

הדיאטה שמלהיבה המונים!

ד"ר מייקל מוסלי ומימי ספנסר

הדיאטה
המהפכנית

5-2
ימים!

דיאטת הצום הקל

**לרדת במשקל, לשמור על הבריאות
ולחיות יותר עם הסוד הפשוט**



דיאטת הצום הקל

לרדת במשקל, לשמור על
הבריאות ולחיות יותר עם הסוד
הפשוט של צום מקוטע

מייקל מוסלי
וד"ר מימי ספנסר

מאנגלית: נעמה אברמוביץ
ייעוץ מקצועי: לילך פלג וייס, דיאטנית

כנרת, זמורה, דביר – מוציאים לאור

הקדמה

במהלך הדורות האחרונים אופנות אוכל באו וחלפו, אבל הייעוץ הרפואי המקובל בדבר אורח חיים בריא נותר בעינו: אכלו מאכלים דלי שומן, הרבו בפעילות גופנית... ולעולם אל תדלגו על ארוחות. במהלך אותה התקופה, עודף משקל בכל העולם הרקיע שחקים.

אז האם קיימת גישה אחרת, שמבוססת על ראיות? גישה שנסמכת על המדע, לא על דעה? ובכן, אנחנו חושבים שקיימת גישה כזו: צום לסירוגין.

כשהתחלנו לקרוא על היתרונות המיוחסים לצום לסירוגין, היינו ספקנים, כמו רבים אחרים. צום נדמה קיצוני, קשה – ושנינו ידענו שדיאטות מכל סוג נידונות לכישלון בדרך כלל. אבל לאחר שהעמקנו בנושא וניסינו את השיטה על עצמנו,

אין דבר בעל עוצמה רבה יותר שאתה יכול לעשות למען גופך כמו צום.

אנחנו משוכנעים בפורטנציאל יוצא הדופן שלה. כמו שמנסח זאת אחד ממומחי הרפואה שראינו לצורך הספר הזה: "אין דבר בעל עוצמה רבה יותר שאתה יכול לעשות למען גופך כמו צום."

צום: רעיון עתיק, שיטה מודרנית

אין חדש בצום. כפי שנגלה בפרק הבא, גופנו מתוכנן לצום. אנחנו התפתחנו בזמנים שאוכל היה בצמצום. אנחנו תולדה של אלפי שנים של שפע או מחסור, של הכול או לא כלום. הסיבה שאנחנו מגיבים טוב כל כך לצום מקוטע, עשויה להיות שהוא מחקה בצורה טובה הרבה יותר את הסיבה שבה עוצב האדם המודרני מאשר שלוש ארוחות ביום.

צום הוא כמובן עניין של אמונה אצל רבים. הצומות של יום כיפור, הלֶנֶט (תענית ארבעים הימים שלפני חג הפסחא) והרמדאן הם רק כמה מהדוגמאות הידועות יותר. הדת הנוצרית היוונית-אורתודוקסית מעודדת את מאמיניה לצום 180 יום בשנה (על פי הקדוש ניקולאי מזיצ'ה, "גרגרנות עושה את האדם קודר ומלא פחד, ואילו צום עושה אותו שמח ואמיץ"), ואילו נזירים בודהיסטים צמים בכל חודש במולד הירח וכשהירח מלא.

עם זאת, נדמה שרבים מאיתנו פשוט אוכלים כל הזמן; לעתים נדירות אנחנו רעבים. ואף על פי כן אנחנו לא שבעי רצון מהמשקל שלנו, מגופנו, מבריאותנו.

צום מקוטע יכול להפגיש אותנו מחדש עם הטבע האנושי שלנו. זהו נתיב לא רק לירידה במשקל, אלא גם לבריאות ארוכת טווח ולרווחה. מדענים רק מתחילים לגלות ולהוכיח כמה עוצמה יכולה להיות לכלי הזה.

ספר זה הוא תוצר מחקריהם פורצי הדרך של המדענים האלה והשפעתם על השקפתנו הנוכחית ביחס לירידה במשקל, עמידות למחלות ואריכות ימים. אבל הוא גם תוצאה של התנסויותנו האישיות.

שניהם רלוונטיים כאן – המעבדה ואורח החיים – ולכן אנחנו בודקים את הצום המקוטע משתי זוויות ראייה משלימות: ראשית, מייקל, שהשתמש בגופו ובהכשרתו כרופא כדי לכרוק את הפוטנציאל

הקדמה

של הצום המקוטע, מסביר את הבסיס המדעי שלו ואת דיאטת ה-5:2 – דבר שהביא לתודעתו של העולם בקיץ 2012. בהמשך מציעה מימי הדרכה מעשית איך לעשות זאת באופן בטוח, יעיל וברי-קיימא, בדרך שתשתלב בקלות בחיי היומיום שלכם. היא בודקת בפירוט איך מרגישים כשצמים, למה עליכם לצפות מיום אחד למשנהו, מה לאכול ומתי לאכול, ומספקת שפע עצות ואסטרטגיות שיעזרו לכם להשיג את הרווח הגדול ביותר מהכללים הפשוטים של הדיאטה.

כפי שתראו בהמשך, דיאטת הצום הקל שינתה את חיי שנינו. אנו מקווים שהיא תשנה גם את שלכם.

המניע של מייקל: זווית ראייה גברית

אני גבר בן 55, ולפני שיצאתי לדרך חקירת הצום המקוטע היה משקלי מעט גבוה: גובהי 1.80 מ', שקלתי כ-85 ק"ג ומדד מסת הגוף (BMI) שלי היה 26, כלומר הייתי בעודף משקל. עד אמצע שנות השלושים שלי הייתי רזה, אבל כמו אנשים רבים, הוספתי משקל בהדרגה, בשיעור של כחצי ק"ג בשנה. זה לא נשמע הרבה, אבל בתוך שני עשורים עליתי עוד ועוד. לאט לאט נוכחתי שאני מתחיל להידמות לאבי, שנאבק במשקל כל ימיו ונפטר בשנות השבעים המוקדמות של חייו מסיבוכים הקשורים בסוכרת. בהלווייתו ציינו רבים מידידיו כמה נעשיתי דומה לו.

