Turinys

ĮŽANGA

Create Cures fondas 15

1. CARUSO FONTANAS

Sugrįžimas į Molokį 19
Nuo tradicijos iki mokslo 22
Nuo Ligūrijos virtuvės iki Čikagos picos 24
Amerikos kariuomenės mityba 26
Kūrybingumas, mokslas, ne itin sveika Teks-Meks virtuvė 29

2. SENĖJIMAS, UŽPROGRAMUOTAS ILGAAMŽIŠKUMAS IR JUVENTOLOGIJA

Kodėl senstame 35
Užprogramuotas ilgaamžiškumas ir juventologija 39
Senėjimo genų ir sistemų atradimas 40
Maistinių medžiagų, genų, senėjimo ir ligų ryšys 48
Nuo senėjimo iki medicinos iššūkių 50
PKU Ilgaamžiškumo institutas ir MOFI 51

3. 5 ILGAAMŽIŠKUMO KOLONOS

Ilgaamžiškumo revoliucija 53
Kuo tikėti? 54
5 sveiko ir ilgo gyvenimo kolonos 59
Penkių kolonų sistemos pritaikymas 63

4. MITYBA ILGAM GYVENIMUI

Esame tai, ką valgome 65
Baltymai, angliavandeniai, riebalai ir maistinės mikromedžiagos 66
50-ies sulaukę šimtamečiai ar 100-o sulaukę penkiasdešimtmečiai: jauninamoji mityba 70
Geriau mirti jauniems, bet sotiems ir laimingiems? 71
Kalorijų ribojimas: pelės, beždžionės ir žmonės 73
Mityba ilgam gyvenimui 75
Mitybos ilgam gyvenimui pagrindas – 5 kolonos 82
Mitybos ilgam gyvenimui santrauka 100

5. FIZINĖ VEIKLA, ILGAAMŽIŠKUMAS IR SVEIKATA

Šimtamečių ir automobilių pamokos 102
Optimizuoti fizinę veiklą ilgam gyvenimui 104
Fizinės veiklos trukmė ir veiksmingumas 106
Baltymų vartojimas ir pratimai su svarmenimis 108
Apibendrinimas 109

6. PROTARPINĖ PASNINKAVIMĄ IMITUOJANTI DIETA (PID), SVORIO KONTROLĖ IR SVEIKAS ILGAAMŽIŠKUMAS

Kalorijų ribojimas, badavimas ir pasninkavimą imituojanti dieta 110
Pasninkavimą imituojančios dietos poveikis žmogui: klinikinis eksperimentas su 100 asmenų 114
Pasninkavimą imituojanti dieta: pasveikti „iš vidaus" 118
Pasninkavimą imituojanti dieta, palyginti su vaistais ir kamieninių ląstelių terapija 120
Pasninkavimą imituojanti dieta (PID) 123

7. MITYBA IR PASNINKAVIMĄ IMITUOJANTI DIETA VĖŽIO PREVENCIJOS IR GYDYMO PROGRAMOJE

Stebuklingasis skydas 130
Gyvūnų teisių aktyvistai 134
Gydymas (pelių) nuo vėžio 135
Pasninkavimo ir pasninkavimą imituojančios dietos poveikis žmogui pritaikius onkologinį gydymą 138
Klinikiniai tyrimai 142
Pasninkavimą imituojanti dieta ir onkologinė terapija. Rekomendacijos onkologams ir onkologiniams pacientams . . . 145
Apibendrinant: mityba ir pasninkavimą imituojanti dieta vėžio prevencijoje 147

8. MITYBA IR PASNINKAVIMĄ IMITUOJANTI DIETA DIABETO PREVENCIJOS IR GYDYMO PROGRAMOJE

II tipo diabetas 151
Mityba, svorio kontrolė ir diabeto prevencija 154
Mityba ir diabetas 160
Pasninkavimą imituojanti dieta ir diabeto gydymas 161
Medžiagų apykaitos perprogramavimas ir atnaujinimas gydant diabetą 161
Teigiamas, bet nerimą keliantis atvejis 166
Gydyti nutukimą 168

