше, а есть просит заметно больше, и, по нынешним оценкам, второе весит сильнее первого. Вдобавок держать усилия месяц за месяцем всё труднее.

Различаются ли при этом сами диеты, проверили в большом метаанализе, опубликованном в медицинском журнале BMJ. Исследователи свели вместе 121 испытание, где участников распределяли по группам случайно: почти 22 тысячи человек и 14 диет с названиями, от Аткинса до DASH. Каждую диету сравнивали с «обычным питанием», например с людьми из листа ожидания, которые пока ели как раньше.

Через полгода низкоуглеводные схемы дали в среднем минус 4,63 килограмма, низкожировые — минус 4,4. Четверть килограмма разницы. После шести месяцев усилий.

Дальше эффект таял: если к полугоду диеты давали 4–5 килограммов против обычного питания, то к году — около трёх. Слабели почти все диеты с названиями, кроме палеодиеты. Достоверность цифр на двенадцать месяцев авторы оценивают как низкую или очень низкую, поэтому за точное число на отметке в год ручаться нельзя, а за направление можно.

Мария, листая ту же ленту дальше, видит рекламу онлайн-программы похудения: «Минус 8 килограммов за полгода». Рядом с такой цифрой её минус 1,8 выглядят робким началом, а четыре с половиной килограмма из BMJ — почти неудачей. Все эти цифры могут оказаться правдой одновременно. Обманывает сравнение.

Восемь килограммов за полгода в исследованиях и правда встречаются. В другом метаанализе, 2014 года, примерно столько и выходило, но там диеты сравнивали с людьми, которым никакой диеты не давали, и набор испытаний был другой. Ставить эти цифры на одну кривую нельзя. Зато можно запомнить вопрос, который стоит задавать любой цифре о похудении: по сравнению с чем? А следом — за какой срок и сколько людей дошли до конца.

Раз диеты между собой почти не различаются, авторы того метаанализа сделали спокойный практический вывод: советовать стоит ту диету, которой человек сможет придерживаться. Неприятная новость для тех, кто продаёт «ту самую».

Как это выглядит в жизни, показало испытание четырёх популярных диет, по 40 человек на каждую. Год выдержали от половины до двух третей участников, а средняя потеря за год, если выбывшим засчитать ноль, составила всего от двух до трёх с небольшим килограммов. Итог был заметно связан с тем, насколько участник держался своего плана, и почти не связан с тем, какая диета ему досталась.

На этой мысли стоит вся книга.

Хороший знак и ложная тревога

Вывод «по первой неделе нельзя судить о диете» легко довести до крайности: раз первые килограммы — вода, то и стараться в начале незачем. Данные говорят тоньше.

В испытании Look AHEAD больше двух тысяч человек с диабетом второго типа проходили интенсивную программу изменения образа жизни. Потеря веса за первые два месяца оказалась связана с результатом в каждый следующий год, вплоть до восьмого. У тех, кто за эти два месяца сбросил больше 6% веса, шансы через восемь лет оставаться на минус 5% и больше были в 2,28 раза выше, чем у самых медленных на старте.

Связь эта наблюдаемая, причину она не доказывает, и участники особые: люди 45–76 лет с диабетом. Сами авторы считают, что хороший старт отражает соблюдение плана: разница в том, как люди держатся программы, видна уже ко второму месяцу.

Так эти две мысли и уживаются: быстрый старт не доказывает, что диета правильная, а вот то, что вы в первые недели держитесь своего плана, — хороший знак, на какой бы цифре ни остановились весы.

Минус 1,8 ничего не говорят о диете Марии. А восемь дней подряд по плану кое-что говорят — о ней самой.

У быстрого старта есть и обратная сторона, о которой стоит знать заранее. Гликоген возвращается быстро, а с ним и вода. Когда людей после голодания, настоящего или устроенного нарочно для опыта, снова начинали кормить углеводами, каждый грамм нового гликогена связывал в среднем около трёх граммов воды, и ранний набор веса авторы называют нормальным. При углеводной загрузке, когда спортсмены несколько дней подряд едят много углеводов, вес тела растёт примерно на 1–1,5 килограмма, в основном за счёт воды.

Та же банка работает и в конце любой диеты. Когда на тарелку снова возвращаются хлеб и паста, первый вернувшийся килограмм, а то и два, — это в первую очередь восполненный гликоген с водой. Тот самый «чрезмерный возврат веса» из заголовка 1992 года.

Если после дня рождения с тортом весы утром показали плюс килограмм, скорее всего, это не жир: чтобы за вечер прибавить килограмм жира, пришлось бы съесть сверх нормы тысячи килокалорий. Это в основном вода, в том числе та, что вернулась в банку с гликогеном. Пугаться и бросать всё из-за такой цифры незачем, но и делать вид, что её нет, тоже не нужно.

Да и от утра к утру вес гуляет на полкилограмма туда-сюда. Когда студенток больше двух месяцев взвешивали каждое утро натощак в одинаковых условиях, почти девять из десяти суточных изменений укладывались в эти полкилограмма. Есть у веса и недельный ритм, хоть и слабый: в европейском исследовании, где больше тысячи человек удерживали сброшенный вес, он в среднем был выше всего по понедельникам и ниже всего по пятницам. Одно утро ничего не решает.

У женщин к этому добавляется цикл. В среднем вес понемногу растёт перед месячными, в первые их дни достигает пика, а потом быстро падает; размах при этом небольшой, около 300–500 граммов, и по измерениям это в основном вода. Если взвешивание пришлось на эти дни, держите в уме поправку в несколько сотен граммов. Точного расписания тут нет: даже у одной и той же женщины рисунок веса от цикла к циклу бывает разным.

Двадцатый день. Тот же ритуал: до завтрака, до глотка воды, без резинки для волос. Табло думает секунду. За последнюю неделю — минус триста граммов. Мария сходит с весов и встаёт снова, как будто от второго раза цифра передумает. Не передумывает.

Ей кажется, что диета сломалась. Вечером она снова открывает тот пост про кето с минус тремя за неделю и почти решает начать заново. С понедельника, конечно. Мы-то знаем, что произошло на её весах: мелочь в кошельке потрачена. Жир уходил и раньше, вперемешку с

водой, а теперь на весах почти только он: медленно, без фанфар, зато всерьёз. Что будет через полгода, когда табло встанет совсем, — об этом следующая глава.

Поэтому я не советую судить о диете по первой неделе, какой бы красивой ни была цифра. И по третьей, какой бы скучной она ни казалась.

Правило главы: в первую неделю весы взвешивают в основном воду, а не вашу диету.

На этой неделе: взвешивайтесь, как привыкли, но вывод о диете делайте по двум точкам с интервалом в три недели. Сегодняшняя цифра — первая точка, запишите её. А между точками отмечайте одно: держитесь ли вы своего плана.

Глава 2. Почему вес возвращается

Пятый месяц. У Марии в телефоне есть заметка, куда она по воскресеньям записывает вес. Первые строки в ней спускались лесенкой. Последние три — одно и то же число.

Ест она так же, как в первом месяце: те же порции, тот же ранний ужин. Только тогда этой тарелки хватало до утра, а теперь около девяти вечера Мария обнаруживает себя перед открытым холодильником. Думает она о хлебе. Не о бутерброде и не о чём-то вкусном. Просто о хлебе.

Интернет ставит диагноз за минуту: «вы сломали себе метаболизм». К диагнозу обычно прилагается новая диета, которая обмен «разгонит», желательно с понедельника.

У этого диагноза есть научный источник, и он не выдуман. Но читать его стоит до конца.

Шоу, которое напугало всех

Источник страха — американское телешоу «Самый большой неудачник», где люди с тяжёлым ожирением соревновались, кто похудеет сильнее. Через шесть лет после финала одного из сезонов группа Кевина Холла из Национальных институтов здоровья США снова позвала участников на обследование. Пришли почти все.

За время конкурса они сбросили в среднем по 58 килограммов. К новой встрече большая часть веса вернулась, около 70% потерянного, хотя до исходного веса участники в среднем так и не дошли.

Страшной эту работу сделала другая цифра. Расход энергии в покое, то есть то, что тело тратит, просто чтобы жить, у участников и спустя годы был на 704 килокалории в сутки ниже, чем до шоу. Часть этой разницы объясняется тем, что тело стало меньше: меньшему телу и топлива нужно меньше. Но большая часть, около 500 килокалорий, оставалась сверх всякого расчёта. Это и называют метаболической адаптацией: тело экономит больше, чем положено по его новому размеру.

Пятьсот килокалорий в день. Звучит как приговор: ешь как раньше — и набирай.

Но в той же статье есть место, которое меняет смысл всей истории. Замедление обмена в конце конкурса никак не предсказывало, кто вернёт вес. А через шесть лет сильнее всего «замедлен» был обмен как раз у тех, кто удержал больше. Это — наблюдение, и авторы пишут о нём осторожно, но картина выходит обратной страшилке. Похоже, тело экономит в ответ на то, что человек продолжает держать вес ниже, и в этой маленькой группе экономия была сильнее у тех, кто держал упорнее.

Повторный разбор тех же данных нашёл, чем удержавшие отличались от остальных: движением. Они увеличили физическую активность на 160% от исходной, вернувшие вес — лишь на 34%. Калорий же те и другие ели меньше прежнего примерно одинаково. Вывод разбора: для долгого удержания, возможно, нужна большая и стойкая прибавка движения.

