

Δρ ΔΗΜΗΤΡΙΟΣ ΣΑΜΑΡΑΣ

# Το έξυπνο κουτάλι μου

Τέρμα οι δίαιτες!  
Μαθαίνω να τρώω κι αδυνατίζω  
για πάντα

Από τη μέθοδο διατροφικής βελτιστοποίησης



ΚΕΔΡΟΣ



Δρ Δημήτριος Σαμαράς: *Το ξύπινο κουτάλι μου*

ISBN 978-960-04-4854-2

Υπεύθυνη Τμήματος Επιμέλειας-Διόρθωσης: Μαρία Σπανάκη  
Επιμέλεια-Διόρθωση: Βασιλική Κουρούδη  
Ηλεκτρονική σελιδοποίηση-διόρθωση: Νικολέττα Δουλάμη

© Δημήτριος Σαμαράς, 2017  
© Εκδόσεις Κέδρος, Α.Ε., 2017

Κέδρος Εκδοτική Α.Ε.  
Γ. Γενναδίου 3  
Αθήνα 106 78  
τηλ. 210 38 09 712-14 • φαξ 210 33 02 655  
[www.kedros.gr](http://www.kedros.gr) • [www.facebook.com/kedros.gr](http://www.facebook.com/kedros.gr)  
e-mail: [books@kedros.gr](mailto:books@kedros.gr)

## Διατροφικά αδιέξοδα

Ο ΟΛΙΒΕΡ ΜΠΙΖ περπατούσε στο στενό δρομάκι ονειροπολώντας. Στο μυαλό του μία άλλη ζωή: η ζωή που δεν ζούσε. Στους ώμους και στα πόδια του αυτή η μόνιμη κούραση, πιστός σύντροφός του εδώ και κάποιους μήνες, από τότε που έχασε τον πατέρα του από έμφραγμα. Ή τουλάχιστον έτσι ήθελε να πιστεύει, προσπαθώντας να ψευτοπείσει τον εαυτό του, τη γυναίκα του και τους συναδέλφους κάθε φορά που τον ρωτούσαν.

Η πραγματικότητα όμως ήταν διαφορετική. Μετά την πρόσληψή του στο γκισέ της τράπεζας, το βάρος του εκτοξεύθηκε, ενώ η ενέργειά του καταβαρυνώθηκε σε επίπεδα καλοκαιρινής βροχής στην Ελλάδα. Πέντε χρόνια πέρασαν, και η ζυγαριά του εξακολουθεί να λαλάει όλο και περισσότερο από μήνα σε μήνα και από χρόνο σε χρόνο.

– Μακάρι ο προθεσμιακός μου λογαριασμός να ήταν τόσο αποδοτικός όσο ο ρυθμός με τον οποίο συσσω-

ρεύεται το λίπος μου, αστειευόταν συχνά αυτοσαρκαζόμενος.

Ενίοτε τέτοια ήταν η κούρασή του, που ακόμα και τα δέκα σκαλιά στην είσοδο της πολυκατοικίας του φάνταζαν Έβερεστ. Πάλι καλά που υπήρχε η τεχνολογία και ο νέος του κολλητός, το ασανσέρ, και οι επόμενοι δύο όροφοι μέχρι την πόρτα του είχαν γίνει παιχνιδάκι.

Όπως κάθε βράδυ, η ιδέα ενός καλοκερδισμένου δείπνου έδινε φτερά στα βαριά του πόδια κατά τον πεντάλεπτο περίπατο από τη στάση του λεωφορείου μέχρι το σπίτι.

Το παραμικρό κράκερ έπαιρνε στη φαντασία του διαστάσεις γκουρμέ. Κάθε τυρί, ακόμα και το τυρί του τοστ, έμοιαζε με ελβετικό, ενώ κάθε σερβιρισμένο κομμάτι κρέας έπρεπε να φαγωθεί για να πιάσει τόπο η θυσία του πρώην ιδιοκτήτη του στον βωμό των σαρκοβόρων. Ακόμα κι αν το κύριο πιάτο του ήταν μία απλή πίτσα, το δείπνο του έπρεπε να χαίρει πολλών *hors-d'oeuvre*.

Μπαίνοντας στο σπίτι, φορώντας ακόμα το παλτό του, θα αυτοσχεδίαζε ένα *amuse-bouche* ύστερα από μερικά δευτερόλεπτα περισυλλογής μπροστά στο ανοικτό ψυγείο. Στο τέλος ενός σύντομου διαλόγου με καθεμία από τις προτεινόμενες λικουδιές θα επέλεγε τους νικητές: λίγο τυρί, δύο τρεις μπουκιές από τα χτεσινοβραδινά μακαρόνια, λίγο από το χωριάτικο λουκάνικο, σπεσιαλιτέ του χασάπικου στο διπλανό στενό· όλα τον ικανοποιούσαν.

