

ALKUSANAT:

YLIPAINOEPIDEMIA: EI ONGELMA, VAAN MYSTEERI AIVAN SILMIEMME EDESSÄ

Jokin on pielessä.

Suurin piirtein viimeisen puolen vuosisadan aikana olemme nähneet muutoksen siinä, kuinka kehomme ja aivomme reagoivat ruokaan. Tuon muutoksen seurauksena me ihmiset lajina olemme lihomassa, eikä mikään määrä valistusta tunnu auttavan.

Tilastot ovat juuri niin pahat kuin mitä arvelettekin. Karkeasti arvioituna *kaksi miljardia* ihmistä maailmanlaajuisesti on ylipainoisia ja heistä 600 miljoonaa liikalihavia.¹ Pelkästään Yhdysvalloissa 108 miljoonaa ihmistä on laihdutuskuurilla. Tuo luku on saatu *The U.S. Weight Loss and Diet Control Marketilta*², joka laskee, kuinka moni kuluttaa säännöllisesti rahaa laihdutusvalmisteisiin ja -palveluihin. Siinä eivät ole mukana ihmiset, jotka yrittävät syödä vähemmän tai päästä terveellisempään kuntoon omin avuin.

Eikä ongelma ole pelkästään amerikkalaisten. Nykyisin kehitysmaissa lihavuus on suurempi ongelma kuin aliravitsemus.³ Lähi-idässä kakkostyyppin diabetestapausten määrä asukasta kohti on yksi maailman korkeimmista: sairaudesta

kärsii kaksikymmentä prosenttia aikuisväestöstä.⁴ Kuuman ilmaston, alkoholikiellon ja korkeiden käytettävissä olevien tulojen yhdistelmä saa ihmiset juomaan pullotettuja limonadijuomia – joskus jopa neljä tai viisi pullollista päivässä. *Bäng*. Kakkostyyppin diabetes.⁵

Ongelman seuraukset eivät voisi olla enää synkemmät: 63 prosenttia ihmisistä kuolee ennenaikaisesti ruokavaliosta johtuviin sairauksiin, kuten sydänsairauksiin, syöpään, diabetekseen ja aivohalvaukseen.⁶ *The World Economic Forum* on arvioinut, että seuraavan kahdenkymmenen vuoden aikana kehittyneet maat käyttävät *47 biljoonaa* dollaria niiden sairauksien hoitoon, joita maailmanlaajuinen teollistunut ruoantuotanto aiheuttaa. Syömme itsemme sairaiksi – ja köyhäintaloon.

Mutta tässä teille tilasto, johon haluan keskittyä: näiden lihavien joukossa niiden, jotka haluavat pudottaa painoaan, epäonnistumisprosentti on 99. Sananmukaisesti. 99 prosenttia heistä ei onnistu laihtumaan.⁸ Ja suurimmalla osalla siitä yhdestä prosentista, joka onnistuu, riemuvoitto on vain väliaikainen. Suuri enemmistö saa pudottamansa painon takaisin muutaman seuraavan vuoden aikana. Keskimääräinen laihduttaja kuluttaa melkoisesti rahaa ja yrittää *neljä tai viisi kertaa uudestaan* joka vuosi,⁹ lähes ilman minkäänlaista toivoa onnistumisesta.

Tämä on todella kummallista. Ehkä emme huomaa sitä, koska olemme karaistuneet kamppailun toivottomuuteen. Mietitäänpä, jos sama tapahtuisi jollakin eri alalla: jos lukioista tai yliopistoista valmistuisi vain yksi prosentti kaikista heidän opiskelijoistaan, ja tutkijat saisivat selville, että loput 99 prosenttia opiskelijoista lopettaisi ja kirjautuisi uudelleen sisään neljä tai viisi kertaa vuodessa kuluttaen miljardeja dollareita sen toteuttamiseen. Sehän olisi etusivun uutinen. Olisimme kauhistuneita. Sanoisimme, että