בעת שהכנתי סרט תיעודי לבי.בי.סי הזדמן לי לעבור סריקת MRI (דימות תהודה מגנטית). הסקירה גילתה שאני רזה-מבחוץ-ושמן-מבפנים. שומן בטני הוא סוג השומן המסוכן ביותר, מכיוון שהוא עוטף את איברי הפנים של האדם ומעמיד אותו בסיכון למחלת לב ולסוכרת. מאוחר יותר עברתי בדיקות דם שהראו שאני מתקדם לקראת סוכרת ושרמת הכולסטרול שלי גבוהה מדי. מובן

דיאטת הצום הקל

שהייתי חייב לעשות משהו בעניין זה. ניסיתי לפעול על פי הייעוץ המקובל, אבל כמעט ללא תוצאות. משקלי ותמונת הדם שלי נותרו תקועים באזור ה"סכנה לפניך".

מעולם קודם לכן לא ניסיתי לרזות, כי אף פעם לא מצאתי דיאטה שחשבתי שתוכל לעבוד. ראיתי את אבי מנסה כל סוג של דיאטה, מסקרסדייל דרך אֶטְקִינְס, מדיאטת קיימברידג' לדיאטת השתיינים. הוא רזה בכל אחת מהן, ואז חזר בתוך כמה חודשים למשקלו הקודם, ואף למעלה מכך.

ואז, בראשית שנת 2012, פנה אלי איידן לאברטי, עורך סדרת המדע הורייזן של הבי.בי.סי, ושאל אם אהיה מוכן להיות שפן ניסיונות למחקר המדעי שביסוד הארכת החיים. לא ידעתי מה נגלה, אבל יחד עם המפיקה קייט דארט והתחקירנית רושאן סְמַאָרְסִינְג', התמקדנו מהר מאוד בהגבלת קלוריות ובצום כתחום חקירה פורה.

הגבלת קלוריות היא אכזרית למדי. פירושה לאכול הרבה פחות מאשר אדם רגיל מצפה לאכול, ולעשות זאת בכל יום מחייך – הארוכים (יש לקוות). הסיבה שאנשים מסכימים לעשות זאת היא שזאת ההתערבות היחידה שהוכחה כמאריכת חיים, אצל בעלי חיים לפחות. יש בעולם לפחות 10,000 חברים באיגוד הדוגל בהגבלת קלוריות עם תזונה אופטימלית (CRON), ופגשתי לא מעט מהם. למרות הפרופיל הביוכימי הנפלא בדרך כלל שלהם, אף פעם לא באמת התפתיתי להצטרף לשורותיהם הכחושות. פשוט אין לי כוח רצון או רצון לחיות תמיד במשטר קיצוני של דיאטה דלת קלוריות.

ולכן שמחתי כל כך לגלות את הצום המקוטע, הכולל אכילת פחות קלוריות, אך רק בחלק מהזמן. אם השיטה נכונה, היא מציעה את היתרונות של הגבלת קלוריות, אך ללא הסבל.

יצאתי לדרך ברחבי ארצות הברית, ופגשתי חוקרים מובילים שחלקו איתי בנדיבות את תוצאות מחקריהם ואת רעיונותיהם. התברר שצום מקוטע אינו אופנה חולפת. אבל זה לא עמד להיות קל כפי

הקדמה

שקיוויתי. כפי שתראו בהמשך הספר, יש צורות רבות ושונות של צום לסירוגין. בחלקן אין לאכול דבר במשך עשרים וארבע שעות או יותר. בחלקן אוכלים ארוחה אחת, דלת קלוריות, פעם ביום – יום כן ויום לא. ניסיתי את שתיהן אבל לא ראיתי את עצמי עומד בהן על בסיס קבוע. הן היו פשוט קשות מדי.

במקום זה החלטתי ליצור ולהעמיד למבחן גרסה משלי. חמישה ימים בשבוע אוכל כרגיל, ביומיים האחרים אוכל רבע מכמות הקלוריות שאני צורך כרגיל (כלומר 600 קלוריות).

חילקתי את 600 הקלוריות לשניים – כ־250 לארוחת הבוקר ו־350 לארוחת הערב – כך שלמעשה צמתי בערך שתיים-עשרה שעות בכל פעם. כמו כן החלטתי לפצל את ימי הצום שלי: אצום בימים שני וחמישי. הפכתי לניסוי של עצמי.

התוכנית לאכול, לצום, לחיות יותר, שתיארה את הרפתקאותי עם מה שעכשיו קראנו לו דיאטת ה־5:2, שודרה בכי.בי.סי במהלך המשחקים האולימפיים באוגוסט 2012. ציפיתי שהיא תלך לאיבוד בתוך הקדחת התקשורתית שסבבה את המשחקים, אבל מה שקרה הוא שהיא הולידה קדחת משל עצמה. יותר מ־2.5 מיליון אנשים צפו בה – מספר עצום לתוכנית הורייזן – ועוד מאות אלפים צפו בה ביו־טיוב. חשבון הטוויטר שלי עבד בהילוך גבוה, ומספר העוקבים שלי שולש. כולם רצו לנסות את הגרסה שלי לצום לסירוגין, וכולם שאלו מה עליהם לעשות.

העיתונות עסקה בסיפור. מאמרים הופיעו בטיימס הלונדוני, בדיילי טלגרף ובמייל און סנדיי. מהר מאוד הצטרפו עיתונים מסביב לעולם – בניו יורק, לוס אנג'לס, פריז, מדריד, מונטריאול, איסלמבאד וניו דלהי. נוצרו קבוצות דיון ברשת, מתכונים וחוויות הוחלפו, חדרי צ'אטים נפתחו ושוחחו בהם על צום. אנשים התחילו לעצור אותי ברחוב ולספר לי איך הם מתקדמים בדיאטת ה־5:2. הם גם שלחו לי בדוא"ל את פרטי החוויות שלהם. מספר מפתיע בגודלו מהודעות אלה היה מרופאים. כמוני, גם הם היו ספקנים בתחילה, אבל

הם ניסו את הדיאטה על עצמם, ראו שהיא עובדת והתחילו להציע אותה למטופלים שלהם. הם ביקשו מידע, תפריטים, פרטים של המחקרים הרפואיים שיוכלו לבדוק. הם רצו שאכתוב ספר. התחמקתי, דחיתי, ואז בסופו של דבר מצאתי שותפה – מימי ספנסר, שאני מחבב ומעריך ושיש לה ידע מעמיק על אוכל. וכך בא לעולם הספר שאתם קוראים עכשיו.