А теперь оговорка, которую сделали сами исследователи. Крайний и публичный характер такого похудения, пишут они, мешает переносить их выводы на других. Пятьдесят восемь килограммов за один сезон перед камерами и скромные минус шесть у Марии — разные события. Вопрос стоит задать заново: что происходит с обменом, когда худеют без призов и зрителей?

А что у тех, кто не на телевидении

Ближе всего к вам, вероятно, группа женщин, которую разбирали Мартинс и коллеги: в среднем 35 лет, умеренный лишний вес, до менопаузы. На строгой диете они сбросили в среднем по 12 килограммов. Мария от них недалеко, разве что сбросила вдвое меньше. Её «сломанный метаболизм» здесь можно проверить почти на ней самой.

После похудения и четырёх недель на ровном весе обмен в покое у этих женщин экономил сверх расчёта в среднем 54 килокалории в сутки, и даже эта цифра, по признанию авторов, скорее завышена: женщины, вероятно, ещё оставались в дефиците. Это примерно впятеро меньше, чем было у участников шоу к финалу конкурса. Через год у тех, кого удалось измерить снова, экономия стала такой маленькой, что от нуля статистически не отличалась.

Казалось бы, хорошая новость. Но вес у этих женщин всё равно вернулся: за год — в среднем половина сброшенного, за два — почти девять десятых. И с размером возврата экономия обмена значимо связана не была.

Обмен почти в порядке. Вес идёт назад.



Рис. 2.1. Экономия обмена сверх расчёта у участников телешоу и у женщин из работы Мартинс

В другой работе той же группы видно, как ведёт себя эта экономия во времени. Сразу после диеты она была заметной, после нескольких недель на ровном весе сжималась, а через год почти исчезала. Экономия жила, пока человек худел, и таяла, когда вес вставал. Называется эта работа громко: адаптация обмена — «иллюзия». Заголовок сильнее данных: до годовой отметки дошли меньше двух третей участников.

С таким заголовком согласились не все. Эрик Равуссин и Лиэнн Редман ответили Мартинс в том же журнале: в среднем адаптация невелика, около 6% суточного расхода, но у разных людей сильно различается, и отбрасывать её по одной работе рано.

Обзор, где собрали 33 исследования, нашёл экономию в большинстве из них. При этом в лучше спланированных работах она оказывалась меньше или незначимой и слабела, когда вес переставал меняться. А в классическом опыте Лейбела и коллег тело сопротивлялось переменам в обе стороны: при похудении расход падал сильнее, чем объясняла масса, а при наборе так же сверх расчёта рос.

Если свести спор вместе, получится так: после похудения обмен правда немного экономит, у кого-то заметнее, и во многом это временно. «Сломан навсегда» — это про крайние случаи вроде шоу, и даже там экономия не предсказала, кто вернёт вес.

Тем, кому за тридцать, интернет предлагает и вторую «поломку»: «с возрастом обмен замедляется». Понцер и соавторы собрали тысячи измерений суточного расхода энергии у людей от младенцев до глубоких стариков, и почти две трети выборки составили женщины. Если сделать поправку на массу мышц и органов, расход у взрослых почти не меняется примерно с 20 до 60 лет, а заметно снижаться начинает только после этого. Менопаузу эта работа отдельно не разбирает. С возрастом люди часто меньше двигаются и теряют мышцы, но это уже не про обмен, который «сломался в тридцать пять».

Тело просит добавки

Если обмен почти ни при чём, что тогда тянет вес назад? Лучше любого исследователя ответ знает Мария. Он ждёт её в девять вечера за дверцей холодильника.

В Мельбурне пятьдесят человек с лишним весом посадили на сверхжёсткую диету, и в среднем они похудели примерно на тринадцать с половиной килограммов. Через год у тех, кто остался в исследовании, снова измерили гормоны, которые управляют голодом и сытостью. Гормоны сытости остались ниже, чем до диеты, и лептин тоже — гормон, по которому мозг судит о запасах жира. Грелин, сигнал голода, наоборот, был выше. И сами участники говорили, что им голоднее, чем было до похудения.

Через год. Голод первой недели диеты никого не удивляет. Этот пережил саму диету на двенадцать месяцев.

Из этих измерений руководитель работы Джозеф Проетто сделал вывод: «У срыва сильная физиологическая основа, и он не сводится к добровольному возвращению к старым привычкам». По пресс-релизу университета, за год наблюдения участники вернули около пяти килограммов из тринадцати. Диета в Мельбурне, правда, была из самых жёстких, так что переносить силу эффекта на диету помягче не стоит.

Насколько сильно тянет аппетит, группа Кевина Холла попробовала посчитать. По её оценке, на каждый потерянный килограмм человек начинает съедать примерно на 100 килокалорий в сутки больше прежнего, а тратить меньше — всего на 20–30. Аппетит перевешивает экономию обмена втрое и больше. Холл и Кахан в обзоре о долгом удержании пишут прямо: изменения аппетита, вероятно, сильнее замедления обмена объясняют плато.

Цифру 100 получили на людях с диабетом второго типа. Они принимали препарат, из-за которого часть калорий уходила с мочой, и дефицит возникал незаметно для них самих. Можно ли переносить эту цифру на людей без диабета, авторы считают открытым вопросом. Так что это порядок величины, а не точный счёт.

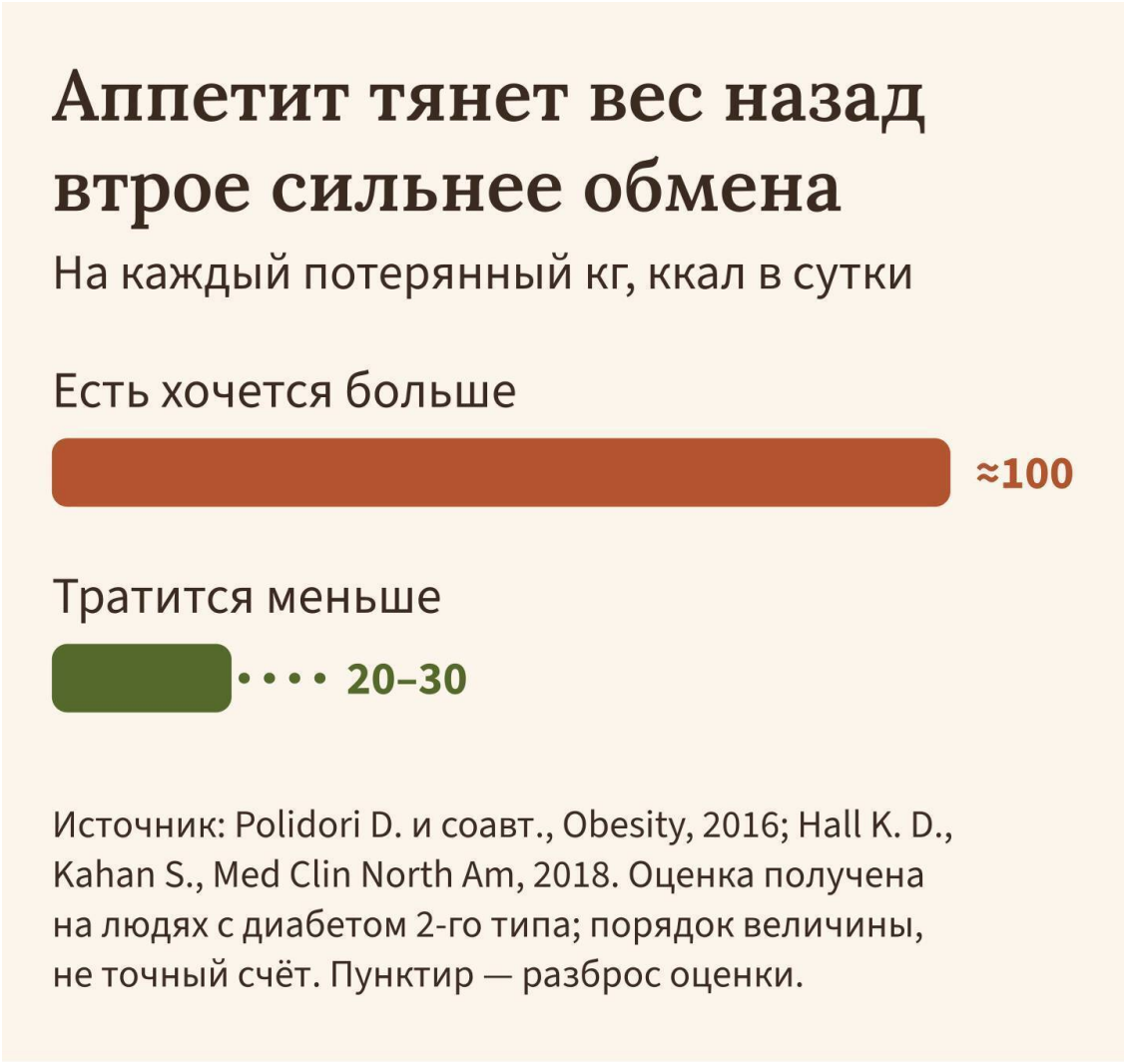


Рис. 2.2. Насколько растёт аппетит и падает расход энергии на каждый потерянный килограмм

Мария сбросила шесть килограммов. Если этот порядок верен и для неё, тело теперь просит у неё на несколько сотен килокалорий в день больше, чем до диеты; это наш пересчёт, а не измерение. Хлеб в девять вечера Мария считает слабостью: раньше держалась, а теперь «распустилась». Она закрывает холодильник, ставит чайник, а через полчаса открывает дверцу снова, уже злясь на себя. Исследователи называют это обратной связью. Тело похудело и требует вернуть своё.