9. MITYBA IR PASNINKAVIMĄ IMITUOJANTI DIETA ŠIRDIES IR KRAUJAGYSLIŲ LIGŲ PREVENCIJOS IR GYDYMO PROGRAMOJE

Beždžionių širdies ir kraujagyslių ligų prevencija 172
Žmogaus mityba, širdies ir kraujagyslių sutrikimų prevencija ir gydymas 174
Mitybos strategijos sergant koronarinėmis širdies ligomis 178
Mityba ir gydymas sergant širdies ir kraujagyslių ligomis 179

Protarpinė pasninkavimą imituojanti dieta širdies ir kraujagyslių ligų prevencijos bei gydymo programoje 182
Apibendrinimas: pasninkavimą imituojanti dieta ir širdies bei kraujagyslių ligos, klinikinių tyrimų rezultatai, prevencija ir gydymas 183

10. MITYBA IR PASNINKAVIMĄ IMITUOJANTI DIETA ALZHEIMERIO IR KITŲ NEURODEGENERACINIŲ LIGŲ PREVENCIJOS IR GYDYMO PROGRAMOJE
Alzheimerio liga 188
Pelių Alzheimerio prevencija 189
Mityba – žmogaus Alzheimerio ligos prevencija 192
Mityba ilgam gyvenimui plius daugiau aliejaus 193
Kava 194
Dietinis kokosų aliejaus vartojimas 194
Blogieji riebalai ir Alzheimerio liga 195
Tinkama mityba 196
Svoris ir liemens apimtis pagal amžių 197
Mityba Alzheimerio terapijoje 198
Fizinė veikla ir skaitymas 200
Apibendrinimas: neurodegeneracinių ligų prevencija ir terapija 201

11. MITYBA IR PASNINKAVIMĄ IMITUOJANTI DIETA UŽDEGIMINIŲ IR AUTOIMUNINIŲ LIGŲ PREVENCIJOS IR GYDYMO PROGRAMOJE
Mityba ir autoimuninės ligos 205
Prie stalo su mūsų protėviais 206
Kokių maisto produktų vengti 209
Autoimuninių ligų terapija ir „atjaunėjimas iš vidaus“ 210
Išsėtinė sklerozė 210
Krono liga ir kolitas 215
Reumatoidinis artritas 218
Apibendrinimas 220

12. KAIP IŠLIKTI JAUNIEMS?
Mityba ilgam gyvenimui 224
Ilgas proto gyvenimas 228

DVIEJŲ SAVAIČIŲ MITYBOS PROGRAMA. 231

VITAMINŲ, MINERALŲ IR KITŲ MAISTINIŲ MIKROMEDŽIAGŲ ŠALTINIAI. 265

PADĖKA 279

Pastabos 283

Iliustracijų šaltiniai 293

Apie autorių. 295

Įžanga

Gimiau ir užaugau Ligūrijoje ir Kalabrijoje – šių dviejų regionų virtuvė viena skaniausių ir sveikiausių pasaulyje. Sulaukęs šešiolikos, išvažiavau į Jungtines Valstijas, svajodamas apie roko gitaristo šlovę ir sėkmę, bet iš tiesų susidūriau su vienu patraukliausių mokslų – senėjimo ir ilgaamžiškumo studijomis. Tai nutiko kaip tik tada, kai šios studijos atsikratė jas gaubiančių nežinomybės šešėlių ir pamažu įsitvirtino mokslo ir medicinos srityje.