Έπειτα, θα φορούσε κάτι πιο άνετο και θα επέστρεφε δριμύτερος για τη δεύτερη πράξη, το kitchen Act 2, με την καλή του να ετοιμάζει το γκραν φινάλε. Τέλεια συγχρονισμένη με τις κινήσεις των μασπηρών του, η υψίσυχνη φωνή της γυναίκας του θα του θύμιζε ότι το τελικό της δημιούργημα θα κατέφτανε οσονούπω. Η δήλωση αυτή θα διανθιζόταν προφανώς από ποικίλα σχόλια, όπως για παράδειγμα ότι το τσιμπολόγημα αποτελεί ασέβεια προς τον μάγειρα (την ίδια δηλαδή) κι ότι αυτή η κακή συνήθειά του εξηγεί με μαθηματική ακρίβεια το περίσσιο πάχος του.

Αυτό το τελευταίο μάλιστα θα έδινε, σαν σαρκαστικός σπινθήρας, το έναυσμα για το σύνηθες καβγαδάκι.

– Κάνω δίαιτα όλη μέρα, θα έλεγε. Έχω το δικαίωμα να φάω λίγο παραπάνω το βράδυ. Το μόνο που έφαγα σήμερα ήταν ένας καφές το πρωί κι ένα σάντουιτς με γαλοπούλα το μεσημέρι.

Αλλά μόνος του τα έλεγε, μόνος του τα άκουγε. Η γυναίκα του, ήδη στο σαλόνι, ετοίμαζε το τραπέζι αγνοώντας κάθε δικαιολογία του. Και με το δίκιο της. Πώς να δικαιολογήσει τα τεράστια δείπνα του όπου ντρεπόταν ακόμα και να προσκαλέσει τους φίλους τους; Ή το πχηρό ροχαλητό του που τρόμαζε όλη την πανίδα της πολυκατοικίας; Ή ακόμα και την υπό απειλή εξαφάνισης σεξουαλική τους ζωή;

Η παχυσαρκία του είχε καταντήσει πλέον ένας ει-

σβολέας στις πιο ιδιωτικές τους στιγμές, κάτι σαν κακή πεθερά.

Ομολογουμένως πάντως, η ευκολία με την οποία έπαιρνε βάρος ο καημένος ήταν απελπιστική και για την ίδια. Πραγματικά έτρωγε πολύ στο δείπνο, αλλά συνήθως δεν είχε φάει τίποτα άλλο όλη τη μέρα. Κι ενώ άλλοι κατανάλωναν τρία, τέσσερα ή πέντε γεύματα και παρέμεναν λιγνοί, ο Όλιβερ έτρωγε μία φορά, το βράδυ, και φούσκωνε μήνα με τον μήνα.

«Και δεν μπορείς να πεις ότι τρώει το τριπλάσιο. Τι στην ευχή;» αναρωτιόταν συχνά. «Στοιχηματίζω πως ο Όλιβερ έχει κάποιο ορμονικό πρόβλημα κι ο γιατρός του το αγνοεί. Κάποιος λόγος θα διαταράσσει τον μεταβολισμό του, ίσως κάποιο πρόβλημα θυρεοειδούς».

Ο γιατρός όμως τους είχε ήδη διασαφηνίσει πως μια θυρεοειδική δυσλειτουργία ευθύνεται μόνο για ένα πολύ μικρό ποσοστό των περιστατικών παχυσαρκίας. Αλλά ακόμα και σ' αυτές τις περιπτώσεις, η διόρθωση του προβλήματος σπάνια καταλήγει σε απώλεια άνω του 10% του αρχικού βάρους.<sup>1\*</sup>

Πόσο ευχόταν να συγκαταλέγεται ο άντρας της σ' αυτές τις σπάνιες περιπτώσεις.

Δυστυχώς όμως αυτό που πραγματικά συνέβαινε ήταν κάτι πιο συνηθισμένο. Οι θυρεοειδικές του παρά-

\* Οι αριθμοί στους δείκτες αντιστοιχούν στις βιβλιογραφικές παραπομπές.