Плато из первой главы теперь можно посчитать. Будь дело только в арифметике обмена, при той же диете вес сползал бы ещё годы: по модели Холла половина итогового сдвига набегает примерно за первый год, почти весь — за три. А в реальных исследованиях средняя кривая выходит на плато примерно через полгода. Само падение расхода на плато Холл и Кахан оценивают меньше чем в 200 килокалорий в сутки, а главной причиной называют рост аппетита: еда понемногу возвращается к прежней, и это останавливает похудение. Тело просит больше, а сил отказывать ему каждый вечер становится меньше.

Спорить с аппетитом каждый вечер можно, но такой спор тянется годами. Есть вопрос полезнее: почему одной еды съедаешь больше, чем другой, хотя голод тот же? Подсказку Мария получит не от весов, а за маминым столом.

Откуда взялись 95%

У Марии есть ещё один груз, потяжелее хлеба. Это цифра, которую она когда-то прочитала и запомнила намертво: «95% худеющих возвращают всё». Раз так, зачем стараться?

Источником этой цифры обычно называют статью, которую в 1959 году опубликовали психиатр Альберт Стэнкард и диетолог Мэвис Макларен-Хьюм. В ней разобрано, чем кончалось лечение ожирения в клинике питания одной нью-йоркской больницы. Сто пациентов получили типичные для того времени низкокалорийные диеты, а поведенческой поддержки, привычной сегодняшним программам похудения, у них не было.

Тридцать девять из ста не пришли даже на вторую консультацию. Похудеть хотя бы на девять килограммов удалось двенадцати, на восемнадцать — одному.

Современный обзор ведущих исследователей поведенческого лечения ожирения передаёт итог работ Стэнкарда формулой: «Из тех, кто остаётся в лечении, большинство не худеет, а из тех, кто худеет, большинство набирает вес снова». Итог мрачный, и смягчать его незачем. Но числа «95%» в той статье как результата нет. А сами данные — из медицины пятидесятых, вместе с обзором таких же программ прошлых лет.

Через тридцать с лишним лет похожая мысль попала в официальный документ. Комиссия экспертов Национальных институтов здоровья США записала, что участники программ похудения возвращают за год от трети до двух третей сброшенного и почти всё — за пять лет. Для программ своего времени, семидесятых и восьмидесятых, обобщение было справедливым.

Потом «почти всё» проверили метаанализом долгосрочных американских исследований: его авторы прямо взялись проверить убеждение, будто за пять лет возвращается весь вес. К этому сроку и правда возвращалось в среднем больше 80% потерянного. Но средний участник всё равно оставался легче исходного больше чем на 3 килограмма.

Посмотрите, что именно здесь посчитано. «Больше 80%» — это доля веса, которую вернул средний участник. Доля людей, у которых ничего не вышло, — совсем другая величина, и эти две цифры легко перепутать.

Долю людей считали другие. В общенациональном опросе в США (вес люди называли сами, и часть потерь могла быть из-за болезни) примерно каждый шестой из взрослых, у которых когда-либо был лишний вес, удерживал минус десятую часть своего максимального веса хотя бы год. Обзор Уинг и Фелан даёт похожую оценку: успешен примерно один из пяти.

Вот и ответ на «95% возвращают всё», и он скучнее мифа. Большинство возвращает большую часть сброшенного. Меньшинство, примерно каждый пятый-шестой, удерживает минус десятую часть веса хотя бы год. А «всё» и «95%» в данных не держатся.

Прошлые круги

Рядом с «95%» живёт второй страх, знакомый всем, кто садится на диету не впервые: вдруг прошлые круги «похудела — вернула» уже всё испортили? Прошли через них многие. В финском исследовании хотя бы один цикл «намеренно минус пять килограммов — плюс пять» за последние десять лет был почти у трети женщин.

Вреден ли сам круг, данные спорят. Метаанализ наблюдательных исследований связывает колебания веса с более частыми болезнями сердца и сосудов и с более высокой смертностью. Но в данных о смертности нашли признаки публикационного перекоса: работы с тревожным результатом печатают охотнее, чем со спокойным. А большинство включённых исследований, как признают сами авторы, не могли отделить похудение по своей воле от потери веса из-за болезни. В большом наблюдении за американскими медсёстрами, где намеренное похудение учитывали, у женщин, которые не раз худели и снова набирали, лишнего риска смерти не нашли. А в испытании с женщинами после менопаузы прошлое йо-йо не мешало снова худеть и получать пользу от диеты и упражнений.

Фаидон Магкос и Норберт Штефан, авторы свежей статьи на эту тему, подытожили так: «Пытаться похудеть — и даже не суметь — не вредно. А вот совсем сдаться может быть вредно». Согласия в науке здесь немного, и эта книга держится осторожной стороны: круги «похудела — вернула» тело не ломают, но каждый отнимает силы и ту пользу, которую давал сброшенный вес.

Для Марии на плато ответы на оба страха меняют сам вопрос. «Зачем стараться» превращается в «что делают те, кто попал в ту самую пятую часть».

Что делают те, кто удержал

Самый долгий ряд данных — у Look AHEAD, того испытания из первой главы, где быстрый старт предсказывал результат на годы вперёд. Через восемь лет половина тех, кто прошёл интенсивную программу, удерживала минус 5% веса и больше. Участники в среднем старше вас, и диабет второго типа у них у всех. Если диабет есть у вас, план похудения и удержания стоит строить вместе с врачом.

За этой половиной стоит многолетняя система. Первые полгода групповые занятия шли три недели в месяц, а на четвёртой была личная встреча. Потом, со второго года по восьмой, — ежемесячная встреча с консультантом и групповое занятие, а до пятого года ещё и звонок или письмо между встречами. Каждый месяц. Восемь лет.

Средняя кривая и здесь пошла назад: в первый год интенсивная группа сбросила в среднем 8,5% веса, а к восьмому от этого осталось чуть больше половины. И даже хороший старт ничего не гарантировал. Из тех, кто в первый год сбросил десятую часть веса и больше, к концу наблюдения такой результат держали примерно двое из пяти, а каждый седьмой весил больше, чем до начала программы.

Внутри интенсивной группы исследователи сравнили тех, кто удержал минус 10% и больше, с теми, кто вернул весь вес и даже больше. Это не эксперимент: привычки участники выбирали и описывали сами, по жребию их никто не назначал. Но разница видна. Удержавшие двигались почти вдвое больше. Больше недель в году они сознательно ограничивали калории и жирное. И взвешивались чаще: каждый день — почти половина из них, а среди вернувших — чуть больше четверти.

Похожий портрет даёт Национальный реестр контроля веса США. Его основали Рена Уинг, та самая, из обзора о каждом пятом, и Джеймс Хилл. Принимают туда взрослых, которые похудели хотя бы на 13,6 килограмма и держат это не меньше года. Худели они по-разному: в первой выборке реестра чуть больше половины — в формальных программах, остальные — сами.

Одну выборку реестра, в основном женскую, наблюдали до десяти лет. К концу наблюдения больше 87% участников, по оценке авторов, всё ещё удерживали минус десятую часть веса и больше. Сильнее возвращали вес те, кто стал меньше двигаться, слабее следить за едой, реже взвешиваться и есть больше жирного. Но и у этих «чемпионов» вес не стоял на месте: по нашему грубому пересчёту средних, за время наблюдения они в среднем вернули около восьми килограммов.

Здесь нужна оговорка покрупнее. В реестр попадают только те, у кого получилось. Он показывает, что у удержавших общего, но не отвечает, какая доля пробующих добивается успеха и что именно стало причиной. Например, 78% участников одной из выборок реестра завтракают каждый день. Это привычка удержавших, и доказательством того, что завтрак удерживает вес, она не служит.

Если сложить оба портрета, выходит короткий список того, что сопровождает удержание:

много движения, заметно больше, чем до похудения;

внимание к еде и после того, как похудение закончилось;

регулярное взвешивание, у многих — каждый день;

долгая поддержка (встречи, звонки, консультант): лучший результат через восемь лет в Look AHEAD дала программа, где она шла каждый месяц.

Если бы Мария прошлась по этому списку на своём плато, галочка нашлась бы одна: взвешивается она каждое воскресенье. За едой она следит, но только пока идёт диета. Двигается от лифта до офисного стула и обратно. А вся её поддержка — заметка в телефоне.

Есть и две ободряющие новости. В первом описании реестра 42% участников сказали, что удерживать вес им легче, чем было худеть. А по обзору Уинг и Фелан, если вес продержался от двух до пяти лет, шансы удержать его и дальше резко растут.

В выводах своего обзора Холл и Кахан пишут о двух вещах. Первая: число на весах — не единственная мера успеха, польза для здоровья приходит и от умеренной потери. Вторая мне кажется главной: лечение ожирения требует постоянного внимания и поддержки и отдельной работы именно над удержанием.

Похудение и удержание — два разных занятия, и ко второму разумно готовиться, пока первое ещё идёт.

Через два месяца Мария решила, что диета своё отработала: минус шесть, плато, сил больше нет. Последний день она отметила как маленький выпускной. По дороге с работы купила тёплый багет и съела почти половину прямо на кухне, с маслом, никуда не торопясь. «Наконец-то можно». Назавтра она вернулась к прежней еде, без особых излишеств, просто без правил.

Ещё через четыре месяца джинсы, которые на пятом месяце застёгивались с запасом, снова сидят впритык. Заметку в телефоне теперь удобнее читать снизу вверх: та же лесенка, только ведёт обратно. Вернулась примерно половина. Тело у Марии сделало то, что в исследованиях после диеты делает тело большинства людей.