tässä haiskahtaa jokin, ja vaatisimme, että asia korjattaisiin. Emme todellakaan ajattelisi, että nuo 99 prosenttia olivat luultavasti vain laiskoja tai heikkotahtoisia. Ei, tässä on jotakin omituista, ja meiltä selvästikin puuttuu tärkeitä paloja tästä palapelistä. Olemme varmasti kaikki samaa mieltä – ja tutkimustulokset ovat hyvin selvät – että ihmiset ovat aidosti motivoituneita pudottamaan painoaan.¹⁰ He käyttävät siihen valtavia rahasummia. Harva seikka länsimaaisessa kulttuurissamme on yhtä haluttu kuin hoikkuus. Joten miksi ihmiset eivät onnistu siinä?

Kun olin ylipainoinen, en halunnut mitään muuta niin paljon kuin laihtua. Halusin epätoivon vimmallalla tuon ylimääräisen painon pois. Muistan, kuinka keskityin kaikella tahdonvoimallani jokaiseen uuteen yritykseen – olin aina varma, että tällä kertaa minä viimein onnistuisin. Punnitsin itseni, mittasin itseni, kirjasin ylös tavoitteeni, valvoin myöhään lukien laihdutuskuurista, jonka olin aikeissa aloittaa, ja sitten tartuin toimeen fanfaarien saattelemana ja tonneittain intoa puhkuen. Ja *se toimi!* Painoni alkoi pudota! Sitteen... kuvioihin astui jonkinlainen *Hämärän rajamailla*-tyyppinen aikahyppy, ja muutamaa kuukautta myöhemmin olin entistäkin lihavampi ja keräsin innostusta jälleen uuteen yritykseen.

Mitä pisteen A ja pisteen B välillä tapahtui? Ja kuinka en ollut aidosti kärryillä ja tiedostanut tuon yrityksen epäonnistumista?

Palataanpa takaisin tosiasiaan 99 prosentista ihmisistä, jotka eivät onnistu pudottamaan ylimääräistä painoaan. Ensinnäkin on outoa, että ihmiset epäonnistuvat niin surkeasti. Toiseksi on outoa, että *emme huomaa, että se on outoa*. Kummallista, kuinka tämä ilmiö tapahtuu aivan silmiemme alla eikä kukaan huomaa mitään. Miksi kukaan ei ihmettele, miksi älykkäät, taitavat, koulutetut, menestyksekkäät, motivoituneet

ihmiset, jotka todella haluavat laihtua, eivät vain yksinkertaisesti pysty siihen?

Haluan meidän yhteiskuntana ymmärtävän, että meillä ei ole *lihavuusongelmaa*. Meillä on *lihavuusmysteeri*. Ongelmaa itsessään ei ole mitään järkeä. Millään muulla ponnisteluja vaativalla alalla, josta olen tietoinen, ei älykkyydellä, päättäväisyydellä, lahjakkuudella ja kyvykkyydellä ole niin vähäistä merkitystä saavutettuun tulokseen nähden.

Kun yritin pudottaa painoani, minua hämmästytti suuresti, että en pystynyt siihen – koska olin niin taitava monilla muilla eri aloilla. Olin saavuttanut aivo- ja kognitiivisten tieteiden filosofian tohtorin tutkinnon. Minulla oli hyviä ystäviä, ja olin onnellisesti naimisissa. Olin juossut maratonin. Olin lihava, kun juoksin sen maratonin, mutta juoksin sen siitä huolimatta. En pystynyt hölkkäämään edes postilaatikon, kun aloitin, mutta panostin siihen täysillä, ja muutamien kurssikaverini kanssa me harjoittelimme ankarasti ja onnistuimme siinä. Juoksimme 42 kilometrin maratonin ottamatta ainuttakaan kävelyaskelta. Ja laihtuin neljä ja puoli kiloa. Minulla olisi ollut kolmekymmentä kiloa pudotettavana, mutta pudotin niistä vain neljä ja puoli. Eli liikunta ei ole ratkaisu.

