

«Одна из самых важных книг о здоровье за последние 10 лет».

Дэвид Синклер, автор бестселлера «Жизненный план»

ДЭВИД ПЕРЛМУТТЕР

Автор бестселлера «Еда и мозг»

КРИСТИН ЛОБЕРГ

ОБЕЗВРЕДИТЬ КИСЛОТУ*



*Как нейтрализовать
тайного врага вашего здоровья*

*Мочевая кислота – продукт обмена, содержащийся в сыворотке крови,

[Почитать описание, отзывы и купить на сайте МИФ](#)

МИФ

ОГЛАВЛЕНИЕ

ПРОЛОГ КИСЛОТНЫЙ ТЕСТ 9

ЧАСТЬ I

БАЗОВАЯ ИНФОРМАЦИЯ О МОЧЕВОЙ КИСЛОТЕ

25

ГЛАВА 1	МОЧЕВАЯ КИСЛОТА КАК ОНА ЕСТЬ	29
	<i>Что общего у таких разных современных болезней, как диабет и деменция</i>	29
ГЛАВА 2	ВЫЖИВАНИЕ ЖИРНЕЙШЕГО	57
	<i>Как доисторические обезьяны подарили нам ген жира</i>	57
ГЛАВА 3	ОБМАНЧИВОСТЬ ФРУКТОЗЫ	79
	<i>Как мочевая кислота усугубляет угрозу</i>	79
ГЛАВА 4	БОМБА ЗАМЕДЛЕННОГО ДЕЙСТВИЯ ДЛЯ МОЗГА	105
	<i>Прояснение роли мочевой кислоты в угасании мозговых функций</i>	105
ГЛАВА 5	КИСЛОТНЫЙ ДОЖДЬ	121
	<i>Как сон, соль, псориаз, морепродукты и сидячий образ жизни связаны с мочевой кислотой</i>	121

ГЛАВА 6	НОВАЯ ЖИЗНЬ — НОВЫЕ ПРИВЫЧКИ	147
	<i>Снижаем уровень мочевой кислоты с помощью пяти ключевых добавок, непрерывного мониторинга глюкозы и интервального питания</i>	147

ЧАСТЬ II

ПОВОРОТ НА 180 ГРАДУСОВ: ПЛАН ДЕЙСТВИЯ LUV

171

ГЛАВА 7	ПРЕДИСЛОВИЕ К LUV-ДИЕТЕ	177
	<i>Заведите свои моторы</i>	177
ГЛАВА 8	1-Я НЕДЕЛЯ: КОРРЕКТИРУЕМ ПИТАНИЕ, ЧТОБЫ СНИЗИТЬ УРОВЕНЬ МОЧЕВОЙ КИСЛОТЫ	188
	<i>Как преобразить свой метаболизм на LUV-диете</i>	188
ГЛАВА 9	2-Я НЕДЕЛЯ: ПОМОЩНИКИ РАЦИОНА	216
	<i>Сон, движение, природа и окно питания</i>	216
ГЛАВА 10	3-Я НЕДЕЛЯ: ЗОЛОТАЯ ВОЗМОЖНОСТЬ	234
	<i>Учимся жить на новом уровне</i>	234
ГЛАВА 11	РЕЦЕПТЫ ЗДОРОВЬЯ	246
ЭПИЛОГ		298
ПРИМЕЧАНИЯ		304
БЛАГОДАРНОСТИ		332
ОБ АВТОРЕ		334

*Эта книга посвящена постоянно
растущему числу людей,
отчаянно стремящихся
понять истинные причины
своих проблем с обменом веществ.*

*И доктору Ричарду Джонсону,
чьи скрупулезные исследования
мочевой кислоты за последние
двадцать лет предоставили
всем нам новые мощные
инструменты для решения
этих проблем со здоровьем.
Я глубоко благодарен ему за помощь
при создании этой книги*

Эта книга дополняет, но не заменяет консультации специалиста. Ее цель — дать полезную информацию общего характера о предмете, которому она посвящена. Она ни в коей мере не заменяет рекомендации медиков, основанные на конкретных заболеваниях, симптомах и проблемах. Если читатель нуждается в советах медицинского характера, касающихся здоровья, диеты и т. п., ему необходимо проконсультироваться с врачом. Автор и издатели не несут ответственности за ущерб и риски, личные или иные, прямо или косвенно возникшие в результате использования или в связи с применением сведений из этой книги.