Вечером, убирая джинсы на полку, Мария решает, что в прошлый раз просто не дотерпела. Надо было сбросить больше, дойти до цели, а уж там выдохнуть. Как в следующий раз продержаться до конца — вот что её теперь занимает. Только вопрос Мария задаёт не тот.

Правило главы: у диеты бывает финиш, у удержания его нет.

На этой неделе: разделите лист пополам. Слева выпишите всё, что вы делаете ради веса сейчас или делали на последней диете. Справа отметьте только то, что готовы делать и через два года. Если, скажем, слева стоят «никакого хлеба» и «двадцать минут пешком после работы», а через два года вы видите себя только с прогулкой, вправо переходит она одна. Правая колонка — заготовка вашей системы. Остальное продержится до финиша.

Глава 3. Почему одной еды съедаешь больше

В субботу, в девять утра, Мария завтракает на ходу, прямо у пекарни: круассан и кофе навынос. К одиннадцати она снова хочет есть и по дороге домой берёт ещё булочку с корицей.

Идёт одиннадцатый месяц с тех пор, как она начала худеть, и половина сброшенного вернулась. Сама Мария считает, что в прошлый раз просто не дотерпела, а теперь собирается дойти до конца. В телефоне у неё открыты три вкладки с диетами построже: кето, голодание, детокс. Какую выбрать, она ещё не решила, а выходные проводит «просто нормально».

В два она обедает у мамы. Сначала тарелка овощного супа с картошкой, потом ещё картошка, варёная, с укропом, к ней маринованная сельдь и огурцы. Мария ест и прикидывает в уме, что на диете столько за весь день не съедала. А картошку она полгода обходила, как лужу на тротуаре. Вечером, уже дома, она вдруг понимает, что с обеда ни разу не подумала о еде.

Утро было лёгким только на вид: круассан, булочка вдогонку, и всё равно к маме Мария пришла голодной. Калорий в мамином обеде было, скорее всего, больше, чем во всём этом утре, зато обеда хватило до вечера. Мария списывает это на случайность.

Случайности тут нет. Сколько калорий в еде, пишут на упаковке. Сколько этой еды вы съедите, прежде чем наедитесь, не пишут нигде. Первая глава показала, что через год диеты с разным составом почти не различаются по весу. Здесь вопрос другой и, по-моему, для худеющего человека более насущный: почему на одной еде за день набегает больше калорий, чем на другой, хотя голоднее себя никто не чувствует?

Две кухни в одной палате

Этот вопрос однажды проверили на двадцати взрослых добровольцах, которые четыре недели жили в метаболической палате Национальных институтов здоровья США. Десять мужчин и десять женщин, в среднем лет тридцати, с устойчивым весом, немного выше нормы. Опыт ставила группа Кевина Холла, та самая, что обследовала участников телешоу из прошлой главы. Две недели каждый ел из одной кухни, две — из другой, а порядок определял жребий.

Первая кухня была ультрапереработанной. Так исследователи называют фабричные рецептуры, собранные в основном из дешёвых промышленных источников калорий и питательных веществ с добавками. Под это определение попадают, например, многие магазинные каши, хлеб, йогурты и готовые блюда. Вторая кухня готовила из необработанных продуктов. Есть разрешали сколько хочется, всё съеденное взвешивали. А меню заранее выровняли: на подносе столько же калорий, сахара, жира, соли и клетчатки.

На ультрапереработанной кухне люди съедали в среднем на 508 килокалорий в день больше. Лишнее пришлось на углеводы и жиры, белка они ели столько же. За две недели такой еды вес вырос в среднем на 0,9 килограмма, а за две недели необработанной примерно на столько же упал. Часть этих сдвигов — вода.

Почти килограмм за две недели. В одну сторону и в другую, на одних и тех же людях.

Интереснее всего то, чего участники не заметили. Вкуснее ультрапереработанная еда им не казалась: обе кухни они оценили как одинаково приятные и привычные. Голод, сытость и удовольствие от еды тоже не различались. Никто не наедался через силу на первой кухне и не ходил голодным на второй. Люди съедали больше и сами этого не чувствовали. Ели, правда, быстрее: за минуту успевали больше и граммов, и калорий.

Почему люди переедали, авторы прямо не утверждают: опыт, пишут они, не был устроен так, чтобы найти причину. Но одна подсказка в их таблицах есть. Меню выровняли и по энергетической плотности, то есть по тому, сколько калорий приходится на грамм еды. Только с учётом напитков: клетчатку на ультрапереработанной кухне добавляли в питьё. Если же считать одну твёрдую еду, ультрапереработанная была плотнее почти вдвое, и авторы считают, что это, вероятно, и подтолкнуло к перееданию.

Позже данные опыта разобрали ещё раз и посмотрели, что люди сами накладывали себе на тарелку. На необработанной кухне они чаще брали блюда, в каждом грамме которых меньше одной килокалории, в основном овощи и фрукты. В итоге завтрак, обед или ужин там весил в среднем в полтора с лишним раза больше, чем на ультрапереработанной кухне, а калорий давал меньше. Больше еды, меньше калорий.

Холл продолжил искать виновника и поставил новый опыт, где переработку и плотность развели по разным рационам. Статьи о нём пока нет. Есть промежуточные результаты по половине участников, которые он показал на конференции в ноябре 2024 года, и рецензию они ещё не прошли. По этим данным, ультрапереработанный рацион с высокой плотностью и большой долей особенно вкусных сочетаний (о них — дальше в этой главе) давал около тысячи лишних килокалорий в день. А ультрапереработанный с низкой плотностью и малой долей таких сочетаний от минимально обработанного значимо не отличался. Если статья это подтвердит, дело окажется не в заводе как таковом, а в том, сколько калорий упаковано в каждый кусок и как в нём сложены жир, сахар и соль.

Кухни можно развести и по-другому. Та же группа кормила людей то растительной едой, где жир давал всего десятую часть калорий, а углеводы — три четверти, то кето из животных продуктов. Обе кухни готовили из минимально обработанных продуктов. На растительной кухне люди сами съедали в среднем на 689 килокалорий в день меньше, а голоднее себя,

по словам авторов, не чувствовали. Для тех, кто считает углеводы главной причиной голода, результат неудобный.

Отсюда ответ на старый спор «калория есть калория». Для веса при равных калориях почти так и есть, это мы уже видели. Но сколько калорий окажется в вас к вечеру, решает уже сама еда. На одних и тех же людях разница между кухнями доходила до пятисот-семисот килокалорий в день.

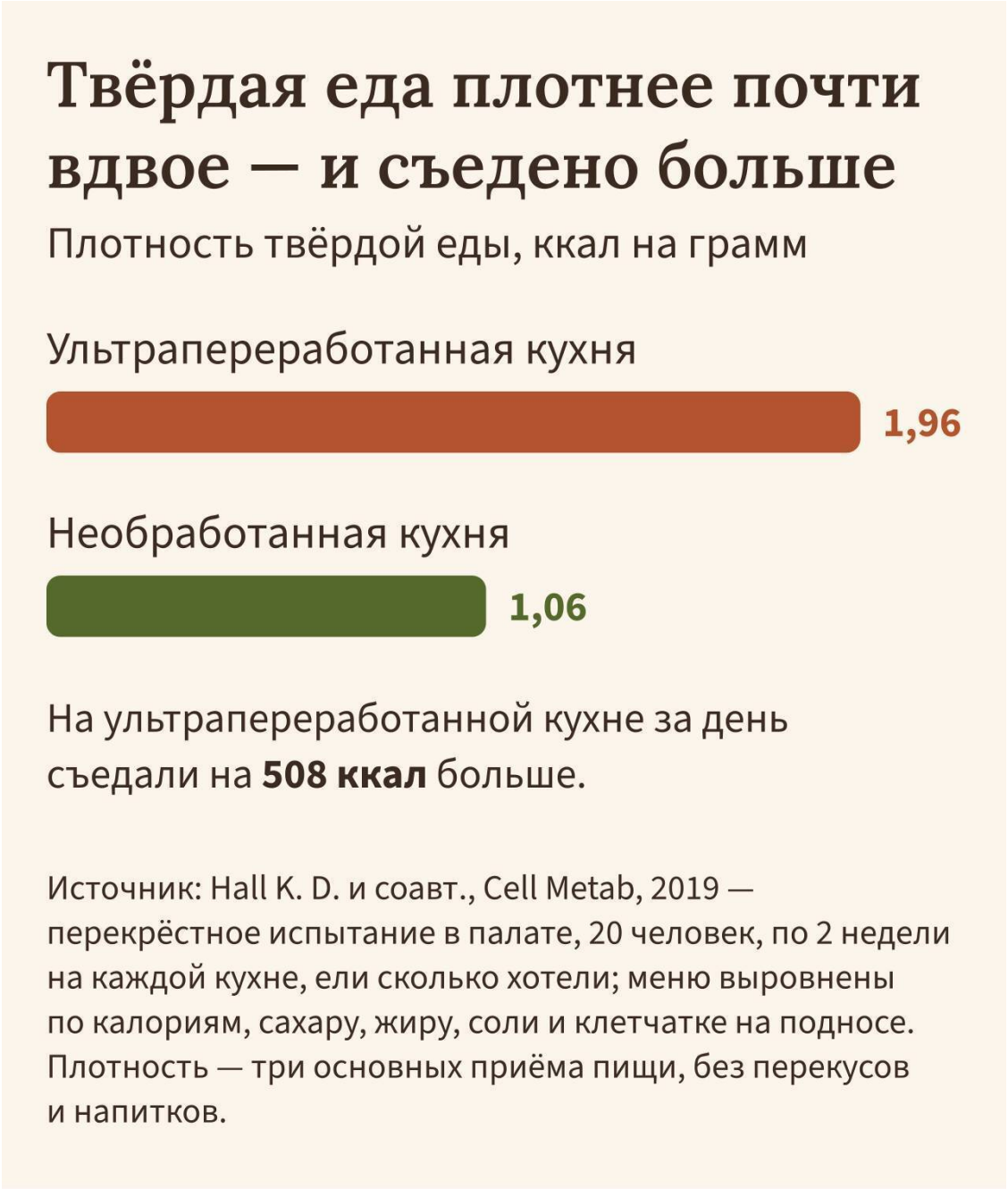


Рис. 3.1. Плотность твёрдой еды и съеденное за день на двух кухнях опыта Холла

Вода в тарелке, а не в стакане

Что вообще значит «наесться»? Сытость — это чувство, что есть больше не хочется, и то, как долго оно держится. В опытах её мерят двумя способами: спрашивают человека, насколько он сыт, и смотрят, сколько он съест за следующей едой. Сытость, похоже, плохо считает калории: лишние пятьсот килокалорий в день в палате Холла она не заметила. Зато воду в тарелке замечает.