הרקע של מייקל

קיבלתי את הכשרתי הרפואית ברויאל פְּרִי הוספיטל בלונדון, ואחרי שעברתי את הבחינות ברפואה, הצטרפתי לבי.בי.סי כעוזר מפיק מתמחה. בעשרים וחמש השנים האחרונות יצרתי אינספור סרטים תיעודיים היסטוריים ומדעיים, קודם מאחורי הקלעים, ולאחרונה בקדמת הבמה. הייתי המפיק של מ.ש.ל (QED – מה שהיה להוכיח), סמכו עלי, אני רופא ועל-אנושי, עבדתי עם ג'ון קליז, ג'רמי קלארקסון, פרופסור רוברט וינסטון, סר דייוויד אטנבורו ופרופסור אליס רוברטס. יצרתי והייתי המפיק בפועל של תוכניות רבות לבי.בי.סי ולערוץ דיסקברי, ובהן פומפיי: היום האחרון, סופר-וולקנו וקְרָקְטוּאה: הר געש של חורבן.

כמגיש עשיתי כעשר סדרות בעבור הבי.בי.סי, וביניהן חלוצים ברפואה, דם וקרביים, בתוך מייקל מוסלי, ההיסטוריה של המדע, הצעירים, בתוך גוף האדם והאמת בדבר אימון גופני. כרגע אני עובד על שלוש סדרות חדשות, ומשמש כמגיש מדעי קבוע בתוכנית האירווח היומית של הבי.בי.סי THE ONE SHOW.

זכיתי בפרסים רבים, ובין השאר הוכתרתי בתואר "עיתונאי הרפואה של השנה" בידי ההסתדרות הרפואית הבריטית.

המניע של מימי: זווית ראייה נשית

התחלתי בצום מקוטע ביום שנתבקשתי להכין כתבה לטיימס על תוכניתו של מייקל הורייזן. זו היתה הפעם הראשונה שבה שמעתי על צום לסירוגין, והרעיון מצא חן בעיני מיד, אפילו בעיני נפש צינית שעסקה משך שני עשורים בתעלולים המשונים של תעשיות האופנה, היופי, והדיאטות.

שיחקתי עם דיאטות בעבר – תראו לי אישה בת ארבעים פלוס שלא עשתה זאת – רזיתי ואז ויתרתי ואיבדתי אמון בתוך שבועות ספורים והעליתי הכול בחזרה. אמנם אף פעם לא הייתי שמנה, אבל מזה זמן רב רציתי להוריד את אותם שלושה-ארבעה קילוגרמים עקשניים – אלה שהוספתי כשהייתי בהיריון ואף פעם לא הורדתי. הדיאטות שניסיתי היו תמיד קשות מדי, מסובכות מדי ליישום, משעממות מדי, קשוחות מדי, חד-ממדיות מדי, פולשניות מדי, מוצצות את לשד החיים ומותרות אותך עם השאריות. לא היה דבר שיכולתי לאמץ ולשלב בחיי כאם, אישה עובדת ורעיה.

במשך שנים טענתי שדיאטה היא משחק אבוד, שנידון לכישלון בגלל המגבלות והחסכים שנכפים על חיים שהם מאושרים מכל בחינה אחרת. אבל זה היה שונה, הרגשתי מיד. הראיות המדעיות היו רבות והחלטי, ומה שהיה מכריע בעבורי – הקהילייה הרפואית היתה משוכנעת. התוצאות, אצל מייקל ואצל אחרים, היו מרשימות, אפילו מדהימות. בסרט התיעודי שלו בהורייזן מייקל התייחס לזה כאל "התחלה של משהו ענקי... שעשוי לשנות באופן מכריע את בריאותה של האומה." לא יכולתי לעמוד בפני זה. וגם לא יכולתי לחשוב על סיבה לחכות.

הראיות המדעיות היו רבות והחלטיות,
ומה שהיה מכריע בעבורי – הקהילייה
הרפואית היתה משוכנעת.

דיאטת הצום הקל

בחודשים שחלפו מאז כתבתי את הסיפור לטיימס, נותרתי מאמינה. מטיפה, למעשה. אני עדיין "עושה" את דיאטת הצום הקל, אבל כמעט כבר לא שמה לב לזה. כשהתחלתי, שקלתי 60 ק"ג, גובהי היה 1.71 מ' ומדד מסת הגוף (BMI) שלי היה 21.4, כלומר תקין. היום, בשעה שאני כותבת, משקלי הוא 54 ק"ג ומדד מסת הגוף 19.4. חתיכת הבדל.

אני מרגישה קלה, רזה ומלאת חיים. צום

הפך לחלק מחיי היומיום שלי, משהו שאני עושה בצורה אוטומטית ובלי להילחץ.

אני מרגישה קלה,

רזה ומלאת חיים.

שישה חודשים מאז התחלתי, יש לי

יותר אנרגיה, יותר גמישות, עור צח יותר,

יותר שמחת חיים. וגם – יש לומר – ג'ינס

חדשים (במידה 27), ודבר לא נותר מהפחד השנתי מהביקני כשהקיץ מתקרב. אבל חשוב אולי מכול, אני יודעת שיש לי רווח לטווח ארוך. אני עושה מה שטוב ביותר בשביל הגוף שלי ובשביל הנפש שלי. זוהי תגלית אינטימית, אבל כזאת שכדאי לחלוק אותה.

הרקע של מימי

אני כותבת על אופנה, אוכל וכושר גופני בעיתונים ובמגזינים בריטיים כבר עשרים שנה. התחלתי בווג, המשכתי בגרדיאן, באובזרוור ובלונדון איוונינג סטנדרד, ושם הוכתרתי בתואר עיתונאית השנה בתחום האופנה בשנת 2000. היום יש לי טור בשבועון מייל און סאנדיי יו ואני כותבת בקביעות למוסף סוף השבוע של הטיימס. ב-2009 כתבתי ספר, 101 דברים לעשות לפני דיאטה, ובו קיטלגתי את חוסר הנחת שלי מדיאטות אופנתיות, שתמיד נועדו להיכשל, כפי הנראה. צום מקוטע הוא התוכנית היחידה שגיליתי במשך שני עשורים שמורידה את המשקל ומשאירה אותו נמוך. ורווחי האנטי אייג'ינג לכריאות? אלה רווחים קלים.

דיאטת הצום הקל: הפוטנציאל, ההבטחה

ידוע שבעבור אנשים רבים, הייעוץ המקובל לדיאטה פשוט לא עובד. דיאטת הצום הקל היא אלטרנטיבה רדיקלית. מגולם בה פוטנציאל לשינוי הדרך שבה אנחנו חושבים על אכילה ועל ירידה במשקל.