μετροί ήταν απολύτως φυσιολογικές. Στα σαράντα παρά κάτι, όμως, ο γιατρός του είχε ήδη κρούσει τον κώδωνα μιας όλο και πιο ευάλωτης υγείας. Η αρτηριακή του πίεση κρατούσε σταθερά ανιούσα πορεία, ενώ το ντέρμπι μεταξύ «καλής» και «κακής» χοληστερόλης ήταν σαν να είχε πουληθεί ήδη από τα αποδυτήρια: η «καλή» χοληστερόλη είχε πρόωρα συνταξιοδοτηθεί. Ακόμα και τα μέντιουμ από τις διαφημίσεις των κυριακάτικων εφημερίδων μπορούσαν να δουν πως ο διαβήτης караδοκούσε. Και πόσο τον τρομοκρατούσε αυτό!

Το χειρότερο όμως ήταν ότι μαζί με την υγεία του τον εγκατέλειπε σιγά σιγά και η πίστη του. Η παχυσαρκία αποτελούσε πλέον την καινούργια του πραγματικότητα χωρίς ελπίδα διεξόδου. Ένας Θεός ξέρει πόσο είχε προσπαθήσει. Οι δίαιτες είχαν έλθει και παρέλθει σαν μανέκέν σε πασαρέλα γεμάτες υποσχέσεις, μα μόνο υποσχέσεις. Είχε δοκιμάσει ό,τι μέθοδο του είχαν προτείνει φίλοι και γνωστοί: δίαιτες πρωτεϊνών, δίαιτες λαχανικών, δίαιτες με υποκατάστατα γευμάτων, δίαιτες φτωχές σε λίπη, δίαιτες φτωχές σε υδατάνθρακες, δίαιτες, δίαιτες και όλες μα όλες δίαιτες ΠΕΙΝΑΣ.

Το έργο το είχε δει στο repeat πολλάκις. Μόλις έφτανε τον στόχο του και αφού είχε χάσει τα κιλά που ήθελε, ανακάρυσσε όλο περηφάνια και ικανοποίηση την έναρξη της περιόδου «σταθεροποίησης». Ωστόσο, όποια και να ήταν η δίαιτα που είχε αποχαιρετήσει, η στρατηγική στα-

θεροποίησης ήταν πάντα η ίδια: ξεκινούσε σταδιακά την επανένταξη των «απαγορευμένων καρπών» στο καθημερινό τραπέζι. Αλλά σιγά σιγά, λες και ήθελε να ξεγελάσει το σώμα του.

Το σώμα του όμως δεν ξεγελιόταν. Όσο περισσότερο είχε πιέσει τον εαυτό του, τόσο πιο «απαγορευμένοι» του φάνταζαν οι καρποί. Όσο για τις υποσχέσεις πως το στομάχι του θα «μίκραινε» και μαζί του και η πείνα, απέιχαν από την πραγματικότητα όσο και οι περισσότερες προεκλογικές υποσχέσεις. Τι λοιπόν πιο φυσιολογικό από το να ξαναγυρίσει στις προηγούμενες διατροφικές του συνήθειες; Δεν του φαινόταν μόνο λογικό, αλλά και κερδισμένο με την αξία του.

– Ποιος μπορεί να τρώει τόσο λίγο για μια ζωή; δικαιολογούσε τον εαυτό του.

Η πικρή αλήθεια όμως ήταν πως κάθε δίαιτα που περνούσε άφηνε πίσω της έναν Όλιβερ κάθε φορά πιο πεινασμένο. Λες και το σώμα του αντιδρούσε σε κάθε απόπειρα αλλαγής, λες και η φύση του ήθελε σώνει και καλά να διατηρήσει το παχύσαρκο καλούπι.

«Απελπιστικό», σκεφτόταν. «Όσο προσπαθώ, τόσο χάνω τον έλεγχο, κάθε δίαιτα μου γυρίζει μπουμέρανγκ και τελικά παχαίνω κι άλλο».

Το χειρότερο μάλιστα ήταν πως ακόμα και η γυναίκα του και οι στενοί του φίλοι δυσπιστούσαν κι αυτοί. Κάθε καινούργια δίαιτα ήταν πλέον κοινότοπη. Σε κάθε



καινούργια προσπάθεια λάμβανε όλο και λιγότερη υποστήριξη, αισθανόταν όλο και λιγότερη αυτοπεποίθηση, αλλά όλο και μεγαλύτερη απελπισία.

Απελπισία! Αυτή ήταν η λέξη, αυτό ήταν το συναίσθημα, ό,τι και να έκανε πια. Ένα συναίσθημα από το οποίο ένιωθε εξαρτημένος – τον βύθιζε, τον έκαιγε. Απελπισία για το βάρος του, απελπισία για την πείνα του, απελπισία όταν έτρωγε, απελπισία όταν δεν έτρωγε.