Возьмите запеканку из курицы с рисом. Барбара Роллс и её коллеги подавали это блюдо худощавым женщинам перед обедом в трёх видах: просто запеканку, запеканку со стаканом воды и суп, сваренный из тех же продуктов с той же водой. После супа за обедом съедали примерно на 100 килокалорий меньше, чем после запеканки, с водой или без, и за ужином эту разницу не добирали.

Вода в стакане ничего не изменила. Та же вода в тарелке изменила.

Так и работает энергетическая плотность. Вода калорий не добавляет, зато прибавляет блюду веса и объёма. Чем больше в блюде воды и овощей и чем меньше жира, тем меньше калорий приходится на каждую ложку.

Запеканку не обязательно превращать в суп: плотность снижают и рецептом. Группа Роллс проверила это на молодых женщинах: они ели готовые блюда сколько хотели, по два дня на каждый вариант меню, а исследователи меняли то размер порций, то рецептуру — больше овощей, меньше жира. Снижение плотности на четверть урезало съеденное в два с лишним раза сильнее, чем такое же уменьшение порций, а вместе два приёма складывались, причём голод и сытость по ощущениям участниц не менялись.

Два лабораторных дня ещё не жизнь, поэтому ценнее годовой опыт той же группы. Женщинам с ожирением советовали есть меньше жира, а части из них ещё и добавить овощей и фруктов, без всяких норм по калориям. Вторая группа ела больше еды по весу, реже жаловалась на голод и похудела чуть сильнее: в среднем на 7,9 килограмма против 6,4. Разница скромная, и до конца года дошли не все. Зато за свои килограммы эти женщины не платили голодом.

Картошку Мария полгода обходила зря, по крайней мере варёную. Сюзанна Холт в Сиднее в 1995 году давала добровольцам привычные продукты порциями одинаковой калорийности, около 240 килокалорий, и два часа подряд спрашивала, насколько они сыты. Белый хлеб взяли за точку отсчёта. Самым сытным из 38 продуктов оказался варёный картофель. Самым несытным — круассан. Разница почти в семь раз.

Мария в субботу съела первое и последнее место этой таблицы за один день.



Рис. 3.2. Индекс сытости трёх продуктов на одинаковые 240 ккал

Сытость в той работе росла вместе с весом порции и количеством воды в ней, слабее — с клетчаткой и белком, а чем больше было жира и чем вкуснее еда, тем сытости оказывалось меньше. Одну оговорку стоит держать в голове: картофель там был варёный, без масла. А мамин суп — та же вода в тарелке.

Роллс, автор большей части опытов о плотности, в обзоре 2025 года называет три самых изученных свойства еды, от которых зависит, сколько мы съедим: плотность, размер порции и разнообразие. И пишет, что главное из них — вероятно, плотность. Ещё в 2012 году Роллс предупреждала, чтобы никто не принял плотность за фокус: «Нет волшебного способа обойти тот факт, что для похудения нужно уменьшить количество съедаемых калорий». Объёмная еда калории не отменяет. Она помогает съесть их меньше и при этом не ходить голодной.

Быстро, много и разное

В палате Холла ультрапереработанную еду ели быстрее. Скорость может влиять и сама по себе. Метаанализ 22 коротких и непохожих друг на друга исследований нашёл умеренный эффект: кто ест медленнее, съедает меньше, и голода после еды у него от этого не прибавляется.

На скорость влияет текстура. В Сингапуре одним и тем же взрослым подавали обеды мягкие и твёрдые, из минимально обработанных и из ультрапереработанных продуктов. Твёрдые обеды ели медленнее и съедали на 26% меньше калорий. Меньше всего ушло, когда твёрдая текстура совпала с минимальной обработкой, больше всего — на мягком ультрапереработанном обеде. В Нидерландах медленные блюда тоже срезали съеденное, хотя и скромнее. Выходит, и фабричную еду можно сделать медленнее. Правда, в новом опыте Холла, по промежуточным данным, скорость между рационами не различалась, так что подозрений против неё пока больше, чем улик.

Третий подозреваемый из палаты Холла — особенно вкусные сочетания. Группа исследователей во главе с Фаззино описала их цифрами: много жира вместе с солью, жир вместе с сахаром, много углеводов вместе с солью, каждое сочетание в заданных пропорциях. Такую еду авторы называют «гиперпалатабельной», то есть особенно приятной на вкус. Определение вышло широким: под него попали 62% продуктов в американской базе данных о составе еды. Когда группа Холла разобрала больше двух с половиной тысяч приёмов пищи из своих опытов, с тем, сколько люди съедают за раз, стабильно были связаны три вещи, которые к тому же обычно ходят вместе: плотность, скорость и доля таких сочетаний на тарелке.

Вторая из тройки Роллс, порция, действует совсем просто. Когда людям на одиннадцать дней подряд увеличили все порции наполовину, они каждый день съедали в среднем на 423 килокалории больше, и к концу эффект не ослаб. Тело не заметило лишнего и назавтра его не исправило. Кокрейновский обзор, где свели вместе десятки исследований, подтверждает с умеренной уверенностью: когда предлагают порцию или упаковку побольше, люди стабильно едят и пьют больше. В опыте с одиннадцатью днями большие порции не сработали только с фруктами, которые ели как перекус, и с овощами. Тем, кто боится фруктов «из-за сахара», пригодится и вывод одного систематического обзора: цельные свежие фрукты, вероятно, не способствуют ожирению.

У Марии в ящике рабочего стола лежит большая пачка солёных крекеров. Она берёт пару штук к чаю, а к концу совещания пачка наполовину пуста. Работает упаковка.

С тарелками история хуже. Самые известные опыты про большие тарелки и «бездонную тарелку супа» ставила лаборатория Брайана Уонсинка в Корнелле. В сентябре 2018 года Уонсинк подал в отставку после того, как комиссия признала его виновным в научных нарушениях, и к тому времени больше десятка его статей уже отозвали. Когда эффект тарелки проверили в Кембридже аккуратно, с планом, объявленным заранее, большая тарелка добавила к обеду в среднем 19 килокалорий, и статистически от нуля это не отличалось. Маленькая тарелка не повредит, но опереться на неё нельзя: решает то, сколько вы положили, а не на что.

И последнее из тройки Роллс — разнообразие. Когда людям предлагали бутерброды с четырьмя разными начинками, а не с одной, они съедали на треть больше. Приедается конкретный вкус, а к новому аппетит возвращается. Поэтому после сытного обеда так легко находится место для десерта.

Белок до нормы

Кроме супа и картошки, в мамином обеде была сельдь, а это белок. О нём стоит поговорить отдельно. На ультрапереработанной кухне Холла белка было чуть меньше, и авторы прикинули, может ли это объяснить переедание. По их оценке — не больше чем наполовину.

За этой прикидкой стоит идея биологов Стивена Симпсона и Дэвида Раубенхаймера. Они назвали её «белковым рычагом». Потребление белка мы, по их гипотезе, регулируем строже, чем жиров и углеводов. Обычно белок даёт лишь около 15% калорий. Если его доля в еде падает, человек ест больше, добирая белок, и лишние калории идут прицепом.

В четырёхдневном опыте на худощавых добровольцах гипотеза сработала только в одну сторону. Когда белка в рационе было меньше обычного, люди съели на 12% больше калорий, в основном за счёт солёных перекусов между едой. Когда же белка стало больше обычного, калорий меньше не стало. Опыт маленький и короткий. Метаанализ авторов гипотезы тоже говорит, что чем выше доля белка, тем меньше люди едят, когда едят сколько хотят. А вот поможет ли белок сверх нормы, сказать трудно: в том опыте лишний белок калорий не срезал. Похоже, важнее всего не опускаться ниже нормы.

Во время диеты выигрыш от белка скромный. Метаанализ испытаний с одинаковым ограничением калорий показал, что на рационе с повышенным белком люди теряют немного больше, в среднем на 0,79 килограмма, причём больше жира и меньше мышц и других нежировых тканей. Счёт тут идёт на сотни граммов.

Сколько граммов белка на килограмм веса нужно худеющему, прикинем ближе к концу книги, когда дойдём до тарелки. При болезнях почек этот вопрос решают с врачом.