- דיאטת הצום הקל דורשת שנחשוב לא רק מה אנחנו אוכלים, אלא מתי אנחנו אוכלים.
- אין כללים מסובכים שצריך למלא. האסטרטגיה גמישה, ברורה וידידותית למשתמש.
- אין עבודת פרך יומית של ספירת קלוריות – שום דבר מהשעמום, התסכול או החסך הסדרתי שמאפיין דיאטות קונבנציונליות.
- כן, היא דורשת לצום, אבל לא בדרך שאתם מכירים. בשום יום נתון לא "תרעבו".
- תמשיכו ליהנות מהאוכל שאתם אוהבים – רוב הזמן.
- מרגע שתורידו במשקל, הוא יישאר קבוע אם תתמידו בתוכנית הבסיסית.
- ירידה במשקל היא רק רווח אחד מדיאטת הצום הקל. הרווח העיקרי הוא הפוטנציאל לרווח בריאותי ארוך טווח – הפחתת הסיכון לשורה של מחלות, וביניהן סוכרת, מחלת לב וסרטן.

דיאטת הצום הקל

- מיד תגיעו לידי הבנה שזו אינה דיאטה. היא הרכה יותר מזה: זוהי אסטרטגיה בת קיימא לחיים בריאים וארוכים.
- עכשיו תרצו להבין איך בדיוק אנחנו קובעים קביעות כה דרמטיות. בפרק הבא, מייקל מסביר את התורה המדעית שמצדיקה את דיאטת הצום הקל.

מדע הצום

רוב בעלי החיים בטבע, תקופות של הכול או לא כלום הן הנורמה. אבותינו הקדמונים לא אכלו ארבע או חמש פעמים ביום בדרך כלל. הם צדו, האביסו את עצמם, נחו, ואז היה חולף זמן רב עד שהיה להם שוב משהו לאכול. הגוף שלנו והגנים שלנו עוצבו בסביבה של מחסור, ובתוכה נקודות של סעודות דשנות.

בימינו המצב שונה, כמובן. אנחנו אוכלים כל הזמן. צום – הימנעות מרצון מאכילה – נחשב מוזר למדי, ובוודאי לא בריא. רובנו רגילים לאכול לפחות שלוש ארוחות ביום, וחטיפים בעלי משקל ביניהן. בין הארוחות והחטיפים אנחנו גם מנשנשים: קפוצ'ינו עם חלב כאן, עוגייה או שתיים שם, או אולי שייק פירות כי זה "בריא יותר". היו ימים שבהם הורים אמרו לילדיהם, "אל תאכלו בין הארוחות". הימים האלה חלפו עברו. במחקר שנערך לאחרונה בארה"ב והשווה הרגלי אכילה של 28,000 ילדים ו-36,000 מבוגרים בשלושים השנים האחרונות, נמצא שמשך הזמן בין מה שהחוקרים כינו באופן מאופק "אירועי אכילה" קטן בממוצע בשעה. במילים אחרות, במהלך

העשורים האחרונים משך הזמן שאנחנו מבלים ב"לא לאכול" הצטמצם באופן דרמטי. בשנות ה-70 של המאה העשרים, מבוגרים נהגו לאכול במרווחים של ארבע שעות וחצי, והציפייה מילדים היתה שיחזיקו מעמד ארבע שעות בין ארוחות. עכשיו הזמן ירד לשלוש שעות וחצי למבוגרים ושלוש שעות לילדים, וזה אינו כולל משקאות ונשנושים.

הדעה שלאכול מעט ולעתים קרובות הוא "דבר טוב", נוצרה בחלקה בידי יצרני חטיפים וספרי דיאטה אופנתיים, אבל נתמכת גם בידי הממסד הרפואי. הטיעון שלהם הוא שעדיף לאכול הרבה ארוחות קטנות, כי כך יש פחות סיכוי שנהיה רעבים ונזלול ג'אנק פוד עתיר שומן. אני יכול להבין את הטיעון הזה, ויש כמה מחקרים המראים יתרונות בריאותיים לאכילה תכופה של ארוחות קטנות, בתנאי שבסופו של דבר לא אוכלים בסך הכול יותר. לרוע המזל, בעולם האמיתי זה בדיוק מה שקורה.

במחקר שממנו ציטטתי לעיל, מצאו החוקרים שבהשוואה ללפני שלושים שנה, לא רק שאנחנו אוכלים 180 קלוריות נוספות ליום בצורת חטיפים – רבות מהן בצורת משקאות חלב, שייקים, משקאות תוססים – אלא שאנחנו גם אוכלים יותר בארוחות הרגילות, בממוצע 120 קלוריות ביום. במילים אחרות, אכילת חטיפים אין פירושה שאנחנו אוכלים פחות בשעת הארוחות. הם רק מעוררים את התיאבון.

אכילה במשך היום כולו היא כיום כל כך מקובלת, כל כך מצופה מאיתנו, שהרעיון שיש ערך בעשיית הדבר ההפוך בדיוק הוא כמעט מזועזע. כשרק התחלתי לצום, גיליתי כמה דברים בלתי צפויים על עצמי, על אמונותי, על עמדתי ביחס לאוכל.

- גיליתי שלעתים קרובות אני אוכל כשאני לא מרגיש צורך לאכול. אני עושה זאת כי האוכל נמצא, כי אני חושש שאהיה רעב מאוחר יותר, או פשוט מתוך הרגל.

מדע הצום

- הנחתי שכאשר אתה נעשה רעב, הרעב מתגבר ומתגבר עד שהוא נעשה בלתי נסבל, ואז אתה טומן את ראשך בתוך מכל גלידה. במקום זה גיליתי שרעב חולף, ושאחרי שנעשית רעב באמת, כבר אינך מפחד מהרעב.
- חשבתי שצום יעשה אותי מפוזר, ולא מסוגל להתרכז. מה שגיליתי הוא שהרעב מחדד את חושי ואת מחשבתי.

חשבתי שצום יעשה אותי מפוזר, ולא מסוגל להתרכז. מה שגיליתי הוא שהרעב מחדד את חושי ואת מחשבתי.

- תהיתי אם ארגיש חולשה רוב הזמן. מתברר שהגוף הוא סתגלן גדול, וספורטאים רבים ששוחחתי איתם ממליצים על אימונים בצום.
- פחדתי שזה יהיה קשה מאוד. זה לא.

מדוע התחלתי

אף שרוב הדתות הגדולות מעודדות צום (הסיקים הם יוצאי דופן, אם כי הם מאפשרים צום מסיכות רפואיות), תמיד הנחתי שצום הוא בעיקר דרך לבחון את עצמך ואת אמונתך. יכולתי להעלות בדעתי יתרונות רוחניים פוטנציאליים, אבל הייתי ספקן ביותר לגבי יתרונות פיזיים.