ПРОЛОГ

КИСЛОТНЫЙ ТЕСТ

Отныне сила у вас в руках.

~ Том Вулф. Электропрохладительный
кислотный тест

Если вы искали продолжение легендарной контркультурной работы Тома Вулфа о 1960-х и приключениях с расширяющими сознание веществами, то взяли не ту книгу. Кислота, о которой мы поговорим здесь, относится совсем к другому типу. Она поможет взять под контроль свое здоровье и обрести силы для полноценной, долгой и яркой жизни в здоровом теле и трезвом уме до самого конца. Возможно, вы еще ни разу не слышали о **мочевой кислоте** или не задумывались об этом участнике метаболических процессов, за исключением его роли в развитии подагры и почечных камней. Но не стоит винить себя, ведь именно такая репутация сложилась у мочевой кислоты за долгие годы. Приготовьтесь: я наполню этот термин совершенно новым значением. Ваши тело и мозг скажут вам спасибо.

Осенью 2020 г., пока мир боролся с пандемией COVID-19, я бегал на улице, слушая один из моих любимых подкастов: The Drive доктора Питера Аттиа¹. Мне удастся переделать много дел во время

[Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа](#)

пробежек, и это тренировка не только для тела и мозга, но и для сознания. Гость доктора Аттиа, приглашенный в студию в тот день, произвел на меня огромное впечатление. Доктор Ричард (Рик) Джонсон, профессор нефрологии из Колорадского университета, дал настоящий мастер-класс по мочевой кислоте, объяснив ошеломляющую связь между этим малоизвестным, недооцененным веществом в нашем теле и состоянием обмена веществ. Вдобавок он описал самые удивительные биологические превращения, которые могут влиять почти на любое расстройство и заболевание, какое можно представить. Мочевую кислоту часто описывают как безобидные пассивные «отходы» обмена веществ, которые обычно выделяются с мочой (и стулом, хотя и в меньшем объеме). Ее представляют как банальный и случайный побочный продукт нашей здоровой физиологии. Но ее никак нельзя назвать бессмысленной и не стоящей внимания. Она находится в центре регуляторных механизмов, затрагивающих базовые метаболические процессы. И именно они в случае неподвижных положений в конце концов выливаются в самые распространенные в наше время проблемы со здоровьем — от ожирения и инсулинорезистентности до диабета, повышенного уровня триглицеридов в крови, гипертонии, сердечно-сосудистых заболеваний, а также деменции и угасания когнитивных функций.

На следующий день я послушал этот подкаст еще раз. Идеи и перечисленные факты настолько восхитили меня, что я тут же начал вести записи и углубился в научную литературу. Вот тут-то я, метафорически выражаясь, свалился в кроличью нору и, подобно Алисе, замороженно наблюдал за открывшимся мне миром. Доктор Джонсон — это один из многих ученых в мире, которые изучают роль мочевой кислоты в нашей жизни, особенно в свете современных диет, напичканных ингредиентами, которые стимулируют ее выработку. Мое изучение темы привело меня к простому вопросу, ответ на который переворачивает все наши былые представления.

Вопрос: что общего у ожирения, инсулинорезистентности, диабета, неалкогольной жировой болезни печени, гипертонии, коронарной недостаточности, инсульта, неврологических заболеваний, включая болезнь Альцгеймера, и преждевременной смерти?

Ответ: высокие уровни мочевой кислоты*.

Благодаря исследованию научной литературы о мочевой кислоте я наконец нашел ответы на многие вопросы, копившиеся годами. Да, нам известно, что сахар может угрожать здоровью, но как? Почему столько людей придерживаются строгих диет и все равно имеют проблемы с контролем веса и сахара в крови, а затем у них развиваются серьезные заболевания? Почему растет распространенность гипертонии, даже среди подростков и людей с идеальным весом (трудно поверить, но один из трех взрослых имеет гипертонию и один из десяти подростков в возрасте 12–19 лет страдает от повышенного кровяного давления)?² Какова связь между сахарами, которые добавляются примерно в 74% еды и напитков в США, и ростом распространенности хронических прогрессирующих заболеваний, включая те, что лишают человека умственных способностей?³

Вскоре вы все узнаете.