Клетчатка из еды

С клетчаткой похожая история, только с подвохом. Всемирная организация здравоохранения советует всем старше десяти лет съедать не меньше 25 граммов клетчатки в день, причём из обычной еды, и не меньше 400 граммов овощей и фруктов. Слова «из обычной еды» там важны. В систематическом обзоре коротких опытов большинство видов клетчатки, которые испытывали по отдельности, не снижали ни аппетит, ни съеденное. Чаще срабатывали овёс, ячмень, рожь и обычный рацион, богатый клетчаткой. Похоже, насыщает не добавка, а цельная еда, которую нужно жевать и в которой много воды.

Зато в долгих диетах клетчатка заметна. В американском испытании, где сотни людей полгода худели на рационах разного состава, количество клетчатки предсказывало потерю веса сильнее, чем соотношение белков, жиров и углеводов. Количество клетчатки было связано и с тем, насколько точно люди держались своей диеты. Это связь, а не доказанная причина: клетчатка может просто метить рацион, который вообще устроен лучше.

Яд или примета

На полке у ультрапереработанной еды есть громкие обвинители. Врач Крис ван Туллекен в книге «Ultra-Processed People» («Ультрапереработанные люди») пишет, что в Британии и США большую часть калорий теперь дают такие продукты, спроектированные так, чтобы от них было трудно оторваться. Сам он месяц ел рацион, на 80% состоявший из ультрапереработанных продуктов, под наблюдением коллег из Университетского колледжа Лондона. Нейробиолог Стефан Гийене, автор книги «Голодный мозг», вместе с соавтором связывает с доступностью вкусной и калорийной еды то, что американцы стали есть больше. А при ожирении мозг, по их гипотезе, защищает уже набранный жир, и это сходится с тем, как упорно похудевшее тело тянет вес назад.

Почему такой еды вокруг так много, отчасти подсказывает чек из палаты Холла. Продукты для недели необработанной еды обошлись в американском магазине почти в полтора раза дороже. Похоже, фабричная еда так часто оказывается на столе ещё и потому, что обычно она дешевле и экономит время.

Создатели классификации NOVA, по которой еду и делят на ультрапереработанную и остальную, пошли дальше. В серии статей в Lancet в ноябре 2025 года группа Карлоса Монтейру назвала вытеснение обычной еды ультрапереработанными продуктами ключевой причиной роста хронических болезней, связанных с питанием, и призвала к политическим мерам. Так считает одна научная школа, общего согласия здесь нет.

Официальные органы осторожнее. Британский научный комитет по питанию SACN весной 2025 года нашёл устойчивые связи такой еды с плохими исходами для здоровья, но подчеркнул, что данные почти исключительно наблюдательные. Неясно, вредит ли сама переработка или то, что такая еда обычно богата калориями, насыщенными жирами, солью и сахаром. Всемирная организация здравоохранения на октябрь 2026 года отдельной рекомендации по ультрапереработанной еде не выпустила, она только готовит такое руководство. А когда французских специалистов по питанию попросили разнести магазинные продукты по группам этой классификации, их ответы совпадали плохо. Если профессионал не всегда узнаёт ультрапереработанное на полке, требовать этого от себя в магазине после работы странно.

Мария не возьмётся сказать, к какой группе по NOVA отнести её утренний круассан или крекеры из ящика стола. Ей это и не нужно. Что круассана хватило на два часа, а маминого обеда — до вечера, она заметила и так.

Ближе всего к повседневной жизни была проверка в Великобритании, и среди её авторов был сам ван Туллекен. Взрослые с лишним весом, привыкшие к ультрапереработанной еде, по восемь недель жили на двух рационах, собранных по правилам британской «тарелки». Один составили из минимально обработанных продуктов, другой — из ультрапереработанных, тоже подобранных под нормы. Еду привозили домой, ели сколько хотели. Похудели на обоих: на 2,06% веса на первом и на 1,05% на втором. На минимально обработанном рационе людям было легче справляться с тягой к еде. А «плохой» холестерин сильнее снизился как раз на ультрапереработанном.

Похудеть на одном рационе вдвое сильнее, чем на другом, — заметная разница. Но ультрапереработанное от этого ядом не становится: на «правильных» фабричных продуктах люди худели, хоть и меньше. Удобнее смотреть на него как на примету: чаще всего за ней стоит еда плотная и быстрая. Совет SACN звучит без всяких классификаций: большинству людей, скорее всего, пойдёт на пользу есть меньше переработанной еды, в которой много калорий, насыщенных жиров, соли и сахара и мало клетчатки. Выбрасывать из шкафа ничего не нужно. Хватит того, чтобы на тарелке чаще оказывалось то, что насыщает раньше: суп в начале обеда, варёная картошка вместо булки, яблоко на перекус.

Вечером той же субботы Мария ставит в холодильник банку супа, которую мама дала ей с собой. Это тот холодильник, к которому полгода назад, на плато, она подходила по вечерам думать о хлебе. В понедельник — новая диета. На этот раз Мария намерена дотерпеть до конца. Но рядом со старым вопросом «как продержаться» у неё появился новый: «буду ли я на этом сыта?»

Правило главы: выбирайте еду, на которой наедаетесь раньше, чем съедите лишнее.

На этой неделе: после каждого приёма еды записывайте, что съели и через сколько часов снова захотелось есть. Калории не считайте. К воскресенью у вас будет своя маленькая таблица сытости, и в ней найдутся свои круассаны и своя картошка.

Часть II. Разбор модных диет
Глава 4. Кето и низкоуглеводные: Аткинс, Дюкан и другие

Суп без картошки выглядит странно: капуста, морковь, бульон и пустые места там, где раньше плавали жёлтые кубики. Мария вылавливает их ложкой на блюдце, прежде чем разогреть порцию из маминой банки. Блюдце с картошкой отправляется в холодильник, «на потом». Никакого «потом» у этой картошки в ближайшие недели не предвидится.

Понедельник наступил, и из трёх вкладок в телефоне Мария выбрала кето. Подкупило её то, что здесь всё объясняют физиологией, без ставки на силу воли. Убрать углеводы — и тело переключится на жир. При тех же калориях оно будет тратить больше (сторонники называют это «метаболическим преимуществом»). Голод отступит сам. А весы подтвердят всё это через неделю: Мария помнит пост «Кето, первая неделя, минус три», попавшийся ей ещё на прошлой диете.

Углеводы при этом придётся убрать почти все. Кетогенной обычно называют диету, в которой углеводов меньше 50 граммов в день, иногда всего 20, а жир даёт 70–80% калорий. Для масштаба: в американском испытании DIETFITS люди до начала диеты ели в среднем около 250 граммов углеводов в день. Кето урезает это в пять раз и сильнее. Хлеб, крупы, картошка и большая часть фруктов в такую рамку почти не помещаются.

Слово «низкоуглеводная» куда растяжимее. Кокрейновский обзор называет так всё, что от 50 до 150 граммов в день, а Британская диабетическая ассоциация — всё, что меньше 130. Получается шкала, и кето стоит на самом её строгом краю.

На этой шкале живут и диеты из заголовка. Диета Аткинса начинается с самого края: в одном испытании участницам разрешали первые два месяца не больше 20 граммов углеводов в день, потом до 50.

У Дюкана упор на белок. Четыре этапа ведут от «Атаки», когда едят только белковые продукты, через «Чередование» и «Закрепление» к бессрочной «Стабилизации» с одним белковым днём в неделю. Овсяные отруби полагаются каждый день. Самого Пьера Дюкана в январе 2014 года исключили из реестра врачей Франции, но не за вред от диеты. Дисциплинарный совет счёл, что он использовал медицину как коммерцию, а его идею дать школьникам бонус на выпускном экзамене за «нормальный вес» назвал «неосторожной и опасной стигматизацией» подростков с лишним весом. Дюкан к тому времени был на пенсии и сам попросил исключить его из профессиональной организации врачей.

На третий день

Когда углеводов почти нет, запас гликогена за несколько дней иссякает, и главным топливом становится жир. В крови растёт уровень кетонов — веществ, которые появляются, когда тело живёт в основном на жире; от них и название «кетоз». «Пищевым» кетозом считают уровень выше 0,5 миллимоля на литр. У мужчин, которые жили на строгом кето в метаболической палате Кевина Холла и получали точно отмеренные порции, кетоны натощак поднялись немного выше этой отметки.

Кетоз часто путают с кетоацидозом, опасным состоянием при диабете. При тяжёлом кетоацидозе кетоны поднимаются до 15–25 миллимолей на литр, и у человека, чей организм нормально вырабатывает инсулин, на диете такие значения практически недостижимы. Это совсем другой масштаб. Но у этой границы есть важное исключение: некоторые лекарства от диабета её стирают. О них — ближе к концу главы.

На третий день у Марии болит голова. На утреннем совещании она огрызается на коллегу из-за ерунды, а к вечеру чувствует себя так, будто заболевает. В интернете это называют «кето-гриппом». Клинических исследований о нём почти нет, зато есть разбор 448 сообщений с интернет-форумов: головная боль, усталость, тошнота, «туман в голове», перебои сердцебиения. Жаловались чаще всего в начале, а примерно через четыре недели жалоб становилось меньше. Врачебной статистики за этими рассказами нет, но Гарвардская школа общественного здравоохранения называет похожий набор обычными ранними спутниками резкого сокращения углеводов.

К концу недели настроение у Марии выправляется, а весы показывают минус 2,3. Больше, чем прошлая диета дала ей за первую неделю.