במשך השנים הרתי כמה וכמה חברים מודעים לגופם, שניסו לגרום לי לצום, אבל אף פעם לא יכולתי לקבל את ההסבר שהסיבה

לעשות זאת היא "לתת מנוחה לכבד" או "לסלק רעלנים". אף אחד מההסברים האלה לא התקבל על דעתו של ספקן בעל הכשרה רפואית כמוני. אני זוכר שחבר סיפר לי שאחרי שבועיים של צום, השתן שלו הפך שחור, ושזאת הוכחה לכך שהרעלנים עוזבים את גופו. אני ראיתי בזאת הוכחה לכך שהוא היפי בור, ושמה שקורה בתוך גופו כתוצאה מהצום הוא מזיק ביותר.

כפי שכתבתי בהקדמה, מה ששיכנע אותי לנסות לצום היה צירוף של הנסיבות האישיות שלי – באמצע שנות החמישים שלי, עם רמה גבוהה של סוכר בדם, מעט עודף משקל – והראיות המדעיות שהתחילו להצטבר; אני מונה אותן בהמשך.

מה שלא הורג אותנו, מחזק אותנו

חוקרים אחדים השפיעו עלי בדרכים שונות, אבל בולט במיוחד ביניהם ד"ר מרק מטסון מהמכון הלאומי להזדקנות בֶּתְסֵדָה, מריילנד. לפני כמה שנים הוא כתב מאמר עם אדוארד קְלֶאבְרֶזָה במגזין ניו סיינטיסט. כותרתו היתה "כאשר מעט רעל מועיל לך",² והוא גרם לי לשבת ולחשוב.

"מעט רעל מועיל לך" הוא דרך ציורית לתאר את תיאוריית ההורמֶסיס – הרעיון שכאשר אדם, או למעשה כל יצור אחר, נחשף למצוקה או לרעלן, החשיפה עשויה לחשל אותו. הורמסיס אינו רק גרסה של "הצבא יעשה ממך גבר". כיום הוא הסבר ביולוגי מקובל לדרך שבה דברים פועלים ברמת התא.

קחו לדוגמה משהו פשוט כמו אימון גופני. כאשר אתם רצים או מרימים משקולות, מה שאתם בעצם עושים הוא לפגוע בשרירים שלכם, לגרום לקרעים ולמתיחות. אם אתם לא מגזימים מאוד, הגוף מגיב בכך שהוא עושה תיקונים, ובתהליך התיקון, עושה את השרירים חזקים יותר.

ירקות הם דוגמה נוספת. כולנו יודעים שעלינו לאכול הרבה ירקות ופירות כי הם עשירים בחומרים נוגדי חמצון, וחומרים נוגדי חמצון הם נהדרים, כי הם מגרשים את הרדיקלים החופשיים המסוכנים שמשוטטים בגופנו וגורמים נזקים.

הבעיה בהסבר הזה, המקובל כל כך, על האופן שבו "פועלים" פירות וירקות, היא שהוא כמעט בוודאות אינו נכון, או לפחות בלתי שלם. רמות החומרים נוגדי החמצון בפירות וירקות הן נמוכות מכדי שיהיו להם ההשפעות העמוקות שיש להם בכירור. ובנוסף לכך, הניסיונות למצות חומרים נוגדי חמצון מצמחים ואז לתת לנו אותם בצורה מרוכזת כתוסף מזון אינם משכנעים כשבודקים אותם לאורך זמן. בטא קרוטן בצורה של גזר הוא בוודאי טוב לכריאות. אבל כשהוציאו את הבטא קרוטן מהגזר ונתנו אותו כתוסף לחולי סרטן, למעשה נראה היה שהוא החמיר את מצבם.

רמז לדרך השונה כל כך שבה ייתכן שירקות עובדים, מגיע מחשיבה עליהם דרך עדשת ההורמסים.

קחו למשל את הפרדוקס לכאורה: הרבה פעמים מקשרים בין טעם מר בטבע ובין רעל, משהו שיש להימנע ממנו. צמחים מייצרים מגוון עצום של חומרים הנקראים פיטוכימיקלים, וחלק מהם מתנהגים כמו חומרי הדברה טבעיים שמונעים מיונקים כמונו לאכול אותם. העובדה שטעמם מר הוא סימן אזהרה ברור: "לא להתקרב". כך שיש סיבות אבולוציוניות טובות לכך שלא נאהב מזונות מרים ונימנע מהם. ובכל זאת, כמה מהירקות שטובים לנו במיוחד, כמו כרוב, כרובית, ברוקולי וצמחים נוספים ממשפחת המצליבים, הם מרים כל כך, שגם כמבוגרים, רבים מאיתנו מתקשים לאהוב אותם.

פתרון הפרדוקס הזה הוא שירקות בעלי טעם מר מכילים כימיקלים רעילים כפוטנציה. הסיבה שהם אינם מזיקים לנו היא שכימיקלים אלה נמצאים בירקות במינונים נמוכים שאינם רעילים. במקום זאת, הם יוצרים תגובות מצוקה ומפעילים גנים שמגנים עלינו ומתקנים את הדרוש תיקון.

צום והורמסיס

כשמתחילים להתבונן בעולם בדרך זו, נוכחים שפעילויות רבות שמלכתחילה אנחנו מחשיבים כמעיקות – אכילת ירקות מרים, יציאה לריצה, צום מקוטע – רחוקות מלהיות מזיקות. האתגר עצמו הוא בעצם חלק מהרווח. העובדה שצום ממושך גורם לנו נזק גדול, אין פירושה שתקופות קצרות של צום חייבות לגרום לנו נזק קטן. למעשה ההפך הוא הנכון.

נקודה זו הובהרה לי היטב בידי ד"ר ולטר לונגו, מנהל המכון לאריכות ימים של האוניברסיטה של דרום קליפורניה. המחקר שלו עוסק בעיקר בשאלה מדוע אנחנו מזדקנים, ובמיוחד בגישות המצמצמות את הסיכון לחלות במחלות תלויות גיל כמו סרטן וסוכרת.

נפגשתי עם ולטר לא רק מפני שהוא מומחה בעל שם עולמי, אלא גם מפני שהוא הסכים באדיבותו להיות לי יועץ וחבר לצום, להמריץ אותי ולהדריך אותי בניסיון הראשון שלי לצום.

ולטר לא רק חוקר צום במשך שנים רבות, הוא גם מתמיד בו בלהט. הוא חי על פי המחקר שלו ומתקיים בהצלחה מתזונה דלת פחמימות ועשירה בירקות, שלמד מסבו וסבתו בדרום איטליה. אולי לא במקרה, הם גרים בחלק של איטליה שיש בו ריכוז יוצא דופן של אנשים מאריכי ימים.