## Οι συνέπειες μιας άστατης διατροφής

ΑΥΤΟΣ ο υψίσυχνος ήχος του «έσπαγε τ' αυτιά».

«Τουλάχιστον να τον έκλειναν όταν προσπαθούμε να κοιμηθούμε· ο ύπνος τρέφει το σώμα και βοηθάει στην ανάρρωση!» είπε μέσα του.

Η σύντομη αυτή τρίτονη μελωδία ειδοποιούσε το προσωπικό πως κάτι δεν πήγαινε καλά.

«Καλά, ειδοποίησε το προσωπικό όσο θες, δεν χρειάζεται να με κοψοχολιάζεις κιόλας», σκεφτόταν.

Ευτυχώς το μαρτύριο θα τελείωνε σύντομα. Την επομένη το πρωί θα επέστρεφε επιτέλους σπίτι. Σαράντα οκτώ ώρες στη μονάδα εντατικής θεραπείας και ήταν σχεδόν σαν να πλήρωνε μία ώρα για κάθε χρόνο της βαριάς ζωής του.

Η καθημερινότητά του είχε διακοπεί αιφνιδίως δύο μέρες πριν· ένας βουβός πόνος στο στήθος τον επισκέφθηκε είκοσι λεπτά μετά το συνηθισμένο τσίζμπεργκερ της Παρασκευής. Αφού προσπάθησε να αγνοήσει τον πόνο

στην αρχή, στρατηγική η οποία απέτυχε, αποφάσισε τελικά να τον μοιραστεί με τη γυναίκα του. Ο πανικός της εξαπλώθηκε σαν γρίπη σε νηπιαγωγείο.

– Θα δεις, της είπε, θα καλέσουμε το 166 και ο τύπος θα μου πει απλώς να δω τον γιατρό μου τη Δευτέρα, θα δεις.

Αλλά δεν είδε.

Ο τύπος τού έστειλε ένα ασθενοφόρο με δύο άλλους τύπους κι έναν γιατρό.

Και το καρδιογράφημα, μια ομορφιά!

– Κατάσπαση ST, αλλά είναι χοντρός, τους άκουσε να ψιθυρίζουν.

Η λέξη «χοντρός» αντιλαλούσε στα αυτιά του, αγνοούσε όμως ότι το πρώτο μέρος της πρότασης ήταν πολύ πιο σημαντικό.

Και τα μαντάτα έσκασαν σαν βόμβα:

– Πρέπει να έρθετε μαζί μας, κύριε Μπιζ, είστε ασθενής υψηλού κινδύνου, και είναι πιθανόν ότι παθαίνετε έμφραγμα.

Ξάφνου, η λέξη «χοντρός» δεν αντιλαλούσε πλέον. Είχε αντικατασταθεί από τη λέξη «έμφραγμα».

Οι επόμενες δύο ώρες πέρασαν στο fast forward. Ξαπλωμένος στο άβολο νοσοκομειακό ράντζο, ένιωθε σαν να συμμετείχε σε making of ιατρικής τηλεοπτικής εκπομπής. Μόνο που γκεστ σταρ ήταν πλέον ο ίδιος, με ό,τι αυτό συνεπάγεται: τη ναυτία του ασθενοφόρου και το

στρες καθώς ο γιατρός τού εξηγούσε τη διαδικασία της στεφανιογραφίας πριν να υπογράψει το αντίστοιχο έγγραφο συγκατάθεσης. Το μόνο που βρήκε διασκεδαστικό ήταν το να βλέπει την καρδιά του ζωντανά στο μόνιτορ την ώρα που ο καρδιολόγος μελετούσε τη στεφανιαία ροή του αίματος. Ή τουλάχιστον αυτό έλεγε στον εαυτό του, σε μία ύστατη προσπάθεια να δει την κατάσταση από μια πιο αισιόδοξη πλευρά. Γιατί, στην πραγματικότητα, τίποτα δεν ήταν αισιόδοξο. Τα νέα ήταν δυσάρεστα:

– Κύριε Μπιζ, η δεξιά στεφανιαία αρτηρία σας έχει μία σημαντική στένωση, αλλά ευτυχώς δεν είναι αποφραγμένη. Εντούτοις, όλες οι αρτηρίες της καρδιάς σας είναι σε κακή κατάσταση. Αν συνεχίσετε τον ίδιο τρόπο ζωής, θα τα ξαναπούμε σύντομα. Αυτή τη φορά τη γλιτώσατε, αλλά η επόμενη μπορεί να σας οδηγήσει σε αναπηρία ή και χειρότερα.