Что это за килограммы, мы знаем по банке огурцов из первой главы: в основном вода, которая уходит вместе с гликогеном. В том же опыте Холла с равными порциями за первые 15 дней кето вес упал на 1,6 килограмма, а жира из них ушло всего 0,2. За две недели до этого, на богатой углеводами еде той же калорийности, жира уходило больше: 0,5 килограмма.

Весы ускорились. Жир притормозил.

Банка работает и в обратную сторону, как после дня рождения с тортом. Стоит углеводам вернуться, гликоген снова запасается вместе с водой, и весы показывают неожиданно большую прибавку. Марии это ещё пригодится.

Гамбургер без булочки

Роберт Аткинс советовал своим пациентам съесть гамбургер и выбросить булочку. Его книга о «диетической революции» вышла в 1972 году, примерно через двадцать лет была переиздана как «новая революция» и, по некрологу в медицинском журнале BMJ, разошлась тиражом 12 миллионов экземпляров, став самой продаваемой книгой о диете в истории. Уже через год после выхода Американская медицинская ассоциация разобрала её в журнале JAMA, и разбор вышел критическим.

Умер Аткинс не от своей диеты, хотя именно это о нём рассказывают чаще всего. В апреле 2003 года семидесятидвухлетний врач поскользнулся на обледеневшей нью-йоркской улице и ударился головой. После восьми дней в коме он умер от черепно-мозговой травмы.

В феврале 2004 года, меньше чем через год, отчёт судмедэкспертизы попал в газету Wall Street Journal. Передал его Комитет врачей за ответственную медицину — организация, которая продвигает растительное питание и критикует диету Аткинса. В отчёте значились вес 117 килограммов при росте около 183 сантиметров и проблемы с сердцем в прошлом. Противникам диеты лучшего доказательства, казалось бы, не нужно. Но отчёт составили по внешнему осмотру, без вскрытия, сведения о сердце взяли из старых медицинских записей, а сама судмедэкспертиза заявила, что выдала документ по ошибке — врачу из Небраски, который Аткинса никогда не лечил.

У сторонников Аткинса нашлись свои цифры: при поступлении в больницу он весил около 88 килограммов, а за дни в коме из-за задержки жидкости прибавил больше 27. Сам Аткинс ещё за год до смерти говорил, что восстанавливается после остановки сердца, связанной с инфекцией, и что это «никак не связано с диетой».

Наверняка известно одно: умер он от травмы. Человек поскользнулся на льду, а меньше чем через год его вес стал доводом в споре, которому к тому времени было уже за тридцать лет.

Спор этот жив до сих пор. Только ведут его теперь в метаболических палатах.

Самую сильную версию кето-обещания сегодня защищают 17 авторов во главе с Дэвидом Людвигом. Их углеводно-инсулиновая модель переворачивает привычный порядок причин: не переедание ведёт к ожирению, а наоборот. Еда, от которой сахар крови и инсулин резко подскакивают, отправляет топливо в жировые запасы, и уже это вызывает голод и переедание. Если вернуться к кошельку с мелочью и купюрами, инсулин здесь — кассир, который запирает купюры в сейф. Тратить остаётся одну мелочь, она быстро кончается, и тело идёт за добавкой.

Опыт Холла с равными порциями и был проверкой модели: калорий мужчины получали одинаково, сначала на богатой углеводами еде, потом на кето. Инсулина у них стало выделяться на 47% меньше. Если бы модель была верна, тут бы жиру и таять. Расход энергии вырос на 57 килокалорий в сутки, что сами авторы называют почти пределом чувствительности приборов, а потеря жира не ускорилась.

Потом Холл с коллегой свёл вместе 32 таких опыта в стационаре. При одинаковых калориях и белке заметного преимущества по сожжённому жиру не оказалось ни у кого, а небольшой перевес был даже у диет с меньшим жиром.

Сторонники модели возражают, что такие опыты слишком короткие: даже при голодании кетоны выходят на устойчивый уровень примерно за три недели, а тело привыкает к новой еде неделями, так что проверять надо не меньше месяца. В их собственном испытании больше сотни взрослых сначала похудели, а потом почти пять месяцев держали новый вес на диетах с разной долей углеводов. На самой низкоуглеводной расход энергии оказался примерно на 200 килокалорий в сутки выше, чем на самой высокоуглеводной.

Это самый сильный довод в пользу «метаболического преимущества». Группа Холла пересчитала открытые данные испытания и значимой разницы не нашла, а Людвиг с соавто-

рами ответили, что в пересчёте взята не та точка отсчёта, и стоят на своих 200–300 килокалориях. Обратите внимание на масштаб: даже по оценке сторонников выигрыш есть только у тех, кто удерживает вес, и это две-три сотни килокалорий в сутки. О жире, который тает сам, не говорят даже они.

Опыт, где ели сколько хотели, мы видели в третьей главе: растительная кухня почти без жира против кето из животных продуктов. На кето люди сами съедали почти на 700 килокалорий в сутки больше. Вес за две недели снизился на обеих диетах, примерно на один-два килограмма, но жир значимо уменьшился только на низкожировой. К этому опыту относится всё то же возражение: две недели — слишком мало.

Любопытнее всего становится, когда от теории переходишь к советам. Людвиг и соавторы предлагают менять рафинированные злаки, картофельные продукты и сахар на орехи, семена, авокадо и оливковое масло. Оппоненты во главе с Холлом считают главным регулятором веса мозг, который незаметно для нас решает, сколько съесть. Насчёт сахара и белой муки два лагеря договорились бы за пять минут. С картошкой сложнее: в таблице сытости Холт варёная картошка стоит на первом месте. К ней мы вернёмся, когда будем собирать тарелку.

Килограмм за год

Шестая неделя. По утрам Мария ест яичницу с сыром и до обеда о еде не вспоминает. Так и записала в таблицу сытости, которую завела ещё до кето. По вечерам, правда, думает о хлебе, совсем как на прошлой диете.

К третьему месяцу хлеб возвращается. Сначала ломтик ржаного к завтраку, потому что один можно. Потом картошка у мамы по воскресеньям. Наутро после первой такой картошки весы показывают плюс килограмм, и Мария два дня держится строже прежнего, уверенная, что всё испортила. Это банка наполнилась обратно. Потом появляется яблоко на перекус. Мария по-прежнему всем говорит, что сидит на кето.

Утренняя сытость Марии в данные укладывается. В метаанализе исследований аппетита люди в кетозе были чуть менее голодными, и голод не рос по мере похудения, как это обычно бывает. Изменения, правда, были небольшими, а в опыте Холла, где ели сколько хотели, на кето съедали больше. Кому-то такая еда помогает держать дефицит, кому-то нет. Закона «кето подавляет голод» в исследованиях не видно.

Вечерний хлеб тоже укладывается. В испытании A TO Z участвовали 311 женщин до менопаузы с лишним весом и без диабета; их распределили по четырём диетам и наблюдали год. Через два месяца группа Аткинса ела около 55 граммов углеводов в день — больше разрешённых двадцати, но уже рядом со следующей планкой в 50. К концу года выходило около 135 граммов, почти втрое больше разрешённого. В DIETFITS низкоуглеводная группа к году тоже ушла далеко от кетогенной рамки. Кето в жизни выглядит так: первые недели оно строгое, а потом становится умеренной низкоуглеводкой, которую по привычке продолжают называть кето.



Рис. 4.1. Сколько углеводов разрешала диета Аткинса и сколько их ели участницы A TO Z

И всё же Аткинс в том испытании выиграл: за год минус 4,7 килограмма, тогда как на трёх других диетах — от 1,6 до 2,6. Значимо он обошёл, правда, только одну из них.

А внутри самой группы Аткинса разница была куда больше, чем между диетами. Самые дисциплинированные похудели за год на 8,3 килограмма, наименее дисциплинированные — на 1,9. Отсюда и вывод авторов: тому, как помочь людям держаться диеты, возможно, стоит уделять больше внимания, чем её составу.

Если свести вместе десятки испытаний, картина та же. Кокрейновский обзор собрал 61 испытание; у участников без диабета низкоуглеводные диеты дали примерно на килограмм больше, чем сбалансированные, и за первые месяцы, и через год-два. Вывод авторов: «вероятно, разница небольшая или её нет». Другие метаанализы получают те же 0,9–1,2 килограмма, в том числе тот, среди авторов которого был сам Людвиг.

Килограмм за год — фора небольшая, и прятать её незачем. Рядом с ней стоит другая цифра. В том же DIETFITS низкоуглеводная группа похудела за год на 6,0 килограмма, низкожировая — на 5,3, и разница оказалась незначимой.

Зато внутри каждой группы люди разошлись примерно на 40 килограммов: от минус 30 до плюс 10. Выбирать диету по разнице в килограмм при таком разбросе — всё равно что выбирать дорогу в аэропорт по разнице в сто метров, когда на любой из дорог можно простоять в пробке полдня.