Mikä sitten on?

Sen minä aion selittää tässä kirjassa. Kerron teille, kuinka aivot estävät painonpudotuksen ja mitä sille tarkalleen ottaen voi tehdä.

Ratkaisu *on* olemassa. Tuhannet ihmiset Bright Line Eating -menetelmän alokasleireillä ovat käyttäneet tätä menetelmää painonsa pudottamiseen – ja tähän mennessä laihduttuja kiloja on kertynyt yhteensä yli 136 000 – ja niiden ihmisten määrä, jotka ovat pudottaneet *kokonaan* ylipainonsa ja *pitäneet sen poissa*, jatkaa kasvuaan. Puhun ihmisistä, jotka ovat eläneet koko aikuisikänsä erittäin lihavina ja ovat nyt

laihoja – mitä he eivät ole ikinä pitäneet edes mahdollisena omalla kohdallaan.

Bright Line Eating -menetelmä antoi heille jälleen uutta toivoa. Se lunasti lupauksensa. Se ratkaisi mysteerin.

Kirjoitin tämän kirjan, koska haluan ratkaisun jokaisen ihmisen käden ulottuville. Tieto, joka näiltä sivuilta löytyy, on elintärkeää, kun yritämme muuttaa kulttuuriimme liittyvää ymmärtämystä siitä, mitä ylipainoisuus tarkoittaa. Se *ei* merkitse tahdonvoiman puutetta *eikä* moraalien puutetta vaan se on ennemminkin nykyisten, ruoan kaappaamien aivojen sivutuote. Ja mikä tärkeämpää, haluan osoittaa, miltä toimiva ratkaisu todella näyttää. Kyse ei ole kuudesta ateriasta päivässä, laihduttamisesta vapaista päivistä eikä edes runsaasta liikunnasta. Opetan selkeistä rajaviivoista, automatisoitumisesta ja tuesta. Selkeät rajaviivat ovat selviä, yksiselitteisiä rajoja, joita ei vain yksinkertaisesti ylitetä, aivan kuten tupakoimaton ihminen ei vain yksinkertaisesti tupakoi.

Ne toimivat, koska ne asettuvat oikein suhteessa siihen, kuinka aivot toimivat.

Kenenkään ei pitäisi kärsiä vartalossa, josta ei voi riemuita. Kenenkään ei pitäisi tuntea itseään epäonnistuneeksi enää ainuttakaan minuuttia vain koska perinteiset laihdutuskeinot, jotka eivät työskentele yhdessä aivojemme kemian kanssa, pettävät. Jos olet jo melkein luopunut yrityksestä pudottaa painoasi, koska olet lopen uupunut, kun yrittät niin ankarasti ja epäonnistuit; jos terveytesi on muodostunut ongelmaksi ja sinun on tehtävä muutos; tai jos sinulla olisi vain muutama kilo pudotettavana ja haluat todella pudottaa ne ja *pitää ne poissa*, minulla on sinulle hyviä uutisia. Saat kuulla, miksi aivosi ovat estäneet sinua pudottamasta painoasi, ja opit yksinkertaisen menetelmän, joka muuttaa painonpudotuksen ikuisiksi ajoiksi.

Sinun ei enää tarvitse harhailla eksoyksissä hämmentävien ja toinen toisensa kumoavien ravitsemusohjeiden viidakossa. Eikä loikoilla sohvalla syöden liikaa iltamyöhään saakka, vaikka tiedät, että valitset samalla itsemurhan osamaksulla. Tai tuntee kuin painosi estäisi sinua elämästä unelmaasi ja olemasta se ihminen, joka sinun kuuluisi olla.

Valmistaudu ottamaan aivosi jälleen hallintaasi ja elämään elämäsi sellaisena mitä et ole koskaan ollut – *onnellisena, hoikkana ja vapaana.*