Если вы перепробовали все в попытках обрести контроль над своим здоровьем, но чувствуете, что цели недостижимы, полагаю, вам будет очень кстати то, что я изложу в этой книге. Когда вы узнаете, что я обнаружил в этой кроличьей норе, сразу почувствуете себя сильнее. Эта книга — отчасти мое личное исследование вопроса, а отчасти изложение медицинской литературы, и в целом — кульминация моих трудов. Я не хочу, чтобы научные данные, о которых кричат работы ученых, десятилетиями ползли к кабинетам врачей (обычно это занимает около двадцати лет). Я подошел к полученной информации основательно и привел свои привычки в соответствие с ней, чтобы обеспечить себе безопасный уровень мочевой кислоты. Это не так сложно и очень полезно для организма, способствует активности и долголетию. В качестве аналогии можно привести курение и риски пассивного курения. Пока многочисленные ученые не подтвердили надежной доказательной базой, что есть связь между табаком и раком, мы терпимо относимся к этой привычке. И даже те из нас, кто никогда не брал

* Здесь и далее автор говорит об уровнях тех или иных показателей во множественном числе, поскольку концентрация в крови меняется много раз в течение дня и замер в конкретное время не отражает всей картины. *Прим. пер.*

сигарету в руки, спокойно находились в помещении, наполненном табачным дымом, — в барах, ресторанах и самолетах. И посмотрите, как общество относится к курению сегодня.

12

Контроль над уровнем мочевой кислоты ради крепкого здоровья — стратегия, подтвержденная десятилетиями научных работ. Но она по-прежнему остается слепым пятном в общей медицине. Через призму данных из этой книги вы посмотрите на достижение и сохранение здоровья с нового ракурса.

ТАЙНАЯ ИСТОРИЯ

Более века назад шотландский врач Александр Хэйг с тревогой заговорил о взаимосвязи между уровнем мочевой кислоты в организме и такими заболеваниями, как мигрень, депрессия, эпилепсия, диабет, ожирение, болезни печени, высокое давление, инсульт, рак, деменция, сердечно-сосудистые и ревматические болезни. Его революционные открытия, изложенные в книге 1892 г., и последующий обзор четвертого издания в 1898 г. в JAMA не снискали популярности в следующем столетии⁴. Они были пророческими, но слишком прогрессивными для своей эпохи. Мочевую кислоту так и оставили на задворках медицины, считая маловажным побочным продуктом клеточного метаболизма. Высокие уровни этого продукта могут вызывать камни в почках и такую разновидность артрита, как подагра. Но для большинства людей, которые не сталкиваются с ней и почечными заболеваниями, мочевая кислота оставалась безобидным веществом, не заслуживающим внимания.

Хотя описаний подагры в исторических источниках немало, начиная с Древнего Египта, впервые сам термин встречается у английского монаха-доминиканца Рандольфа из Бокинга примерно в 1200 г. н. э. (в переводе с греческого буквально означает «капкан для стопы»⁵; английское слово «подагра» — gout — происходит от латинского gutta, «капля [жидкости]»). Это отсылает нас к гуморальной теории — древней медицинской концепции

о том, что заболевания образуются под влиянием телесных жидкостей⁶. Подагра описывалась как «просачивание» плохого, болезнетворного вещества из крови в суставы. Но взаимосвязь между ней и другими заболеваниями на тот момент была давно известна. Гален, римский врач II в. н. э., описывал связь между подагрой, которую считал болезнью «разгула и невоздержанности», и сердечно-сосудистыми заболеваниями⁷.

При подагре, которую относят к заболеваниям обмена веществ, избыток мочевой кислоты разрушает костную ткань и образует острые, подобные иголкам кристаллы (ураты) в суставах, что вызывает воспаление и боль, иногда сильную. Известно, что подагра часто поражает косточку на большом пальце ноги. Множество исторических фигур — от королей и королев до поэтов, ученых и путешественников — страдали от подагры: Александр Македонский, Карл Великий, Генрих VIII, Христофор Колумб, Леонардо да Винчи, Исаак Ньютон, Джон Мильтон, королева Анна Стюарт, Бенджамин Франклин и поэт Альфред Теннисон. Хотя она чаще встречается у мужчин, ее распространенность становится примерно одинаковой после того, как женщины входят в менопаузу.