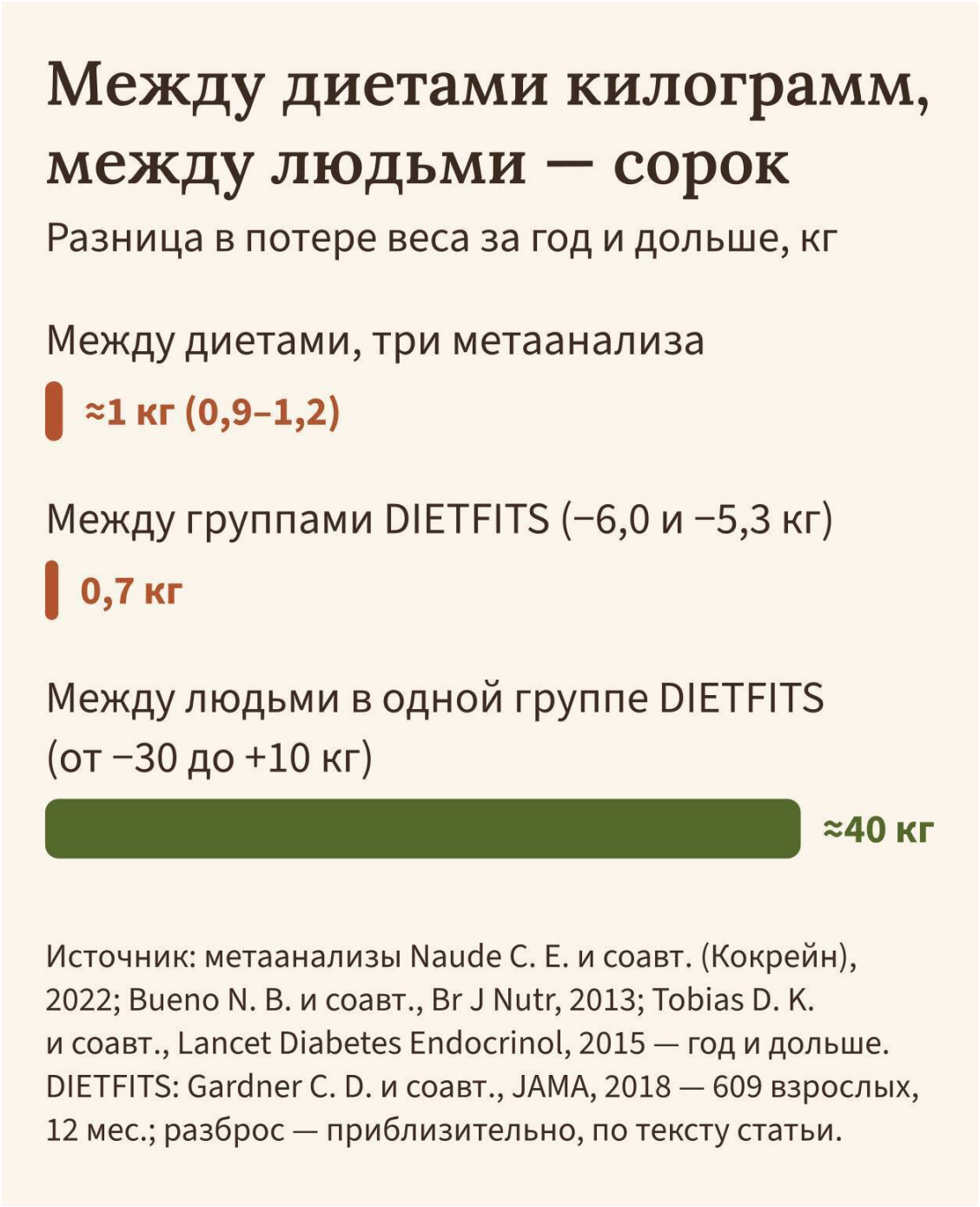


Рис. 4.2. Разница между диетами и разброс между людьми на одной диете в одном масштабе

Угадать заранее, кому какая диета подойдёт, пока не удаётся. В DIETFITS этого не предсказали ни гены, ни то, сколько инсулина вырабатывал человек. Проверять приходится на себе, и не по первой неделе, а по тому, сыты ли вы на диете и держится ли она через месяцы.

Анализ крови и кому нельзя

Самый частый вопрос к кето после «сколько» — что будет с холестерином. В среднем почти ничего пугающего. В метаанализе испытаний длиной от года «плохой» холестерин (в бланке анализа он значится как ЛПНП) на кето был выше, чем на низкожировой диете, в среднем на 0,12 миллимоля на литр, зато триглицериды, то есть жиры в крови, — ниже. Кокрейновский обзор заметной разницы по «плохому» холестерину за год-два не нашёл.

Средние, как обычно, прячут разброс. В интернет-опросе людей, ограничивающих углеводы, «плохой» холестерин рос тем сильнее, чем стройнее был человек. Данные там самоотчётные, а участники — добровольцы, но стройной женщине, которая садится на строгое кето «подсушиться», это стоит знать.

Сторонники кето называют таких людей «худыми гиперреспондерами» и считают, что высокий холестерин у них может значить что-то другое. Главной опорой этой идеи было исследование KETO-CTA: сто человек на кето с высоким «плохим» холестерином, снимки сосудов сердца с разницей в год, без контрольной группы. Весной 2025 года статья вышла с бодрым выводом: рост бляшек у этих людей предсказывают уже имеющиеся бляшки, а не показатели холестерина.

Критиковали её сразу и много: за выборочно показанные данные, спорную статистику, слишком короткий срок. Снимки разбирала коммерческая компания без двойного ослепления, которое защищает оценку от ожиданий. Один из соавторов владел долей в этой компании; журналу он об этом сообщил, но в опубликованной статье этого не указали. Трое соавторов заявили, что не видели данных до публикации. В январе 2026 года журнал прикрепил к статье «выражение обеспокоенности», а в марте отозвал её: найденные ошибки, по его словам, «слишком велики, чтобы исправить их поправкой».

Отзыв не доказывает, что кето вредит сердцу. Он означает одно: главного доказательства безвредности больше нет. Испытаний, где кето сравнивали бы по инфарктам и смертности, мы не нашли, а данных о долгой безопасности, дольше двух лет, по оценке американской Национальной липидной ассоциации, мало.

Мария холестерин не сдавала ни разу — ни до кето, ни на нём. Гарвардские диетологи советуют перед началом кето поговорить с врачом, а потом следить за анализами. Для «плохого» холестерина это значит: сдать анализ до диеты, чтобы было с чем сравнивать, и, если цифра на диете заметно выросла, обсудить её с врачом, а не искать ответ на форумах.

Похоже, многое зависит от того, чем заменять углеводы. В наблюдении за десятками тысяч американцев «нездоровая» низкоуглеводка (животный белок и жиры, рафинированные углеводы) была связана с большей смертностью, а «здоровая» (растительный белок, ненасыщенные жиры, цельные злаки) — с меньшей. Питание при этом оценили лишь однажды, в начале, по рассказу о том, что человек съел за прошедшие сутки, так что перед нами наблюдение, а не приговор какой-то еде. Зато с советами, которые дают сами сторонники углеводно-инсулиновой модели, оно совпадает.

Гарвардские диетологи называют и другие возможные долгие риски, не оценивая, как часто они случаются: камни в почках, а на однообразном меню — нехватку клетчатки и ряда витаминов и минералов. У белкового Дюкана свои перекосы: в польском опросе женщин на этой диете белка у всех было с избытком, а витамина C и фолатов мало. Поможет ли сам белок сверх нормы, как мы уже видели, сказать трудно: важнее не опускаться ниже неё. Испытаний, где диету Дюкана сравнивали бы с другими диетами по жребию, мы не нашли.

Теперь о том, кому кето нельзя. Среди авторов обзора 2026 года есть сторонники кето, так что список у них скорее минимальный. Безусловные противопоказания там — только редкие врождённые нарушения обмена, в основном жиров. Острый панкреатит, острая печёноч-

ная недостаточность, поздние стадии болезни почек и семейная гиперхолестеринемия, то есть наследственно высокий холестерин, — противопоказания относительные: тут решает врач. Осторожности обзор требует при болезнях желчного пузыря или после его удаления, при нарушениях ритма сердца, недостатке веса, беременности и кормлении грудью.

Опаснее всего сочетание с лекарствами. Некоторые лекарства от диабета, ингибиторы SGLT2, вместе с кето несут риск кетоацидоза, причём он может развиться и при почти нормальном сахаре крови. На инсулине и препаратах сульфонилмочевины сахар может упасть слишком низко, а лекарства от давления на фоне кето могут уронить давление. Руководства для врачей советуют в начале такой диеты заметно снижать дозы, а некоторые препараты отменять. Делать это самой нельзя, и доз в этой книге не будет.

Порядок поэтому такой: если у вас есть хроническая болезнь или вы принимаете лекарства, сначала разговор с врачом, потом углеводы. Британская диабетическая ассоциация советует поговорить со своими врачами вообще каждому, кто собирается сокращать углеводы.

В беременность на диету не садятся вовсе: британская служба здравоохранения NHS предупреждает, что это может навредить здоровью будущего ребёнка. Гарвардские диетологи оставляют открытым вопрос, не слишком ли кето ограничено для кормления грудью, когда питательных веществ нужно больше. Мы здесь выбираем осторожность: при кормлении кето тоже не начинают, а любые перемены в питании обсуждают с врачом.

Карточка: кето и низкоуглеводные диеты (Аткинс, Дюкан и другие)

Что обещают. Убрать углеводы, перевести тело на сжигание жира и худеть быстрее, чем на других диетах с теми же калориями, почти без голода.

Что показали исследования. За полгода: на диете Аткинса — около минус 5,5 килограмма против обычного питания, без всякой диеты. За год и дольше: примерно на килограмм больше, чем на сбалансированных диетах, — по выводу кокрейновского обзора, «вероятно, разница небольшая или её нет»; люди на одной диете расходятся на десятки килограммов. Лишнего жира при равных калориях не сжигают. Сравнительных испытаний диеты Дюкана не найдено.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, купив полную легальную версию на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.