ולטר לא רק מקפיד על דיאטה נוקשה למדי, הוא גם מדלג על ארוחת הצהריים כדי לשמור על משקל נמוך. בנוסף לכך, פעם בחצי שנה, פחות או יותר, הוא צם כמה ימים רצופים. הוא גבוה, רזה, נמרץ ואיטלקי, ובכך משמש השראה מושלמת לצמים לעתיד.

הסיבה העיקרית להתלהבותו מהצום היא שהמחקרים שלו, ושל אחרים, מצביעים בבירור על הטווח הרחב כל כך של היתרונות הבריאותיים הניתנים למדידה שמתקבלים ממנו. הימנעות מאכילה גם לתקופות קצרות למדי מפעילה כמה גנים שנקראים "מתקנים",

ומעניקים, לדבריו, רווחים לטווח ארוך. "יש הרבה ראיות ראשוניות המצביעות על כך שצום זמני ותקופתי עשוי ליצור שינויים שעשויים להיות מועילים נגד הזדקנות ומחלות," הוא אמר לי. "אתה לוקח בן אדם, אתה גורם לו לצום, ואחרי עשרים וארבע שעות הכול מתהפך. וגם אם תיקח קוקטייל תרופות, תרופות חזקות מאוד, אף פעם לא תתקרב אפילו למה שעושה הצום. היופי בצום הוא שהכול מתואם.

"יש הרבה ראיות ראשוניות המצביעות על כך שצום זמני ותקופתי עשוי ליצור שינויים שעשויים להיות מועילים נגד הזדקנות ומחלות"

צום ואריכות ימים

רוב המחקרים ארוכי הטווח המוקדמים על יתרונות הצום נעשו במכרסמים. הם סיפקו לנו תובנות חשובות בדבר המנגנונים המולקולריים העומדים ביסוד הצום.

במחקר מוקדם מ-1945, היו עכברים נתונים בצום יום אחד מתוך ארבעה, יום אחד מתוך שלושה או אחד מתוך שניים. החוקרים מצאו שהעכברים שצמו חיו יותר מאלה שבקבוצת הביקורת, ושכל שצמו יותר, חיו יותר. הם מצאו גם שבניגוד לעכברים, שצריכת הקלוריות שלהם הוגבלה באופן מתמיד, התפתחותם של העכברים שצמו לא עוכבה.³

מאז מחקר זה אישרו מחקרים רבים מאוד, לפחות במכרסמים, את ערך הצום. אבל מדוע צום עוזר? מהו המנגנון? לזולטר יש מאגר משלו של עכברים מהונדסים-גנטית הנקראים עכברים ננסיים או עכברי לָרוֹן, שהוא השתוקק להראות לי. עכברים

אלה, על אף היותם קטנים, מחזיקים בשיא אריכות הימים ליונקים. במילים אחרות – אורך חייהם מדהים.

עכבר ממוצע לא חי כל כך הרבה, אולי שנתיים. עכברים ננסיים חיים כמעט כפול, רבים מהם כמעט ארבע שנים, כאשר צריכת הקלוריות שלהם מוגבלת. זה מקביל לכמעט 170 שנות חיי אדם.

מה שמרתק בעכברים האלה אינו רק משך חייהם הארוך, אלא העובדה שהם נשארים בריאים במשך רוב חייהם הארוכים. נראה שהם פשוט לא נוטים לחלות בסוכרת או בסרטן, וכאשר הם מתים – ברוב המקרים זה קורה מסיבות טבעיות. ולטר סיפר לי שבניתוח לאחר המוות, פעמים רבות אין אפשרות לגלות את סיבת המוות. העכברים פשוט מתים.

הסיבה לכך שעכברים אלה הם קטנים כל כך ומאריכי ימים כל כך היא שהם מהונדסים כך שגופם לא יגיב להורמון הנקרא IGF-1, הורמון גדילה דמוי אינסולין. יש לו השפעות מעורדות גדילה על כמעט כל תא בגוף. במילים אחרות – הוא אחראי לכך שהתאים בגוף יהיו פעילים תמיד. הגוף שלנו זקוק לרמות מתאימות של הורמון זה וגם לגורמי גדילה אחרים כאשר אנחנו צעירים וגדלים, אבל נראה שרמות גבוהות שלו מאוחר יותר בחיים דווקא מאיצות הזדקנות וסרטן. כפי שמנסח זאת ולטר, זה כמו לנהוג כשהרגל לוחצת על דוושת הדלק עד הסוף, כדי לרדוף את המכונית לתפקד כל הזמן. "תאר לעצמך שבמקום לקחת את המכונית למוסך מפעם לפעם להחליף חלקים, פשוט היית ממשיך לנהוג ולנהוג ולנהוג בה. מובן שבסופו של דבר המכונית תתקלקל."

עבודתו של ולטר מתמקדת בשאלה איך אפשר להמשיך ולנהוג הרבה ככל האפשר, ומהר ככל האפשר. הוא חושב שהתשובה היא צום תקופתי. כי אחת הדרכים שבהן צום פועל היא שהוא מפחית את כמות ההורמון IGF-1 שהגוף מייצר.

הראיה לכך שההורמון IGF-1 ממלא תפקיד מרכזי בהרבה ממחלות הזקנה מגיעה לא רק ממכרסמים מהונדסים דוגמת עכברי

לרון, אלא גם מבני אדם. בשבע השנים האחרונות חוקר ולטר כפריים באקוודור הלוקים בפגם גנטי שנקרא תסמונת לרון, או גמדות מסוג לרון. זהו מצב נדיר מאוד שלוקים בו פחות מ-350 אנשים בעולם. בני אדם עם תסמונת לרון לוקים במוטציה של קולטן הורמון הגדילה (GHR) שלהם וברמות נמוכות מאוד של IGF-1. לעכברי לרון יש סוג דומה של מוטציית GHR.

הכפריים בעלי תסמונת לרון הם בדרך כלל נמוכים מאוד, רבים מהם גובהם פחות מ-1.20 מ'. עם זאת, מה שמפתיע יותר מכול אצלם הוא שכמו עכברי לרון, נראה שהם אינם מפתחים מחלות רגילות כמו סוכרת וסרטן. למעשה, אומר ולטר, אף שהם נחקרים כבר שנים רבות, הוא לא פגש אף מקרה של מישהו שיש לו לרון ועומד למות מסרטן. ועם זאת, הקרובים שלהם, שחיים באותו בית אבל אין להם תסמונת לרון, חולים בסרטן.