С 1960-х по 1990-е количество пациентов с подагрой в США выросло более чем вдвое и продолжает расти — сегодня это порядка 10 млн человек⁸. Это одно из самых распространенных воспалительных и ревматических заболеваний наших дней⁹. Интересно, что распространенность ожирения и метаболического синдрома также повысилась. Всплески идут параллельно росту потребления тех ингредиентов, которые вызывают гиперурикемию (повышенное содержание мочевой кислоты) и подагру: продукты и напитки, подслащенные сахаром, включая сладкую газировку и фруктовые соки (да-да, и всеми любимые апельсиновый и яблочный).

Но опять же, наш разговор о мочевой кислоте не вращается только вокруг подагры. По оценкам специалистов, примерно 21% населения США живет с гиперурикемией, что подвергает их риску целого ряда проблем со здоровьем¹⁰. По сути, это касается каждого пятого. И подавляющее большинство этих людей не в курсе, поскольку не имеют

подагры и проблем с почками. (Хотя мочевая кислота обычно включена в общий биохимический анализ крови, который многие ежегодно делают на профилактическом обследовании, можно уверенно говорить, что пациенты и их врачи редко обращают внимание на результат.) Более того, существует термин, о котором я еще немало расскажу: **бессимптомная гиперурикемия**, или высокие уровни мочевой кислоты, не проявляющиеся негативными симптомами. Важно отметить, что мочекаменная болезнь и подагра — единственные симптомы гиперурикемии, признаваемые в здравоохранении. Но бессимптомная гиперурикемия не безобидна, и это не просто ранний сигнал начинающихся проблем с почками либо подагры. Как вы скоро увидите, задолго до появления симптомов она может запустить непрерывные и необратимые разрушения, и их угли будут тихо тлеть, в конце концов приведя к повышению уровня сахара в крови, давления, плохого холестерина, избыточного жира в организме и системного воспаления, которые открывают путь целому ряду хронических прогрессирующих болезней. Проще говоря, гиперурикемия предшествует этим инвалидизирующим заболеваниям, которые трудно взять под контроль, когда процесс набрал силу. И как бы невероятно это ни звучало, в нашем далеком эволюционном прошлом повышенный уровень мочевой кислоты служил механизмом выживания, о чем я вскоре расскажу подробнее.

Лишь в последние двадцать лет ученые вновь обратились к открытиям доктора Хэйга и подтвердили: он и впрямь обнаружил то, что оказалось центральным механизмом развития многих предотвратимых заболеваний. Современная медицинская литература переполнена доказательствами того, что повышенные уровни мочевой кислоты становятся спусковым крючком для многих болезней, таких как диабет 2-го типа, избыточный вес и ожирение, гипертония и т. д. Более того, некоторые доктора уже сознательно применяют медикаменты для снижения уровня мочевой кислоты, чтобы остановить прогрессирование этих заболеваний. Но, как вы убедитесь, у нас есть возможность добиваться этого простыми и эффективными изменениями образа жизни, причем в большинстве случаев лекарства не понадобятся.

Многие годы я искал в лучшей медицинской литературе со всего мира ответ, почему распространенность вышеперечисленных

заболеваний продолжает неуклонно расти. Разумеется, наша диета и образ жизни поменялись, но я чувствовал, что в этой картине чего-то не хватает. И вот наконец со страниц передовых журналов на меня обрушились неопровержимые доказательства того, что эти болезни, представляющие большую социальную проблему, стали закономерным следствием того, как современный образ жизни влияет на мочевую кислоту. Она остается ключевым элементом, от которого зависит понимание данных патологий. В XX в. мы узнали, что С-реактивный белок говорит нам об уровне системного воспаления в организме, этот уровень связан со множеством современных болезней. А в XXI в. мы подошли к тому, что уровни мочевой кислоты связаны с дисфункциями и расстройствами в долгосрочной перспективе. Нам необходимо отслеживать свой вес, уровень сахара в крови и давление, а теперь к этому списку нужно добавить и мочевую кислоту. Это не статист в театре наших биохимических процессов. Если пустить ее уровень на самотек, она нас разрушит.