«Χειρότερα; Τι είναι χειρότερα από ανάπηρος;» σκέφτηκε. «Νεκρός; Καλύτερα νεκρός παρά ανάπηρος. Ακόμα και στα άλογα προσφέρουμε έναν γρήγορο θάνατο για να μην υποφέρουν».

Ξάφνου, οι αναμνήσεις της αγαπημένης του γιαγιάς πλημμύρισαν το μυαλό του. Είχε πεθάνει από καρκίνο του πνεύμονα όταν ο ίδιος ήταν έφηβος. Πάντα θαύμαζε το κουράγιο της. Οι γιατροί τής είχαν προτεί-

νει την καλύτερη δυνατή θεραπεία, ξεκαθαρίζοντας ότι ο καρκίνος της ήταν μη χειρουργήσιμος. Τους ρώτησε τότε:

– Θα θεραπευτώ ποτέ;

Ο Όλιβερ δεν ξέχασε ποτέ την απάντησή της όταν ο γιατρός της είπε:

– Όχι, απλώς θα κερδίσουμε λίγο χρόνο.

Τη θυμάται σαν να ήταν χτες.

– Δεν θέλω να ξεγελάσω τον θάνατο, το μόνο που θέλω είναι να μην υποφέρω. Αλλά και πάλι θα έπρεπε να το είχα σκεφτεί νωρίτερα, όταν κάπνιζα όλα αυτά τα χρόνια, ε;

Αρνήθηκε κάθε θεραπεία και πέρασε τον εναπομείναντα χρόνο της με τους ανθρώπους που είχε καιρό να δει. Απεβίωσε τρεις μήνες μετά, έχοντας χάσει δεκαπέντε κιλά, αλλά ούτε γραμμάριο αξιοπρέπειας. Καθόρισε τη ζωή της, καθόρισε και τον θάνατό της.

«Πρέπει κι εγώ να καθορίσω τη ζωή μου», σκέφτηκε ο Όλιβερ, «αλλά πώς; Το 'χω καταλάβει, ο κοινός παρονομαστής όλων των προβλημάτων υγείας που με ταλαιπωρούν είναι ένας και μοναδικός, το λίπος μου. Μα έχω προσπαθήσει τόσο πολύ και τίποτα δεν δουλεύει! Τίποτα! Είμαι καταδικασμένος;»

Ο εσωτερικός του μονόλογος διακόπηκε από τη νοσοκόμα:

– Όλα καλά, κύριε;

Της έγνεψε καταφατικά χαμογελώντας, για να την ευχαριστήσει.

– Το πόδι σας πώς πάει; Πονάει ακόμα;

– Είναι ακόμα λίγο ευαίσθητο, με σφάζει ακόμα όταν σπκώνομαι.

– Θα συνεννοηθώ τότε με τον εφημερεύοντα γιατρό για να σας γράψει ένα παυσίπονο, εντάξει;

Της χαμογέλασε, και το βλέμμα του την ακολούθησε καθώς εκείνη έβγαινε από το δωμάτιο πληκτρολογώντας τον αριθμό του γιατρού.

Τη στιγμή που ο Όλιβερ έμπαινε πάλι στον κήπο των μυστικών του σκέψεων, η ίδια νοσοκόμα επέστρεψε με φόρα στο δωμάτιο.

– Ορίστε, κύριε Μπιζ, πάρτε αυτό το χαπάκι, και αν δούμε ότι σας ανακουφίζει αρκετά, ο γιατρός θα σας το γράψει αύριο στο εξιτήριο, για να είστε άνετα τις επόμενες δύο τρεις μέρες.

Αν τον ανακούφισε, λέει! Σε λίγα λεπτά αυτός ο υπόκωφος πόνος στο δεξί του λαγόνιο είχε μετατραπεί σε απλό μούδιασμα, κι ούτε κι ο ίδιος πίστευε ότι λίγες ώρες πριν ένας καθετήρας ενός μέτρου είχε εισέλθει από εκεί με κατεύθυνση την καρδιά του. Θα μπορούσε να πει κανείς ότι αυτή η ελαφρώς μεθυστική δράση του φαρμάκου ήταν μέχρι κι ευχάριστη.

Η αίσθηση της πραγματικότητας άλλαζε σταδιακά,

σαν να έβλεπε τον κόσμο μέσα από μία οθόνη τηλεόρασης χωρίς να μπορεί να τον αναλύσει, χωρίς να μπορεί να συγκεντρωθεί στις σκέψεις του. Στο παράλληλο αυτό σύμπαν βυθιζόταν σιγά σιγά σε έναν από τους πιο ευχάριστους ύπνους που θα είχε ποτέ, με νανούρισμα πάντα την ίδια υψίσυχνη τριτονική μελωδία.