Taip prasidėjo mano kelionė aplink pasaulį, mėginant įminti ilgo gyvenimo paslaptis: nuo Los Andželo iki Andų kalnų pietinėje Ekvadoro dalyje, nuo Okinavos Japonijoje iki Rusijos, nuo Olandijos iki pietų Vokietijos, kol galiausiai netikėtai atsidūriau savo namuose, nedideliame gimtajame mano tėvų miestelyje, visame pasaulyje išgarsėjusiame čia gyvenančių šimtamečių gausa. Šiuo metu, bendradarbiaudamas su Kalabrijos universitetu, tiriu Italijos šimtamečių mitybą, molekulinius mitybos ir vėžio aspektus Milano molekulinės onkologijos FIRC institute ir klinikinį mitybos poveikį senėjimo ligoms Genujos universitete. Taip pat vadovauju Los Andželo Pietų Kalifornijos universiteto Ilgaamžiškumo institutui, kuriame atliekami ne tik fundamentiniai moksliniai tyrimai, bet ir klinikiniai mitybos, genetikos ir senėjimo tyrimai.

Jau antrame kurse pradėjau studijuoti ligas, susijusias su senėjimu ir ilgaamžiškumu, bet, skirtingai nei dauguma mano kolegų, niekada nesvajojau tapti vienos konkrečios molekulinės srities specialistu: studijuodamas genetiką ir molekulinę biologiją tetroškau vieno – suvokti, kaip kuo ilgiau išlikti jauniems ir sveikiems. Taip pradėjau studijuoti biochemiją ir mikrobiologiją, vėliau perėjau prie imunologijos, neurobiologijos, endokrinologijos ir onkologijos, tyriau ir nagrinėjau maistinių medžiagų bei genų sąveiką, t. y. kas daro įtaką ne tik paprastųjų, bet ir kamieninių ląstelių apsaugai ir jų atsinaujinimui, kitaip tariant, įvairių sistemų ir organų atjauninimui. Knygoje *Esame tai, ką valgome* pateikti visi šių ilgai trukusių, išsamių tyrimų rezultatai. Kalbėdami apie sveikatą ir ypač mitybą, labai dažnai patenkame į trumpalaikių madų ir apgaulingų teorijų spąstus: mados greitai išnyksta, o į jų vietą atkeliauja nauji atradimai, naujos tendencijos ir teorijos. Knyga *Esame tai, ką valgome* remiasi konkrečiais principais, kuriuos pavadinau „5 ilgaamžiškumo kolonomis“, atitinkančiais 5 atskiras disciplinas. Šios kolonos – tvirtas mokslinis mano programos pagrindas, kurį sudaro mityba ir fizinė veikla, siekiant gyventi ilgai ir sveikai.

Esame tai, ką valgome ne tik pateikia šios programos evoliucinius, genetinius ir molekulinius principus, bet ir paaiškina, kaip, laikantis kasdienio mitybos režimo ir protarpinės pasninkavimą imituojančios („badavimo-mimo“) dietos, sukurtos ir kliniškai išbandytos mano laboratorijoje, įmanoma perprogramuoti, apsaugoti ir atnaujinti kūno ląsteles. Ne tik ištirpsta pilvo riebalai ir sustiprėja raumenų bei kaulų masė, bet ir suaktyvėja kamieninės ląstelės ir atsinaujina įvairios sistemos, vadinasi, sumažėja ir diabeto, vėžio, širdies ir kraujagyslių ligų, autoimuninių ir neurodegeneracinių ligų rizikos veiksnių.

Paaiškinus „kodėl“, būtina parodyti „kaip“: aš ne tik sudariau patikrintus mitybos modelius, bet ir pasinaudojęs mūsų klinikine praktika sukūriau tvirtas minimalių pastangų reikalaujančias strategijas.

Neperskaičius šios knygos, viskas gali pasirodyti neįtikėtina, netgi stebuklinga: iš tiesų stebuklingos yra ne mityba ilgam gyvenimui ir ne pasninkavimą imituojanti dieta, bet žmogaus kūnas ir jo ypatingas gebėjimas atsistatyti ir atsinaujinti. Užtenka perprasti mechanizmus, kurie paprastai yra nepajudinami iš vietos.