К сожалению, большинство врачей еще не взяли на вооружение новую информацию: согласно научной работе Американского колледжа ревматологии, повышенный уровень мочевой кислоты отвечает за 16% общей летальности и за 39% всех сердечно-сосудистых заболеваний¹¹. (Общая летальность — смертность от всех причин.) В убедительном обзоре 2017 г. исследователи пишут: «Повышенная сывороточная мочевая кислота [уровень мочевой кислоты в крови] также становится одним из лучших независимых предикторов диабета и обычно предшествует развитию как инсулинорезистентности, так и диабета 2-го типа, поскольку было обнаружено, что четверть случаев этой болезни можно отнести на счет высокого уровня сывороточной мочевой кислоты, а повышенный ее уровень показал высокую корреляцию с инсулинорезистентностью и сахарным диабетом 2-го типа»¹². Далее они пишут, что «сывороточная мочевая кислота — сильный и независимый фактор риска диабета у людей среднего и старшего возраста»¹³. **Независимый фактор риска** — термин, который вы услышите еще не раз. Так ученые обозначают определенное обстоятельство или показатель (в данном случае уровень мочевой кислоты), который сам по себе ассоциируется с вредом или расстройством в организме. Как я объясню далее, человек с повышенным уровнем мочевой кислоты, у которого нет иных факторов риска для диабета 2-го типа

(скажем, ожирения), подвержен риску развития диабета даже при нормальном весе — из-за коварной диверсии мочевой кислоты.

16 Наибольший вклад в повышение уровней мочевой кислоты в современном мире вносит самый дешевый и распространенный ингредиент — тип сахара, который считают относительно безопасным, поскольку он не повышает уровень сахара в крови напрямую. Да, это фруктоза¹⁴. Но я не обвиняю во всех грехах фруктозу из цельных фруктов. Я говорю об очищенной и глубоко переработанной фруктозе, которую можно обнаружить во многих повседневных блюдах, включая всеми любимые салатные приправы, соусы, заправки, выпечку, снеки и энергетические батончики, полуфабрикаты, напитки и продукты, которые вы и заподозрить не могли в содержании сахара. Возможно, вы в целом понимаете, что кукурузный сироп с высоким содержанием фруктозы не особо полезен, но не осознаете, насколько вездесущим он стал и что с фруктозой в рационе можно переборщить, потребляя другие виды сахара. Научные данные об истинном воздействии фруктозы на организм начали всплывать из медицинских журналов лишь в последнее десятилетие, и они затрагивают совсем не то, что считала фруктозой ваша бабушка. Prestижный медицинский журнал *The Lancet* в 1970-х писал о гиперурикемии, вызванной фруктозой¹⁵, но в последующие годы мы поняли настоящий масштаб ее негативного влияния.

То, что диеты с высоким содержанием сахара ассоциированы со всевозможными заболеваниями, не новость. Но нам не объяснили **причины** и **механизмы** разрушительного влияния сахара на наши тела, особенно фруктозы из не природных источников. Сегодня мы понимаем биологическую подоплеку и скрытую взаимосвязь между фруктозой и мочевой кислотой, а эти знания помогают объяснить корень вышеперечисленных трудно поддающихся лечению болезней — и это не случайно. Данные исследований как на животных, так и на людях показывают, что связь между пищевыми сахарами и ожирением, вероятно, основана главным образом на метаболических эффектах фруктозы¹⁶. Переработка фруктозы в организме затрагивает мочевую кислоту и вносит прямой вклад в развитие ожирения.

Другой ключевой момент, ведущий к повышению уровня мочевой кислоты, — класс веществ, называемых **пуринами**, которые

обнаруживаются во всех живых клетках и нужны для здоровых физиологических процессов, но, как и телесный жир, начинают представлять проблему, когда их слишком много. Пурины — органические компоненты, которые используются клетками для построения кирпичиков ДНК и РНК, а когда они естественным путем разрушаются в организме, образуется мочевая кислота. Из-за того что пурины (а точнее, два из них — аденин и гуанин) обеспечивают основу, или нуклеотиды, структур ДНК и РНК, все, что касается тканевого (клеточного) распада, будет повышать уровень мочевой кислоты. По мере того как поврежденные, умирающие и погибшие клетки распадаются, пурины высвобождаются и превращаются в мочевую кислоту. Кроме того, они входят в состав других важных биомолекул, таких как энергетический гигант АТФ (аденозинтрифосфат) и коэнзимы, необходимые нам в биохимических реакциях для поддержания жизни.