לאכזבתו של מי שמצפה שה-IGF-1 יספק את סוד חיי הנצח, אנשים עם תסמונת לרון – בניגוד לעכברים – אינם חיים חיים ארוכים במיוחד. חייהם בהחלט ארוכים, אך לא ארוכים באופן קיצוני. ולטר חושב שייתכן שהסיבה לכך היא שהם נוטים ליהנות מחייהם יותר מאשר לדאוג לאורח חייהם. "הם מעשנים, תזונתם עשירה בקלוריות, ואז הם מסתכלים עלי ואומרים, 'זה לא משנה. אני מחוסן.'"

ולטר חושב שהם מעדיפים לחיות כמו שהם רוצים ולמות בגיל 85, מאשר לחיות חיים זהירים יותר ואולי לעבור את גיל 100. הוא היה רוצה לשכנע חלק מהם לאמץ אורח חיים בריא יותר ולראות מה יקרה, אבל יודע שהוא לא יחיה די זמן כדי לראות את התוצאה.

צום וגנים מתקנים

בנוסף להפחתת רמות ה-IGF-1 במחזור הדם, נראה שצום גם מביא לידי ביטוי גנים שונים מאלה שמתבטאים במצב של שפע. הסיבה

לכך אינה ברורה לגמרי, אבל הטיעון האבולוציוני הוא כזה, פחות או יותר: כל עוד יש לנו שפע של מזון, הגוף שלנו מעוניין בעיקר בגדילה, בקיום יחסי מין ובהתרבות. לטבע אין תוכניות ארוכות טווח בעבורנו. הוא אינו משקיע בזקנתנו. מרגע שהתרכינו, אין בנו צורך יותר. אז מה קורה כשמחליטים לצום? התגובה הראשונית של הגוף היא של הלם. אותות שמזכירים לנו שאנחנו רעבים מגיעים אל המוח, ורוחקים בנו לצאת ולמצוא משהו לאכול. אבל אנחנו מתאפקים. הגוף מחליט עכשיו שהסיבה לכך שאנחנו לא אוכלים בכמות ובתכיפות הרגילות חייבת להיות שאנחנו עכשיו במצב של "לא כלום". בעבר זה היה יכול להיות מצב די רגיל.

במצב של לא כלום, אין סיבה לבזבז אנרגיה על גדילה או על מין. הדבר החכם ביותר שהגוף יכול לעשות הוא לנצל את מלאי האנרגיה היקר שלו על תיקון, בניסיון לשמור על הגוף במצב סביר עד שובם של זמנים טובים יותר. התוצאה היא שמלבד להוריד את הרגל מדרושת הדלק, הגוף לוקח את עצמו למקבילה התאית של המוסד. שם מצטווים כל מנגנוני הגנים הקטנים להתחיל במשימות התחזוקה הדחופות שנדחו עד עתה.

אחד הדברים שהגבלת קלוריות עושה, למשל, הוא להפעיל תהליך שנקרא אוטופגיה⁴. אוטופגיה, שפירושה "אכילה עצמית", היא תהליך שבו הגוף הורס וממחזר תאים ישנים ועייפים. ממש כמו במכונית, חשוב להיפטר מחלקים פגומים או ישנים אם רוצים שתפעל כהלכה.

ולטר סבור שרוב בני האדם שה-BMI שלהם גבוה מ-25 עשויים להרוויח מצום, אבל גם שאם מתכוונים לצום יותר מאשר יום אחד, יש לעשות זאת במרכז רפואי מתאים.

כדבריו, "צום ממושך הוא התערבות קיצונית. אם הוא נעשה כהלכה, הוא עשוי להיות בעל השפעה חזקה מאוד לטובתנו. אם לא, הוא עלול להיות כלי רב-עוצמה לרעתנו." בצום ארוך שנמשך כמה ימים, יש גם נפילה בלחץ הדם ותהליכים מטבוליים עמוקים למדי

שמתוכנתים מחדש. יש אנשים שמתעלפים. זה לא רגיל, אבל זה קורה.

אחד מתחומי המחקר של ולטר הוא ההשפעות של צום על סרטן (ראו עוד בעמ' 47). כאן מרב התועלת מופקת כנראה מצום ממושך ולא מצום לסירוגין. כפי שציין, בפעם הראשונה שמנסים לצום במשך ימים מספר, זה עלול להיות מאבק. "הגוף שלנו רגיל לרמות גבוהות של גלוקוזה ושל אינסולין, כך שהוא זקוק לזמן הסתגלות. אבל בסופו של דבר, זה לא כל כך קשה."

לא הייתי נלהב לשמוע "בסופו של דבר", אבל אז כבר ידעתי שאצטרך לעשות את הניסיון. זה היה אתגר, וכזה שחשבתי שאוכל לעמוד בו. המוח נגד הבטן. לא תחרות.

התנסות בצום של ארבעה ימים

אינני חושב שהכרחי או רצוי במיוחד להתנסות בצום ממושך לפני שמתחילים בדיאטת הצום הקל. יש מעט סיכונים ידועים בצום של פחות מעשרים וארבע שעות, כמו שהסברתי למעלה, אבל יש סיכונים הקשורים לצומות ממושכים. החלטתי להתחיל בצום של ארבעה ימים כי ידעתי שאני בידיים טובות. בנוסף, מדדתי את רמות ה-IGF-1 שלי לפני שנפגשתי עם ולטר, והן היו גבוהות. לא גבוהות מאוד, כמו שציין באדיבותו, אבל בקצה הטווח (ראו את הנתונים שלי בעמ' 56).

רמות גבוהות של IGF-1 מקושרות עם סוגים שונים של סרטן, וביניהם סרטן הערמונית, שממנו סבל אבי. האם צום של ארבעה ימים ישנה משהו?

הזהירו אותי שהימים הראשונים עלולים להיות קשים, אבל שלאחר מכן אתחיל להרגיש בהשפעות של מה שוולטר כינה שטף של כימיקלים של רווחה. זאת ועוד, הפעם הבאה שאצום תהיה קלה

יותר, כי בגוף ובמוח שלי יישאר זיכרון של הפעם הראשונה והם יבינו מה עובר עלי.

לאחר שקיבלתי את ההחלטה על צום ממושך, ההחלטה הבאה היתה עד כמה חריף הוא יהיה. במדינות שונות יש מסורת של צום. הרוסים מעדיפים אותו קשה. אצלם צום אינו כולל דבר מלבד מים, מקלחות קרות ואימון גופני. הגרמנים, לעומתם, מעדיפים את הצום שלהם עדין בהרבה. אם תבקרו במרפאת צום בגרמניה, תקבלו בוודאי כ־200 קלוריות ביום בסביבה נוחה.