Svarbiausias šios knygos tikslas – būti išgirstiems visų tų, kurie svajoja išlikti sveiki ir sulaukti 110 metų, siekia idealaus svorio, trokšta pagerinti sveikatą ir gyventi ilgiau ne dėl estetinių paskatų.

Norėčiau, kad ši knyga praverstų ir tiems, kurie susiduria su šiomis temomis profesiniame gyvenime: gydytojams, dietologams, mitybos specialistams, dėstytojams ir visiems mitybos srityje besidarbuojantiems profesionalams.

Create Cures fondas

Šiais laikais, kai rasti lėšų moksliniams tyrimams darosi vis sunkiau ir tik nedidelė surinktų pinigų dalis skiriama naujoms ir alternatyvioms idėjoms, noriu pabrėžti, jog visos už šią knygą gautos lėšos bus skirtos *Create Cures* fondui, pelno nesiekiančiai organizacijai, kurią įkūriau, susidūręs su dramatiška daugybės sunkiai sergančių žmonių situacija.

Kasdien atkeliauja elektroniniai laiškai iš vėžiu, autoimuninėmis, medžiagų apykaitos ar neurodegeneracinėmis ligomis sergančių pacientų ir visi klausia manęs to paties – ar, be tradicinių

gydymo metodų, egzistuoja kitokių būdų išsikapstyti? Retai kas ištiesia pagalbos ranką, todėl ligoniai naršo internete, ieško informacijos, kurios pagrindas – nepatvirtintos, o gal ir neegzistuojančios klinikinės ir laboratorinės praktikos.

Mane visada stebino tai, kad daugumos atliekamų tyrimų tikslas yra rasti problemų sprendimus po 20 ar 30 metų. Savaime suprantama, aš visiškai pritariu, jog fundamentiniai moksliniai tyrimai turi būti vykdomi, ir nuolat pabrėžiu, kad be jų negalėtume džiaugtis jokiais moksliniais atradimais, tačiau, išklausęs sunkiai sergančių ligonių prašymus, nusprendžiau bent 50 procentų savo laiko skirti jiems.

Visi, kurie kreipėsi į mane, puikiai žinojo, jog alternatyvi terapija galėjo ir nepasitvirtinti, tačiau nenuleido rankų, nes niekas jiems nepasiūlė kitų galimybių, niekas net nemėgino integruoti papildomo, vilties suteikiančio gydymo būdo; vienintelė gydytojų siūloma išeitis – standartiniai gydymo metodai.

Praleidęs daugiau laiko su pacientais, ištyręs pirmiausia vėžį, o vėliau ir daugybę kitų ligų, supratau, jog ligoniai norėtų, kad mes, tyrėjai, supažindintume juos ir su kitomis strategijomis, galinčiomis pakeisti jų būklę, be to, jiems rūpi bandymų su gyvūnais rezultatai ir klinikiniai tyrimai, patvirtinantys, kad alternatyvi arba papildoma terapija gali pranokti tradicinį gydymą.

Create Cures fondo tikslas yra padėti tiems, kurie išbandė visas įmanomas priemones. Fondas viešai skelbs patikimą informaciją ir finansuos mano bei kitų grupių tyrimus: šie tyrimai nukreips į dar neišmindžiotus takus, o tai leis surasti naujus, nebrangius ir veiksmingus gydymo būdus arba patobulinančius tuos, kurie jau egzistuoja. Mes neturime tikslo sumenkinti gydytojų darbo; priešingai, siekiame sustiprinti jį patikima informacija, kurios pa-

grindas – bandymai su gyvūnais ir klinikiniai tyrimai, net jei jų rezultatai dar nėra galutiniai ir Sveikatos ministerija nėra patvirtinusi jų kaip „įrodyto veiksmingumo gydymo būdų“.