Вы даже не представляете, насколько пурины вездесущи. Они не только естественным путем вырабатываются в организме во время клеточных трансформаций, но и представлены в широком ассортименте продуктов, включая ряд морепродуктов, виды мяса, многозерновой хлеб, пиво и даже некоторые бобовые и овощи. По мере того как эти внешние источники пуринов перерабатываются в организме, мочевая кислота синтезируется главным образом в нашей печени, кишечнике и внутренней поверхности кровеносных сосудов (**сосудистом эндотелии**). Распространенность пуринов в пище, которая часто не по карману простым людям, давно породила поговорку: подагра — королева болезней и болезнь королей¹⁷. Но пурины также прокрались во многие другие блюда, которые фигурируют в популярных диетах как здоровые. За последние десять лет крупные эпидемиологические исследования выявили связь между приемом богатой пуринами пищи и концентрацией мочевой кислоты в крови. Давайте все же не будем винить растительную пищу, поскольку, как мы убедимся, хотя определенные виды (например, цветная капуста, шпинат и грибы) действительно содержат много пуринов, они не обязательно вызывают повышение уровня мочевой кислоты¹⁸.

Уже полвека низкопуриновые диеты прописываются людям, страдающим от подагры и камней в почках. Но этот протокол все чаще

рекомендуется всем, кто стремится контролировать мочевую кислоту и следить за обменом веществ. Даже если у вас не появятся подагра или мочекаменная болезнь — расстройства, имеющие и генетические причины, — не факт, что вы не пострадаете от последствий хронически повышенного уровня мочевой кислоты¹⁹. Наше понимание этого вещества, циркулирующего в теле каждого из нас, дает ключи к разгадке тайны оптимального человеческого здоровья.

Для людей, которые перепробовали все «одобренные докторами» диеты без особого успеха, фокус на мочевой кислоте восполняет огромный пробел в данном уравнении. Если вы не включаете ее в расчеты, то, на какую бы диету вы ни перешли — низкоуглеводную, веганскую, кето, палео, пещетарианскую, безлуктиновую и даже средиземноморскую, — ее будет недостаточно, чтобы навсегда избавиться от лишнего веса или взять под контроль уровень сахара и кровяное давление. Более того, новые научные данные заставляют нас пересмотреть подсчет гликемического индекса и потребление целого ряда так называемых здоровых продуктов. Уровень мочевой кислоты обычно можно привести к балансу следующим образом. Во-первых, внести простые изменения в ежедневное меню. Во-вторых, нужны хороший ночной сон и подходящая физическая нагрузка. В-третьих, необходимо свести к минимуму лекарства, стимулирующие повышение уровня мочевой кислоты. И в-четвертых, необходимо включить в рацион то, что волшебным образом снижает ее уровень: вишни, кофе, витамин С и кверцетин (последние два есть во многих продуктах, а также могут потребляться в виде добавок). Питание нашего микробиома также жизненно важно для контроля мочевой кислоты: исследования показывают связь между повышенными уровнями мочевой кислоты и существенным ростом количества вредных бактерий в кишечнике, ассоциированных с воспалением. Протокол питания, описанный в этой книге, я окрестил LUV* (от англ. lower uric values — «снизьте показатель мочевой кислоты»). Здесь вы узнаете не только как уменьшить уровень мочевой кислоты, но и как поддерживать ее идеальный уровень, когда вы его достигли.

* LUV созвучно английскому слову love (любовь). *Прим. пер.*

Мои исследования привели меня к тому, чего я никогда не слышал во время обучения много лет назад и в годы работы практикующим неврологом. Одной из важных причин, почему я изначально выбрал врачевание, была моя любознательность. В моей работе она играет ключевую роль. Мне нравится жить, постоянно удивляясь новому и задаваясь вопросом: почему у пациентов появляются заболевания? А разгадав эту тайну, я начинаю думать: что мы, врачи, можем изменить, чтобы лучше заботиться о пациентах? Мне никогда не было достаточно пролечить симптомы, например прописать медикаменты для снижения давления или нормализации уровня сахара в крови. Я хочу понять корень этих расстройств и многих других и потом обратиться к причинам, а не застревать на уровне проявлений. Иными словами, согласно моему любимому выражению, гораздо интереснее исследовать огонь, а не дым.

НОВЫЙ ПРИЗНАК ЗДОРОВЬЯ

Хотя работа доктора Хэйга была опубликована более века назад, только примерно с 2005 г. на мочевую кислоту перестали смотреть исключительно как на индикатор риска подагры и мочекаменной болезни. Ученые по всему миру подтверждают, что мочевая кислота вносит вклад в наши проблемы со здоровьем. В Японии контроль над ней уже включили в общую медицинскую практику независимо от подагры. За время моего исследования темы я узнал немало удивительной и вдохновляющей информации. Например, повышение уровней мочевой кислоты прямо ведет к усиленному запасанию жира в организме, и тому есть своя причина, родившаяся миллионы лет назад, о которой вы вскоре узнаете (и оцените ее по достоинству). Наши первобытные предки нуждались в высоких уровнях мочевой кислоты, чтобы создать надежные жировые запасы, способные обеспечить выживание в неблагоприятные периоды, — например, когда было мало пищи и воды.