רציתי לראות תוצאות, ולכן החלטתי על פשרה בריטית. אוכל 25 קלוריות ביום, בלי מקלחות קרות, ואנסה לעבוד כרגיל.

וכך, בערב חמים של יום שני אכלתי את הארוחה האחרונה שלי, ארוחה משביעה במיוחד, שכללה סטייק, צ'יפס וסלט, ששטפתי עם בירה. הרגשתי חשש מסוים כשנוכחתי שבארבעת הימים הבאים אשתה רק מים, תה ללא חלב או סוכר וקפה, ואוכל רק צלוחית עלובה אחת של מרק דל קלוריות.

למרות מה שנאמר לי ושקראתי, לפני שהתחלתי בצום פחדתי שהרעב יגדל ויגדל, ויכרסם בתוכי עד שאכנע וארוץ כאחוז טירוף לחנות עוגות. עשרים וארבע השעות הראשונות היו קשות למדי,

בדיוק כפי שצפה ולטר, אבל שוב, כפי שצפה, מצבי השתפר, לא הוחמר. כן, היו ייסורי רעב, לפעמים די מטרידים, אבל אם הייתי עסוק די, הם חלפו.

במהלך עשרים וארבע השעות הראשונות לצום מתרחשים בגוף כמה שינויים עמוקים ביותר.

במהלך עשרים וארבע השעות הראשונות לצום מתרחשים בגוף כמה שינויים עמוקים ביותר.

בתוך שעות ספורות הגלוקוזה בדם מתכלה. אם אין ממלאים את מקומה על ידי אוכל, פונה הגוף לגליקוגן, צורה יציבה של גלוקוזה שמאוחסנת בשרירים ובכבד.

רק כאשר זה כלה, פונה הגוף לשרפת שומן. מה שקורה בפועל הוא שחומצות שומן מתפרקות בכבד, וכתוצאה מכך נוצר משהו שנקרא גופים קטוניים. המוח משתמש עכשיו בגופים האלה במקום בגלוקוזה כמקור לאנרגיה.

היומיים הראשונים לצום עלולים להיות בלתי נעימים, כי הגוף והמוח צריכים להתמודד עם המעבר משימוש בגלוקוזה וגליקוגן כדלק לשימוש בגופים קטוניים. הגוף אינו רגיל אליהם, כך שאתם עלולים לסבול מכאבי ראש, אם כי אני לא סבלתי מהם. ייתכן שתתקשו לישון, אני לא התקשיתי. הבעיה הגדולה ביותר שהיתה לי בצום קשה לביטוי במילים. פשוט הרגשתי "לא נעים". אני באמת לא יכול לתאר זאת בצורה מדויקת יותר. לא הרגשתי חולשה, פשוט הרגשתי מנותק.

לעתים הרגשתי רעב, אבל רוב הזמן הייתי עליז במידה מפתיעה. ביום השלישי נחלצו לעזרתי ההורמונים של ההרגשה הטובה. ביום שישי, היום הרביעי, הייתי כמעט מאווכז שהגיע הסוף. כמעט. על אף אזהרתו של ולטר שזה יהיה לא חכם לזלול מיד אחרי שבירת הצום, הכנתי לעצמי צלחת של ביצים ובייקון והתיישבתי לאכול. אחרי כמה ביסים הייתי מלא. באמת לא הייתי זקוק ליותר, ולמעשה דילגתי על ארוחת הצהריים.

באותו אחר צהריים נבדקתי שוב, וגיליתי שאיבדתי קילוגרם וחצי ממשקלי, שחלק משמעותי מהם היה שומן. שמחתי לראות שרמת הגלוקוזה בדם שלי ירדה באופן ניכר ושרמות ה-IGF-1, שהיו בקצה העליון של הטווח המומלץ, ירדו מאוד. למעשה, כמעט במחצית. כל אלה היו חדשות טובות. איבדתי קצת שומן, תוצאות בדיקות הדם שלי היו טובות, ולמדתי שאני יכול לשלוט ברעב שלי. ולטר היה מרוצה מאוד מהשינויים האלה, בייחוד מירידת ה-IGF-1, שלדבריו תפחית במידה משמעותית את הסיכון שלי לסרטן. אבל הוא גם הזהיר אותי שאם אמשיך באורח החיים הקודם שלי, השינויים האלה לא יתמידו.

דיאטת הצום הקל

מחקרו של ולטר מצביע על כך שרמות גבוהות של חלבון, אלה שמצויות בתזונה המערבית הטיפוסית, עוזרות לשמירה על רמה גבוהה של IGF-1. ידעתי שיש חלבונים בבשר ובדגים, אבל לא ידעתי שיש כל כך הרבה בחלב. אהבתי לשתות קפה לאטה (אספרסו עם הרבה חלב) בבקרים. היתה לי אשליה שמכיוון שמכינים אותו עם חלב רזה, הוא בריא. לרוע המזל, אף שהוא דל שומן, קפה לאטה גדול מכיל כ-11 גרם חלבונים. ההמלצה היא להיצמד להנחיות הבריטיות הממשלתיות, שאפשר למצוא באתרים כמו <http://www.cdc.gov/nutrition/everyone/basics/protein.html>. רמות מומלצות משתנות על פי גיל ומין. בממוצע הן 46 גרם חלבון לנשים בנות תשע-עשרה ועד שבעים וחמש, ו-55 גרם חלבון לגברים בני תשע-עשרה עד שבעים וחמש. (בישראל נהוגות ההמלצות האמריקאיות (RDA), ולפיהן יש לחשב צריכה למבוגרים של 0.8-1 גרם חלבון לכל קילוגרם משקל גוף.) הבנתי שאצטרך לוותר על הלאטה.

צום וירידה במשקל

דרך אחת לרדת במשקל היא להיכנס לצום ארוך. אני עשיתי את הצום הזה, כפי שמתואר לעיל, בעיקר כי הייתי סקרן. לא הייתי ממליץ עליו כעל שיטה לירידה במשקל, בעיקר כי הוא לגמרי לא בר קיימא. אם לא משלבים אותו באימון גופני נמרץ, מאבדים מסת שריר יחד עם שומן. ואז, כשמפסיקים (מה שחייבים בסופו של דבר לעשות), הסכנה היא שהמשקל יתווסף בחזרה מיד.

למרבה המזל, הצום הדרסטי פחות – צום מקוטע – שהוא נושא ספר זה, מוכיל לירידה קבועה במשקל, שהיא כנראה בת קיימא וגם אינה גורמת איבוד מסת שריר.