Viliuosi, kad nusipirksite ne vieną, o dešimtis šitų knygų, dovanosite kitiems, būsite tarsi ištiesta pagalbos ranka visiems ją skaitysiantiems, raginsite, kad apie ją sklistų kalbos, ir kartu suteiksite galimybę mums ir kitiems tęsti alternatyvius ir papildomus mokslinius tyrimus apie senėjimą, vėžį, Alzheimerį, širdies ir kraujagyslių ligas, išsėtinę sklerozę, Krono ligą ir kolitą, I ir II tipo diabetą ir t. t. Išvardijau šias ligas, nes būtent jos atsidūrė mūsų tyrimų centre: vienus klinikinius tyrimus ką tik pradėjome, kitus netrukus pradėsime, o dar kiti jau užbaigti ir mes jau sulaukėme stulbinančių rezultatų.

Šiuo metu mūsų tikslas yra per kuo trumpesnį laiką fundamentinius tyrimus pakeisti išbandytais gydymo būdais, remiantis pačiais išsamiausiais ir visapusiškiausiais vertinimo kriterijais. Mūsų programa numato konkretų bendradarbiavimą su pačiomis kvalifikuočiausiomis ligoninėmis, mokslinių tyrimų įstaigomis (Harvardo, Mayo klinika, Berlyno Charité universitetine ligonine, Leideno universitetu ir kt.), eksperimentinius bandymus Pietų Kalifornijos universiteto Kecko ligoninėje, vienoje didžiausių ir žymiausių JAV universitetinėje klinikoje. Taip galėsime išsiaiškinti, kaip kai kurie atradimai gali žmonėms padėti išvengti tam tikrų ligų ir jas gydyti.

Ar pasninkavimą imituojanti dieta gali tapti minėtų ligų prevencine ir terapine priemone, sprendžia įvairios sveikatos ministerijos ir jų agentūros, kaip JAV *Food and Drug Administration* (FDA); neseniai pradėjome bendradarbiauti su FDA ir laukiame šios įstaigos patvirtinimo, kad pasninkavimą imituojanti dieta gali tapti prevencine ir terapine diabeto bei kitų ligų priemone.

Praktiškai visus man rašiusius pacientus domino pasninkavimo ir onkologinės terapijos kombinacija, jie klausė manęs, ką galėtų valgyti pasninkavimo metu. Dėl šios priežasties įkūriau įmonę *L-Nutra* (www.l-nutra.com), iš dalies globojamą JAV Nacionalinio vėžio instituto, kurioje buvo sukurti kliniškai patvirtinti pasninkavimą imituojančios dietos modeliai, pradžioje skirti tik onkologiniams ligoniams (vadinasi Chemiolive®), o vėliau pritaikyti ir visiems (ProLon®).

Chemiolive® šiuo metu yra bandoma Pietų Kalifornijos universiteto Norriso vėžio centre, Mayo klinikoje, Leideno universiteto Medicinos centre ir Genujos universiteto Šv. Martyno ligoninėje. Kitos dešimt Europos ir Jungtinių Valstijų ligoninių nusprendė imtis Chemiolive® klinikinių tyrimų, kai tik leis finansiniai ištekliai. ProLon® – visiems taikomą pasninkavimą imituojančios dietos formulę – galima rasti internete.

Įkūriau *L-Nutra* tam, kad visas pasaulis susipažintų su šiuo įmanomu pasninkavimo modeliu, ir viešai paskelbiau, jog 100 % mano bendrovės akcijų bus skirta *Create Cures* fondui. Iš *L-Nutra* negaunu nei atlyginimo, nei pagalbos, sulaukiu tik nedidelio metinio išlaidų kompensavimo. Nors tam tikri sprendimai nuo manęs nepriklauso, aš dėsiu visas pastangas, kad *L-Nutra* produktai būtų lengvai prieinami didžiumai žmonių, o vieną dieną taptų visų nuosavybe, kitaip tariant, nemokami.