Но для большинства людей в развитых странах дефицит еды остался в прошлом. Далее я расскажу о том, как люди получили генетические

мутации, связанные с повышенным уровнем мочевой кислоты, которые не наблюдались у древних людей. (Кроме того, наши уровни мочевой кислоты куда выше, чем у остальных млекопитающих.) Мочевая кислота делала ранних людей более полными и инсулинорезистентными, и это сохранило нам жизнь. Я исследую, как этот мощный механизм выживания привел к передаче данных генов следующим поколениям, ведь эти гены помогли нам выстоять в непростых условиях и размножиться дальше. Потом мы посмотрим, как среда и эволюция конфликтуют сегодня, в наш век изобилия калорий, и как эти генетические мутации теперь стали разрушительными для нашего здоровья. Это захватывающая история, которая дает нам силы, чтобы взять под контроль нашу чувствительность к инсулину, кровяное давление, выработку телесного жира, а также объемы наших талий и даже риски всевозможных заболеваний.

Когда стали появляться первые исследования о роли мочевой кислоты в таких болезнях, как подагра и камни в почках, большинство медиков, как и ожидалось, восприняли их в штыки. Сегодня мы достигли этапа, когда этот тезис получил широкое распространение и изучается на мировом уровне в силу возможности повлиять на крупные медицинские проблемы нашего времени, такие как ожирение, диабет, сердечно-сосудистые заболевания, гипертония и прочие хронические прогрессирующие болезни. Этот вывод важен для нас всех, если мы собираемся жить дольше, здоровее и активнее, а также избежать заболеваний, способных разрушить жизнь, но поддающихся профилактике.

САМООЦЕНКА: КАК ОБНАРУЖИТЬ М-БОМБУ* В СВОЕЙ ЖИЗНИ

Не знаете, каков ваш уровень мочевой кислоты? Вам наверняка приходилось сдавать на нее кровь, а кроме того, ее можно измерить в домашних условиях, как уровень сахара, вес или температуру. Даже если у вас есть представление о своем показателе, который, разумеется,

* Выражение автора, означающее, что мочевая кислота разрушает организм, как бомба. *Прим. пер.*

меняется в течение дня, важно знать в целом, какие факторы на него влияют — начиная от вашей пищи и принимаемых лекарств и кончая качеством сна и длительностью физической активности. Перед тем как окунуться в завораживающие биологические механизмы, начнем с простой анкеты, которая выявит, какие из ваших привычных действий могут незаметно вредить вам прямо сейчас.

Отвечайте как можно честнее. Не думайте о том, как эти утверждения связаны с уровнем мочевой кислоты, просто говорите как есть. В следующих главах вы поймете, почему я использовал именно такие формулировки и каковы ваши личные риски. Обратите внимание: если вы колеблетесь или хочется инстинктивно ответить «иногда» или «редко», пока выбирайте «да».

1. Я пью фруктовые соки (любые).
2. Я пью подслащенные напитки, такие как газировка, ароматизированный чай в бутылках и спортивные напитки.
3. Я ем сладкую пищу, включая хрустящие завтраки, выпечку, сухофрукты и конфеты.
4. Я использую ксилит в качестве искусственного подсластителя или потребляю продукты, содержащие его.
5. Я принимаю мочегонные препараты или низкие дозы ацетилсалициловой кислоты.
6. Я пью пиво или крепкий алкоголь.
7. У меня гипофункция щитовидной железы.
8. Я принимаю иммунодепрессанты (например, циклоспорин) и/или бета-блокаторы.
9. У меня избыточный вес или ожирение (индекс массы тела — 30 и выше).
10. Мне диагностировали высокое кровяное давление.
11. Я люблю дичь (мясо оленя, лося, буйвола).
12. Я ем субпродукты, например печень, почки или телячьи железы.
13. Я ем красное мясо (говядину, ягнятину, свинину, ветчину) трижды в неделю или чаще.



[Почитать описание, рецензии
и купить на сайте](#)

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:

