

БЕСПОКОЙНЫЙ

НА
ЭТО

Полезный гайд
по снижению
тревожности
и стресса

Как бороться с депрессией, тревожным
расстройством, посттравматическим
синдромом, ОКР и СДВГ

Нейробиология. Книги о самом важном органе нашего тела

Ума Найдю

**Беспокойный мозг.
Полезный гайд по снижению
тревожности и стресса.
Как бороться с депрессией,
тревожным расстройством,
посттравматическим
синдромом, ОКР и СДВГ**

«ЭКСМО»

2020

УДК 615.874:612.8
ББК 51.230+28.707.3

Найду У.

Беспокойный мозг. Полезный гайд по снижению тревожности и стресса. Как бороться с депрессией, тревожным расстройством, посттравматическим синдромом, ОКР и СДВГ / У. Найду — «Эксмо», 2020 — (Нейробиология. Книги о самом важном органе нашего тела)

ISBN 978-5-04-158313-2

Большинство людей при выборе продуктов задумываются об их полезности, которая влияет на старение, развитие заболеваний сердца или похудение. Но практически никто не знает, что наш рацион влияет не только на изменения в теле, но и на мозг! Ума Найду раскрывает множество секретов, в каждой главе рассказывая о вредных и полезных элементах повседневных продуктов, которые усугубляют наше психоэмоциональное состояние. В формате PDF А4 сохранён издательский дизайн.

УДК 615.874:612.8
ББК 51.230+28.707.3

ISBN 978-5-04-158313-2

© Найду У., 2020
© Эксмо, 2020

Содержание

Вступление	6
Глава первая	10
Отношения на расстоянии	12
Химия отношений	13
Мелочи имеют значение	15
Улица с двусторонним движением	17
Когда все идет наперекосяк	18
Пицца для ума	19
Проблемы психиатрии	20
Как пользоваться этой книгой	22
Путь к мозгу человека	24
Глава вторая	25
Депрессия и кишечник	26
Продукты, которые ухудшают настроение	29
Конец ознакомительного фрагмента.	32

Ума Найду

Беспокойный мозг. Полезный гайд по снижению тревожности и стресса. Как бороться с депрессией, тревожным расстройством, посттравматическим синдромом, ОКР и СДВГ

Все советы, представленные в книге, должны использоваться в качестве дополнения, а не замены рекомендациям лечащего врача. При наличии проблем со здоровьем или подозрении на них необходимо проконсультироваться со специалистом. Автор и издатель не несут ответственности за возможные последствия (в том числе ущерб) применения предложенных рекомендаций и методов.

Посвящается моему покойному отцу и бабушке; моей дорогой маме (которая когда-то дала мне бесценный совет) и любимому мужу, без которого этой книги никогда бы не было

THIS IS YOUR BRAIN ON FOOD by Uma Naidoo, MD

Copyright © 2020 by Uma Naidoo

This edition published by arrangement with Little, Brown and Company, New York, New York, USA. All rights reserved

Во внутреннем оформлении использованы иллюстрации:

Jukyelabs, Angelina De Sol / Shutterstock.com

Используется по лицензии от Shutterstock.com

© Миронова Л., перевод на русский язык, 2020

© ООО «Издательство «Эксмо», 2021

Вступление

На первый взгляд кажется, что нет ничего общего между питанием и психиатрией. Вы вряд ли представите себе Зигмунда Фрейда, сидящего в кожаном кресле с сигарой и прописывающего кому-то запеченного лосося. Как правило, психиатры назначают пациентам лекарства или выдают направление на прохождение другого вида терапии. И не говорят ни слова о том, что правильное питание способно облегчить их состояние. Сегодня многие задумываются над тем, что они едят: как пища влияет на работу сердца, окружающую среду и, конечно, объем талии. Однако никто не принимает во внимание тот факт, что рацион оказывает сильное влияние на мозг.

Связь между питанием и психическим здоровьем неочевидна, но бесспорна. Она является ключом к пониманию причин такого явления современности, как «двойные эпидемии». Да, в плане знаний и технологий медицина шагнула далеко вперед, но, несмотря на это, психические нарушения и проблемы со здоровьем, вызванные неправильным питанием, продолжают поражать общество с угрожающей скоростью. В любой взятый год каждый пятый взрослый американец будет страдать диагностируемым психическим расстройством, а 46 % рано или поздно попадут под критерии такого заболевания. 37 % американцев борются с ожирением, 32,5 % – с лишним весом, а это значит, что почти у 70 % населения США масса тела выше нормы. По оценке специалистов, в стране примерно 23,1 миллиона диабетиков и 7,2 миллиона тех, кто живет с этим заболеванием, даже не подозревая об этом. Складываем цифры и получаем 30,3 миллиона человек, т. е. почти 10 % населения.

Если существует постоянное взаимодействие между кишечником и мозгом (это центральная тема моей книги), значит, наше питание и психическое здоровье неразрывно связаны. Взглянув со стороны, мы видим, что ситуация движется по замкнутому кругу. Скучное питание провоцирует рост уровня психических нарушений, а это, в свою очередь, приводит к развитию вредных пищевых привычек. Словом, пока мы не решим диетические проблемы, нельзя остановить волну психических расстройств, захлестнувшую общество. Никакие лекарства и психотерапия тут не помогут.

Налаживать разрушенные связи между диетой и ментальным здоровьем важно как на социальном, так и на индивидуальном уровне – в данном случае речь идет не только о тех, кто уже столкнулся с заболеванием. Возможно, вы никогда не обращались к психотерапевту по причине депрессии или тревожности, но вам точно знакомы нервозность и грусть. Каждый из нас хоть раз сталкивался с навязчивыми мыслями и был чем-то травмирован – неважно, серьезно или нет. Мы все хотим сохранять хорошую концентрацию внимания и остроту памяти. И нам нужны качественные сон и секс.

В этой книге вы узнаете о том, как с помощью питания поддерживать психическое здоровье.

Когда окружающие узнают о том, что я психиатр, диетолог и профессиональный шеф-повар, они ошибочно полагают, что сначала я освоила кулинарное мастерство, а уже потом стала увлекаться медициной. На самом деле я научилась готовить относительно поздно. Я выросла в большой южноафриканской семье в окружении бабушек, тетей, мамы и свекрови. И все они были первоклассными кулинарами. Нужды готовить у меня просто-напросто не было. Моя мама, сертифицированный врач и замечательный повар, возбудила во мне интерес к выпечке. А благодаря необходимости тщательно взвешивать и измерять ингредиенты возникла моя любовь к науке. Если раньше я с радостью уступала место на кухне, то теперь все изменилось.

Переехав в Бостон, чтобы осваивать психиатрию в Гарвардском университете, я чувствовала себя так, словно меня вырвали из теплого и уютного гнезда, где много народу, где меня

любят и где всегда стол ломится от вкуснятины. Мне нужно было обязательно научиться готовить, чтобы на новом месте создать ощущение дома. Мой супруг не только замечательный человек, но и хороший кулинар, но я не позволила ему хозяйничать на кухне (он любит говорить, что был бесценным руководителем и до жестокости честным дегустатором) и стала готовить то, что на тот момент умела.

Я вспоминала бабушку по материнской линии. Когда мама училась в медицинской школе¹, я оставалась с бабушкой, крутилась вокруг нее и наблюдала, как она кашеварит. Мне шел всего четвертый год, и приближаться к горячей плите и духовке было категорически запрещено. День начинался с того, что мы шли в огород за свежими овощами, потом готовили их к обеду, накрывали на стол, рассказывали друг другу разные истории, а затем располагались на послеобеденную дрему.

Когда мы осваивались в Бостоне, кабельное телевидение было роскошью, поэтому я смотрела государственные каналы и так познакомилась с Джулией Чайлд, которая виртуозно готовила омлеты и обучала зрителей азам французской кухни. Она помогла мне обрести уверенность и скоротать долгие часы одиночества, когда мой муж заканчивал аспирантуру. Постепенно приготовление пищи стало для меня чем-то естественным. Это был отличный способ отвлечься и расслабиться, особенно после начала резидентуры².

Когда я стала практиковать как психиатр, моя любовь к кулинарии не угасла, и муж предложил мне поступить в Кулинарный институт Америки. Мне нравилось там учиться, но, к сожалению, совмещать работу в Бостоне и учебу в Нью-Йорке оказалось невозможно. Я решила подыскать учебное заведение поближе, и в итоге мой выбор пал на Кембриджскую школу кулинарного искусства. Так мне удалось остаться верной двум своим страстным увлечениям: психиатрии и кулинарии.

Я быстро поняла, что, в отличие от телевизионных сериалов про врачей, которые очень далеки от реальности, профессиональный мир кулинарии именно такой, как нам его показывают на экранах: шеф-повар все время орет и ругается, правда, не благим матом, как Гордон Рамзи. Да, это жутко изматывает, но ничто не сравнится с чувством удовлетворения, возникающим, когда у тебя получается идеальное безе, когда ощущаешь глубокий аромат безукоризненно приготовленного консоме³ или когда паштет перед застыванием по консистенции напоминает сливочный крем.

Все это время я много работала в больнице. Сейчас, оглядываясь назад, я не совсем понимаю, как мне удалось не сломаться. Очень часто я читала книги по кулинарии и готовилась к письменным экзаменам прямо за ужином. После занятий я доделывала то, что не успела на работе, отправляла электронные письма, выписывала рецепты и вела телефонные переговоры. Каким-то чудом я выстояла. Наверное, мной двигала жажда знаний в обеих областях, ведь я одинаково люблю кулинарию и психиатрию.

Именно в этот период меня заинтересовала пищевая ценность продуктов. Когда пациенты жаловались на лишний вес, якобы набранный из-за антидепрессантов, я рассказывала им, сколько сливок и сахара добавляют в их любимый кофе из Dunkin' Donuts. Чтобы расширить свои знания в области диетологии и иметь возможность давать пациентам советы по питанию, пришлось пройти специальное обучение.

¹ Медицинская школа предполагает обучение в течение 4 лет (2 года теоретической подготовки и 2 года клинической практики). В последний год обучения должна быть выбрана конкретная медицинская специализация. После окончания медицинской школы выпускник получает степень M.D. – Прим. ред.

² Медицинская резидентура – форма послевузовского медицинского образования по клиническим специальностям, целью которого является приобретение или изменение профессиональной квалификации врача по соответствующей специальности. – Прим. ред.

³ Консоме – осветленный бульон. В классической кухне известны консоме из куриного и говяжьего бульона. – Прим. ред.

Освоив психиатрию, диетологию и кулинарное искусство, я стала активно рекомендовать правильное питание и изменение образа жизни. Шаг за шагом мне удалось выработать собственный холистический⁴ интегрированный подход к лечению ментальных расстройств. В дальнейшем этот метод лег в основу моей Программы психиатрии питания и образа жизни, которая применяется в Массачусетской больнице общего профиля, первой и единственной в своем роде в США.

Несмотря на полученные опыт и знания, мое образование было неполным, пока я не ощутила силу пищевой психиатрии на себе. Пару лет назад я отдыхала в роскошном отеле в Беверли-Хиллз и наблюдала за бликами света, играющими на стене. Книга навевала на меня приятную дрему. Мы с мужем наслаждались долгожданным и заслуженным отпуском, приуроченным к его дню рождения – со временем это превратилось в ежегодную традицию. Весомый повод вырваться из повседневной жизни, отдохнуть и перезагрузиться.

Поняв, что засыпаю, я отложила книгу в сторону и случайно провела рукой по шее. В том месте, где обычно у меня нет причин себя трогать, я вдруг почувствовала что-то вроде шишки. Сначала я списала все на усталость, но, ощупав уплотнение, была шокирована. Без всякого сомнения, это была опухоль. РАК. Мне хотелось верить, что я ошибаюсь, но нет. Как врачу мне сразу стало ясно, с чем я имею дело.

Мы вернулись в Бостон, где мне поставили диагноз в течение семи дней. Бесконечное хождение по кабинетам и сдача анализов – так прошла целая неделя. Какое счастье, что у меня есть доступ к лучшей системе здравоохранения мира, а еще – сильная поддержка коллег и друзей. Но вместе с тем я понимала, что впервые в жизни столкнулась с чем-то совершенно неожиданным. Онкология всегда застигает врасплох и делает нас абсолютно беспомощными. Я стала думать, за какие грехи мне послано такое наказание, но благодаря индуистским корням смогла посмотреть на ситуацию с другой стороны. В детстве мама и бабушка учили меня: «Это испытание, которое нужно пройти. Отнесись к происходящему с благодарностью, доверься Богу, и все будет хорошо». Несмотря на слезы и отчаяние, это были очень верные слова.

Изо всех сил я пыталась справиться с эмоциями. Образование психиатра не очень помогало упорядочить хаос, который царил в голове. Впервые я не могла контролировать исход болезни. Это было не в моей власти. Все, что мне оставалось делать, – это подставлять руку для забора крови на анализ, зная, что скоро мне придется подставлять ее для болюсного введения⁵ химиотерапии. Я пережила весь спектр чувств: от паники до равнодушия. В эти моменты не было ни смеха, ни слез, ни страха, ни радости. Только леденящее душу оцепенение.

Проснувшись утром после первой процедуры химиотерапии, я решила выпить чашечку расслабляющего чая с куркумой. Я думала над тем, как в мгновение ока моя жизнь повернулась на 180 градусов. Поддерживать боевой дух было непросто. Я хорошо знала о травмирующем побочном эффекте, с которым могу столкнуться, даже если в конечном итоге лечение увенчается успехом. Щелкнула кнопка электрического чайника, и в этот момент в моей голове тоже что-то переключилось. Я вдруг подумала: «Я умею готовить и знаю, как устроен организм, так почему бы мне не помочь себе с помощью правильного питания».

Для психиатра-диетолога это кажется очевидным решением, но одно дело быть врачом, и совсем другое – пациентом, тем более я всегда отличалась довольно крепким здоровьем. Я решила привести в порядок ум и тело за счет здоровой пищи, независимо от того, как поведет себя опухоль.

⁴ Холистическая медицина – течение альтернативной медицины, сосредоточенное на лечении «человека в целом», а не только конкретной болезни. – Прим. ред.

⁵ Внутривенное введение может делаться как быстрая инъекция в вену в относительно большой дозе (медики часто говорят – «болюсное введение» или «болюсная доза») или с помощью короткого или длительного вливания, например через капельницу (инфузия). – Прим. ред.

Что происходило в последующие шестнадцать месяцев? Интенсивный курс химиотерапии, операция и облучение. Когда я приходила на процедуру, онколог всегда интересовался, что я принесла с собой поесть. В ответ я доставала свою термосумку с питательным смузи из богатого пробиотиками йогурта, ягод, миндального молока, кефира и темного шоколада. Благодаря правильному питанию меня не тошнило. Из-за приема различных препаратов аппетит то ослабевал, то усиливался, что приводило к колебаниям веса, но я все равно ела только то, что мне нравилось, даже если из-за лекарств вкус продуктов казался другим.

Проходя по онкологическим кругам ада, я чувствовала себя на удивление хорошо. Лечение должно было измотать организм, но я находила способы сохранять высокий уровень энергии. Гораздо сложнее было поддерживать ментальное здоровье, но и здесь меня спасала еда. Правильное питание помогало не терять спокойствие и позитивный настрой. Я сократила прием кофе и отказалась от вина. В моем рационе было много свежих фруктов, которые я сама мыла, чистила и готовила. А еще я варила высокобелковый, высоковолокнистый индийский чечевичный суп (дал) со шпинатом, богатым [фолиевой кислотой](#). По четвергам я баловала себя целебным и невероятно вкусным домашним горячим шоколадом – это была своего рода награда за прохождение лечения. Я старалась избегать продуктов, содержащих большое количество бесполезных калорий. Из-за быстрой утомляемости я не могла посещать спортзал, но зато регулярно совершала активные пешие прогулки. Они повышали настроение, так как физические нагрузки увеличивают выработку эндорфинов. С помощью еды я заглушала тревогу накануне очередного сеанса химиотерапии и поддерживала настроение в дни проведения процедуры.

Я применяла те же рекомендации, которые давала пациентам, и мне было радостно осознавать, что эти советы укрепляют психическое здоровье. Да, мне действительно нужно было подтвердить слово делом. Протестировать изобретенные методы на себе и посмотреть, смогут ли они вернуть душевную гармонию, наладить сон и повысить настроение. Я не знала, что из этого выйдет, но чувствовала, что ради пациентов и себя самой должна опробовать собственные стратегии в борьбе с заболеванием.

А еще онкология научила меня поступать осознанно и заставила задуматься над образом жизни. В нашей большой семье традиционно использовали аюрведические методы лечения, практиковали медитацию, занимались спортом, танцами и балетом. Я поняла, что после стольких лет напряженной учебы и работы мне необходимо вернуться к некоторым правильным привычкам. Мама помогла мне начать регулярно медитировать, а муж напомнил об увлечении балетом, в итоге я записалась в балетный класс для взрослых и занялась барре-фитнесом⁶. Многолетний стресс повлиял на меня на клеточном уровне, и теперь мне известно, как важны стратегии для поддержания здоровья. Здесь нет какого-то одного измерения или аспекта. Человек – это целостная система, а значит, в основе лечения должен лежать холистический подход. Да, пищевая психиатрия – это своего рода краеугольный камень, но изменение образа жизни – тоже не малозначительный аспект.

Должна признаться, что я впервые так откровенно рассказываю о своей борьбе с онкологией. На данный момент лечение пройдено, волосы снова отросли (слава Богу!), и я живу в надежде, что достигла ремиссии, – и никогда не забываю о том, что самочувствие напрямую связано с питанием.

Полученный опыт (детские годы, учеба, работа в больнице, время, проведенное у плиты, и болезнь) вдохновил меня на написание этой книги. Я надеюсь, что на ее страницах вы не только познакомитесь с удивительным миром пищевой психиатрии, но и узнаете, что нужно есть, чтобы оптимизировать работу мозга.

⁶ Барре-фитнес – вид тренировок, сочетающих в себе элементы балета, силовых упражнений, пилатеса и йоги. – Прим. науч. ред.

Глава первая

Связь между кишечником и головным мозгом

На свете не так много вещей, ради которых я готова пожертвовать сном. Сон для меня – это святое. Но иногда я не могу сомкнуть глаз, осознавая, что в психиатрии, и вообще в медицине, мы упустили самое главное.

Да, мы больше не применяем ледяной душ и не заковываем пациентов в кандалы, как в XVII и XVIII веках. В этот варварский период «сумасшествие» считалось греховным состоянием, поэтому психически больных людей отправляли в тюрьмы. Лечить в госпиталях их стали гораздо позже, по мере развития цивилизации (1). К сожалению, сосредоточивая все больше внимания на проблемных мыслях и эмоциях психически нездоровых людей, мы стали забывать о том, что в развитии болезни участвует весь организм.

Так было не всегда. В 2018 году историк Йен Миллер указал на то, что врачи XVIII и XIX веков догадывались о взаимосвязи всех систем организма (2). Они говорили о «нервной связи» между различными органами.

Однако в конце XIX века ситуация резко изменилась. Медицина стала более специализированной, и общая картина перестала кого-либо интересовать. Отныне врачи искали «неполадку» в каждом отдельном органе и пытались ее устранить.

Конечно, медики понимали, что рак может перекинуться с одного органа на другой и что аутоиммунные заболевания, такие как системная красная волчанка, поражают весь организм. Но при этом они упорно не верили, что отдаленные органы способны оказывать друг на друга существенное влияние. Выражаясь метафорически, болезнь может прийти издалека!

Проблему усугубляло то, что терапевты, анатомы, физиологи, хирурги и психологи соперничали между собой, вместо того чтобы объединить усилия. В 1956 году один британский врач написал: «Врачи-конкуренты своими советами поднимают такой галдеж, что пациент, который хочет найти ответы на свои вопросы, оказывается в полнейшей растерянности» (3).

На сегодняшний день ничего не изменилось. Вот почему многие люди игнорируют тот факт, что причина психических заболеваний кроется не только в головном мозге. По сути, это сигнал о нарушении одного или нескольких связанных путей организма с мозгом.

Мы знаем, что эта связь существует. Депрессия влияет на сердце. Болезнь надпочечников может привести к возникновению панических атак. Инфекции, циркулирующие по кровотоку, способны заставить вас вести себя так, словно вы сумасшедший. Болезни тела очень часто приводят к ухудшению ментального здоровья.

Да, медицинские состояния способны вызывать психические симптомы, но это далеко не всё. На мозг также могут влиять незначительные изменения в отдаленных органах. Самым удивительным феноменом такого рода является связь между головным мозгом и кишечником. Столетия назад Гиппократ, которого по праву называют отцом современной медицины, знал об этом тесном взаимодействии. Он предупреждал, что «плохое пищеварение – это корень всех зол» и что «смерть сидит во чреве», и был абсолютно прав. Несмотря на то, что мы пока стоим на пороге открытий, уже сейчас связь между головным мозгом и кишечником признана фундаментом пищевой психиатрии и самой многообещающей областью исследования.

ДАВНЫМ-ДАВНО...

Наблюдать, как дифференцируется развивающийся эмбрион, – это то же самое, что смотреть в калейдоскоп.

Давным-давно сперматозоиды отправились в путь к яйцеклетке. Они были похожи на корабли, плывущие в ночи. Вы были зачаты, когда произошла эта встреча. Уютно устроившись в маминой утробе, вы, будучи оплодотворенной яйцеклеткой (которая называется зиготой), начали меняться.

Сначала на ровной поверхности зиготы появились выступы, как на ягоде шелковицы. Со временем, повинаясь биологическим инструкциям, как по волшебству, яйцеклетка развивалась и делилась до тех пор, пока не было сформировано детское тельце. В конечном итоге спустя девять месяцев вы были наделены сердцем, кишечником, легкими, головным мозгом, конечностями и прочими удивительными вещами. Словом, полностью экипированы, чтобы заявить о себе миру.

Нервная система кишечника содержит от 100 до 500 миллионов нейронов.

Но прежде чем это произошло, прежде чем головной мозг и кишечник стали двумя самостоятельными структурами, они были одним целым. Они образовались из той же оплодотворенной яйцеклетки, которая дала начало всем остальным органам.

И это еще не все. Центральная нервная система (ЦНС), состоящая из головного и спинного мозга, сформирована специальными клетками, которые называются «клетки нервного гребня». Они мигрируют по эмбриону, образуя энтеральную нервную систему кишечника. В ней содержится от 100 до 500 миллионов нейронов – это самая большая концентрация нервных клеток в организме. Вот почему некоторые люди называют кишечник вторым мозгом. А еще это объясняет, почему два органа так сильно влияют друг на друга. Да, они совершенно разные, но у них одно происхождение.

Отношения на расстоянии

У меня была пациентка, которая очень удивилась, когда я стала расспрашивать ее о кишечнике. Ей показалось это абсурдным, ведь она пришла ко мне лечить психические проблемы. «Эти два органа находятся так далеко друг от друга», – сказала она.

Несмотря на то, что кишечник и головной мозг располагаются в разных частях тела, они поддерживают не только историческую, но и физическую связь.

Блуждающий нерв, или вагус, берет начало в стволе головного мозга и тянется до кишечника, соединяя его с центральной нервной системой. Когда он достигает кишечника, то расходится на отдельные небольшие волокна, которые оплетают орган и образуют своего рода покрытие. Это напоминает замысловато связанный свитер. Так как блуждающий нерв проникает сквозь кишечные стенки, он играет ключевую роль в переваривании пищи. Но основная его функция заключается в том, чтобы обеспечивать передачу нервных сигналов между кишечником и мозгом. Они несут жизненно важную информацию и движутся в обоих направлениях, что делает кишечник и мозг вечными партнерами. Такова природа отношений между двумя органами.

Химия отношений

Каким образом блуждающий нерв осуществляет передачу сигналов между головным мозгом и кишечником? Можно легко представить, что два органа общаются друг с другом посредством биологического «телефона», но это не отражает всю красоту и сложность коммуникационной системы организма.

Общение в нашем теле носит химический характер. Если у вас болит голова, вы глотаете таблетку, так? Вы кладете ее в рот и запиваете, постепенно она достигает кишечника и расщепляется. По кровотоку химические вещества препарата попадают из кишечника в мозг, где они снимают воспаление и расслабляют напряженные кровеносные сосуды. Если лекарство справилось со своей задачей, боль затихает, и вы чувствуете облегчение.

Аналогичным образом в головной мозг попадают химические соединения, вырабатываемые в кишечнике, и наоборот. Это улица с двусторонним движением.

В головном мозге химические вещества производятся в основных частях нервной системы (при содействии эндокринной): в центральной нервной системе (ЦНС), которая включает головной и спинной мозг; в вегетативной нервной системе (ВНС), куда входит симпатическая и парасимпатическая системы; и в оси «гипоталамус – гипофиз – надпочечники» (ось ГГН).

Центральная нервная система вырабатывает такие вещества, как дофамин, серотонин и ацетилхолин, которые играют ключевую роль в регуляции настроения, обработке мыслей и эмоций. Серотонин – гормон, которого очень мало в мозге людей, страдающих депрессией и тревожностью, – отвечает за функционирование оси «кишечник – мозг». Благодаря своим функциям это одно из самых обсуждаемых химических веществ головного мозга, но знаете ли вы, что 90 % серотониновых рецепторов располагается в кишечнике? Некоторые ученые считают, что этот орган напрямую связан с дефицитом мозгового серотонина (об этом мы поговорим подробнее чуть позже).

ВНС отвечает за целый ряд жизненно важных физиологических процессов, большая часть которых носит непроизвольный характер. Ваше сердце бьется, вы дышите и перевариваете пищу благодаря ей. Когда зрачки расширяются, чтобы уловить как можно больше света в темноте, это тоже работа ВНС. Когда вы находитесь в опасной ситуации, она контролирует ответ «бей или беги» – инстинктивную реакцию на угрозу, запускающую каскад гормональных и физиологических процессов. Как вы узнаете далее, кишечник оказывает мощное влияние на эту реакцию, в первую очередь за счет регулирования гормонов адреналина и норадреналина (также известных как эпинефрин и норэпинефрин).

Ось ГГН – еще одна неотъемлемая составляющая стрессовых механизмов. Она вырабатывает гормоны, стимулирующие высвобождение кортизола (также называемого гормоном стресса). Это вещество активизирует организм для борьбы со стрессом. Он дает дополнительный заряд энергии, чтобы мы могли действовать в сложной ситуации. Когда угроза исчезает, уровень кортизола снова нормализуется. Кишечник играет ключевую роль в выработке этого гормона и обеспечении эффективной реакции организма на стресс.

90 % серотониновых рецепторов в организме человека располагается в кишечнике.

В здоровом организме все вышеупомянутые вещества поддерживают слаженную работу кишечника и головного мозга. Но иногда, как это бывает со всеми хрупкими системами, может возникнуть сбой. При избытке или дефиците тех или иных веществ нарушается баланс между двумя органами. Отклоняется от нормы уровень важных химических соединений. Ухудшается настроение. Снижаются концентрация внимания и иммунитет. Ослабевает защитный барьер

кишечника, в результате метаболиты и химические вещества, которые не должны находиться в мозге, всё-таки туда попадают, провоцируя хаос.

На страницах этой книги вы увидите, каким образом химический хаос вызывает психические симптомы: от депрессии, тревожности и снижения либидо до таких серьезных заболеваний, как шизофрения и биполярное расстройство.

Вы, наверное, думаете, что для оптимизации уровня веществ и восстановления баланса между кишечником и мозгом нужна уйма суперсовременных препаратов. Да, в какой-то степени вы правы! Многие лекарства для лечения ментальных нарушений влияют на эти соединения и тем самым улучшают состояние мозга. Например, вы наверняка слышали о селективных ингибиторах обратного захвата серотонина (сокращенно – СИОЗС), которые помогают бороться с депрессией, увеличивая уровень серотонина. Многие передовые лекарства для лечения психических расстройств – это настоящее чудо медицины, и я ни в коем случае не хочу умалять их значения.

Однако, касаясь темы ментального здоровья, мы, как правило, упускаем простую истину: потребляемые продукты оказывают на мозг такое же огромное влияние, как и лекарства. Возникает вопрос: как так получается, что обычная еда не уступает по эффективности препаратам, на разработку и тестирование которых тратятся миллионы долларов? Отчасти секрет кроется в бактериях.

Мелочи имеют значение

За кулисами отношений мозга и кишечника скрывается огромное количество микроорганизмов, населяющих желудочно-кишечный тракт (ЖКТ) (4). Этот арсенал различных бактериальных видов называется микробиотой. Кишечная микробиота – как у людей, так и у животных – еще один способ взаимоотношений между мозгом и кишечником. Две нераздельные половинки одного целого. Кишечник дает бактериям место, где они могут жить в благоденствии, а те, в свою очередь, выполняют важную функцию, чего организм не в силах делать самостоятельно.

Микробиоту составляют самые разные бактерии. Богатство видов в кишечнике гораздо больше, чем где-либо в организме. Там может присутствовать до тысячи бактериальных видов, при этом стоит отметить, что большая их часть принадлежит к двум типам: фирмикуты (*Firmicutes*) и бактероиды (*Bacteroides*). На их долю приходится примерно 75 % микробиоты.

Я не буду вдаваться в подробности, скажу лишь, что бактерии бывают «хорошими» и «плохими». Микроорганизмы, населяющие кишечник, как правило, полезные, однако внедрение в их ряды «плохих парней» неизбежно. Здесь нет ничего страшного, так как организм старается поддерживать баланс между вредными и полезными микробами. Однако если питание, стресс либо другие психические или физические проблемы провоцируют изменение микробиоты, срабатывает эффект домино, и это негативно отражается на общем состоянии здоровья.

Микробиота – огромное количество микроорганизмов, населяющих желудочно-кишечный тракт.

Мысль о том, что микробиота играет ключевую роль в функционировании организма, относительно нова (какое из этих двух утверждений вы слышите чаще: «Бактерии – это страшные микробы, от которых болеют», или «Это группа микроорганизмов, которые нам помогают?»), особенно если речь идет об их воздействии на головной мозг. Постепенно ученые приходят к осознанию того, что микроорганизмы способны влиять на ментальное здоровье.

Около тридцати лет назад было проведено серьезное исследование, которое впервые указало на то, что изменение кишечной микробиоты приводит к изменению ментальных функций. Это явление было замечено у пациентов с бредовым расстройством, возникающем на фоне поражения печени (печеночная энцефалопатия). При этом заболевании вредные бактерии вырабатывают токсины, и, как показало исследование, вызванный этим бред прекращался после орального приема антибиотиков. Это явно свидетельствовало о взаимосвязи между микробиотой и психическим состоянием.

С тех пор у нас накопилось много знаний о том, как кишечные бактерии влияют на ментальное здоровье, и этими знаниями я намерена поделиться с вами на страницах книги. Например, вы когда-нибудь слышали о том, что при функциональных кишечных расстройствах, таких как синдром раздраженного кишечника или воспалительные заболевания этого органа, перепады настроения связаны с изменением популяции бактерий? (5) Или что включение пробиотиков в медикаментозный протокол лечения психических расстройств помогает справиться с тревожностью и депрессией? Или вот еще любопытный факт: если взять бактерии из кишечника человека, страдающего шизофренией, и заселить их в ЖКТ лабораторных мышей, то у животных начнут развиваться симптомы этого заболевания.

Микробиота имеет важное влияние на связь между кишечником и мозгом.

Кишечные бактерии оказывают такое сильное влияние на ментальное здоровье в первую очередь потому, что они отвечают за выработку многих веществ, необходимых для работы

мозга, о которых мы говорили в предыдущем разделе. Если в кишечнике нет правильных бактерий, нарушается синтез нейромедиаторов, таких как дофамин, серотонин, глутамат и гамма-аминомасляная кислота (ГАМК). Все они участвуют в регуляции настроения, памяти и внимания. Далее вы увидите, что многие расстройства психики возникают на фоне дефицита или дисбаланса этих веществ и что большая часть психотропных препаратов направлена на то, чтобы нормализовать их концентрацию. Все просто: если кишечные бактерии принимают непосредственное участие в выработке жизненно важных соединений, логично предположить, что изменение микробиоты наносит удар по сложной коммуникационной связи между организмом и мозгом. На хрупких плечах микроорганизмов лежит огромная ответственность!

Разные бактерии влияют на химию мозга по-разному. Например, изменение соотношения и функций кишечной палочки (*Escherichia*), бацилл (*Bacillus*), лактококков (*Lactococcus*), лактобацилл (*Lactobacillus*) и стрептококков (*Streptococcus*) влияет на уровень дофамина и тем самым увеличивает риск развития болезней Паркинсона и Альцгеймера (6). Другие нарушения баланса кишечной микробиоты часто приводят к повышению концентрации ацетилхолина, гистамина, эндотоксинов и цитокинов, что может спровоцировать поражение тканей мозга.

Микробиота влияет на связь «кишечник – мозг» не только тем, что регулирует уровень нейромедиаторов. Бактерии принимают участие в синтезе других важных соединений, например нейротрофического фактора мозга (BDNF), вещества, улучшающего работу существующих нейронов и стимулирующего выработку новых. Эти соединения обеспечивают целостность стенок кишечника и влияют на его барьерную функцию, тем самым защищая мозг и прочие органы от веществ, которые не должны проникать за пределы ЖКТ. Также бактерии влияют на воспаление в мозге и организме в целом, прежде всего за счет воздействия на окислительные процессы, которые наносят вред клеткам.

Улица с двусторонним движением

Как я уже говорила ранее, связь «кишечник – мозг» работает в обоих направлениях. Если кишечные бактерии могут влиять на головной мозг, значит, и он, в свою очередь, может провоцировать изменения микробиоты.

Всего два часа психологического стресса, и бактерии в кишечнике меняются до неузнаваемости (7). Проще говоря, напряженный семейный рождественский ужин или стояние в сильной пробке в одинаковой степени могут нарушить баланс микробиоты. Согласно теории, в состоянии стресса ВНС и ось ГГН посылают кишечным бактериям сигнальные молекулы, которые влияют на их поведение и соотношение. Последствия могут быть самыми неприятными. Например, стресс бьет по бактериям, которые называются *лактобациллы* (*Lactobacillus*). В норме они расщепляют сахар до молочной кислоты, не дают опасным бактериям прикрепляться к стенкам тонкого кишечника и защищают организм от грибковых инфекций. Однако под действием стресса *лактобациллы* не могут справляться со своей задачей, и в результате вы подвергаетесь опасности.

Также мозг влияет на физическую активность кишечника (например, его сокращение) и контролирует секрецию кислоты, щелочей и слизи, которые формируют защитную оболочку. В некоторых случаях мозг воздействует на то, как происходит всасывание жидкости в кишечнике. Если мозговая деятельность нарушена – например, при депрессии или тревожности, – общее состояние кишечника ухудшается, а его защита ослабевает. Пища начинает плохо всасываться, в результате организм получает недостаточно необходимых питательных веществ, и это приводит к возникновению разного рода проблем со здоровьем.

Когда все идет наперекосяк

Проще говоря, баланс кишечных бактерий необходим мозгу, чтобы вырабатывать химические вещества, позволяющие ему оставаться здоровым. А кишечнику нужен исправно работающий мозг, чтобы поддерживать правильный баланс бактерий. Если нарушить эти циклические отношения, проблем как с кишечником, так и с мозгом не избежать. Формула такова: нездоровая микробиота – больной мозг, и наоборот.

Этот феномен хорошо иллюстрирует исследование, проведенное Мирэйей Валлес-Коломер и ее коллегами в апреле 2019 года. Ученые пригласили более тысячи добровольцев и сравнили микробиоту людей, находившихся в депрессии, с популяцией бактерий тех, у кого не было психических проблем (8). Как выяснилось, микробы, вырабатывающие бутират, ассоциировались с высоким качеством жизни. У испытуемых, страдавших депрессией, отмечался дефицит многих видов микроорганизмов, причем даже после того как был завершен прием антидепрессантов и проведено корректирующее лечение. А еще ученые обратили внимание на то, что с увеличением концентрации 3,4-дигидроксифенилуксусной кислоты (метаболита дофамина), которая способствует росту кишечных бактерий, улучшается психическое здоровье. Здесь также следует отметить, что у людей с депрессией нарушена выработка ГАМК.

И это лишь вершина айсберга. В каждой главе мы будем говорить о нарушениях связи между мозгом и кишечником, которые лежат в основе тех или иных заболеваний. Вы узнаете, каким образом депрессия, тревожность, посттравматическое стрессовое расстройство, синдром дефицита внимания и гиперактивности, деменция, обсессивно-компульсивное и биполярное расстройства, бессонница, снижение либидо и шизофрения могут зависеть от изменений микробиоты. Я расскажу вам о том, что показывают современные исследования и что может ждать нас впереди.

Пища для ума

Вы узнаете не только о том, каким образом нарушения микробиоты провоцируют развитие психических заболеваний, но и что нужно есть, чтобы поддерживать здоровье кишечника и мозга.

Пища влияет на головной мозг прямо и косвенно (9). Когда микробиота превращает еду в ферментированный и переваренный материал, ее компоненты напрямую воздействуют на вышеупомянутые нейромедиаторы – серотонин, дофамин и ГАМК, – которые направляются к мозгу и определяют мысли и чувства. Аналогичным образом действуют некоторые метаболиты. Как вы наверняка знаете, частички расщепленной пищи могут проникнуть сквозь стенки кишечника и попасть в кровоток.

И все же самое мощное влияние на мозг пища оказывает посредством кишечной микробиоты. Если одни продукты способствуют росту полезных бактерий, то другие, наоборот, его подавляют. Это делает пищу самым действенным лекарством в борьбе с психическими заболеваниями. Порой диетические вмешательства позволяют достичь тех же результатов, что и специально созданные препараты, только без лишних затрат и побочных эффектов.

С другой стороны, еда может навеять на вас грусть-печаль. Целый ряд продуктов и определенные системы питания негативно сказываются на кишечной микробиоте и ментальном здоровье.

В этой книге мы поговорим о еде, которая полезна и вредна для мозга. Я научу вас, как готовить пищу, чтобы поддерживать психическое здоровье в идеальной форме. В главе 11 вы найдете примеры рационов и рецепты вкусных блюд, которые повысят настроение, улучшат мышление и наполнят жизнь новыми красками.

Проблемы психиатрии

Идея использовать пищу в качестве лекарства для лечения ментальных нарушений занимает в пищевой психиатрии центральное место. На мой взгляд, это главный путь к долгосрочному решению психических проблем.

Как я уже говорила в начале главы, если раньше психически больных людей помещали в больницы или специальные лечебницы, не представляя, как им помочь, то теперь многое изменилось. Вместе с тем психическое здоровье популяции остается очень уязвимым. Более 40 миллионов американцев страдают ментальными расстройствами – это больше населения Нью-Йорка и Флориды, вместе взятых (10). Психические заболевания входят в число самых распространенных и дорогих причин недееспособности (11). Увеличивается количество случаев депрессии и тревожности, а суицид является чуть ли не главной причиной смерти среди всех возрастных групп. Хотите верьте, хотите нет, но мир сходит с ума.

Оказалось очень сложно найти способ помочь людям обуздать настроение, сознание и стресс. Исторически мы пришли к использованию медикаментов и вербальной (разговорной) психотерапии, которые помогали при определенных заболеваниях. Например, людям с депрессией врач мог прописать селективный ингибитор обратного захвата серотонина, такой как «Прозак», а тем, кто страдает паническими атаками, назначали когнитивно-поведенческую терапию. Эти методы эффективны и применяются по сей день. Однако в некоторых случаях удается избавить пациента далеко не от всех симптомов или достигнутый позитивный результат оказывается краткосрочным. У одних препараты вызывают побочный эффект, поэтому их прием приходится прекратить, другие отказываются от лекарств, так как боятся, что разовьется зависимость. Состояние некоторых людей, которые приходят ко мне на прием, не отвечает критериям заболевания, например депрессии или тревожности. У них есть проблемы, но не настолько серьезные, чтобы им можно было назначить медикаментозное лечение.

40 миллионов американцев страдают от различных ментальных расстройств.

Мне кажется, что причина нашей несостоятельности заключается в следующем: психиатрические диагнозы не обладают статистической значимостью, а такого рода состояния не имеют биомаркеров конкретных заболеваний (12). «Диагноз» – это просто-напросто перечень симптомов. Мы считаем, что, если у человека отмечаются психологические нарушения, значит, проблема кроется в головном мозге. Как вы уже смогли убедиться, другие органы, например кишечник, также влияют на мысли и чувства. Чтобы лечение было эффективным, необходимо провести полное обследование и выяснить, какой образ жизни ведет пациент.

Питание – важное средство борьбы с расстройствами психики.

Это беда не только психиатрии, но и медицины в целом. Причина очень многих проблем со здоровьем кроется в неправильном питании (это кажется преувеличением, но это так). Однако врачи, а уж тем более психиатры, не спешат давать пациентам диетологические рекомендации. В медицинских школах и при прохождении ординатуры студентов не учат, как говорить с больными о питании. На курсах повышения квалификации диетологии касаются тоже очень поверхностно.

К счастью, мы дожили до того момента, когда медицина перестала быть «близоруккой». Она больше не ограничивается рецептом и каким-то одним конкретным видом терапии. Сегодня общество имеет доступ к обширным медицинским знаниям, и благодаря этому люди вооружены всей необходимой информацией. Современные пациенты активно ищут пути восстановления здоровья, что своими глазами наблюдаю я и мои коллеги разных специальностей. Одна из счастливых историй излечения благодаря диетическому вмешательству произошла с

больным, которого направил ко мне коллега-инфекционист. Также был случай, когда ортопед расспрашивал меня о противовоспалительных свойствах куркумы, так как его пациент, у которого очень сильно болели колени, решил сесть на диету, перед тем как соглашаться на операцию.

В психиатрии наконец заговорили о еде как о средстве борьбы с психическими расстройствами. Копилка исследований микробиоты и влияния пищи на ментальное здоровье человека постоянно пополняется. В 2015 году Джером Саррис и его коллеги заявили, что «пищевое направление» становится главным в психиатрии (13).

Задача пищевой психиатрии – вооружить специалистов в области ментального здоровья знаниями, чтобы они могли давать пациентам эффективные и практические советы по питанию. А с помощью этой книги я хочу поделиться информацией с каждым из вас, мои дорогие читатели. Нет, я не говорю, что теперь вам не нужно ходить к врачу. Лекарства и правильно подобранная терапия – неотъемлемая часть пути к достижению психического здоровья. Питание способно помочь, но это лишь один аспект лечения. Вы не можете заесть тревогу и депрессию (как вы в дальнейшем убедитесь, заедание может только ухудшить ситуацию). Пища не спасет от серьезных форм депрессии и навязчивых мыслей о суициде или гомоциде⁷. Если вас преследует желание нанести вред себе или другому человеку, необходимо обратиться к врачу.

Борясь с онкологией, я смогла на собственном опыте убедиться, как важно поддерживать ментальное здоровье с помощью стратегий осознанности, медитации, занятий спортом и качественного сна. По этому поводу написано огромное количество книг. Техник тоже очень много, как древних, так и современных (есть даже сочетание того и другого). Рассказывать о них на страницах своей книги я не буду. Хорошо, если вы изучите данную тему самостоятельно.

Как я уже говорила, в дополнение к рекомендациям лечащего врача и прочим стратегиям нужно следить за тем, что и как вы едите. Связь между питанием, настроением и тревожностью привлекает все большее внимание специалистов. В следующих главах я познакомлю вас с удивительным миром еды и расскажу, как она связана с распространенными нарушениями психики.

⁷ Гомоцид – лишение жизни одного человека другим. – Прим. науч. ред.

Как пользоваться этой книгой

Чтобы вы лучше поняли, каким образом пища влияет на ментальное здоровье, я подробно расскажу о десяти психических заболеваниях и расстройствах. Конечно, к вам не относятся сразу все главы. Работая клиническим психиатром, я повидала многое, но, к счастью, даже мне ни разу не встречался пациент, у которого были бы сразу все представленные в книге нарушения. Для меня очень важно, чтобы читатели получили именно ту информацию, которая им необходима. Поэтому я постаралась сделать каждую главу самодостаточной. Если вы решите прочитать всю книгу, то заметите, что некоторые диетические рекомендации будут повторяться. Это обусловлено тем, что продукты и системы питания влияют на различные заболевания аналогичным образом. Так как во всех случаях проблема кроется в нарушении связи между кишечником и мозгом, речь пойдет о еде, которая ее разрушает и, наоборот, укрепляет, поэтому совпадения неизбежны. И, конечно же, я постараюсь максимально подкрепить диетические советы результатами научных исследований.

Я хочу, чтобы, читая эту книгу, вы были открыты всему новому. Вы должны понимать, что пищевая психиатрия – это лишь часть сложного пазла, и в отношении свойств многих продуктов у нас нет единого мнения. Большинство экспериментов, доказывающих, что микробиота влияет на функции головного мозга, проводились на животных. Однако некоторые современные исследования на людях также демонстрируют наличие связи между кишечными бактериями и ментальным здоровьем, о них мы обязательно поговорим на страницах книги.

Важно учесть, что при проведении научных экспериментов ученые использовали питательные вещества из пищевых добавок. Они помогают восстановить дефицит нутриентов, но, на мой взгляд, лучше всего для начала попробовать получить необходимые макро- и микроэлементы из продуктов. Если вы все же отдаете предпочтение добавкам, проконсультируйтесь с врачом, чтобы подобрать оптимальную дозу и выяснить особенности их взаимодействия с принимаемыми лекарствами. Например, многие люди даже не подозревают, что безобидный грейпфрут и его производные (например, сок) взаимодействуют со многими фармацевтическими препаратами. А все потому, что этот субтропический плод содержит вещество, блокирующее ферменты печени.

Традиционно в медицине доказательство считается веским, если как минимум два двойных слепых клинических испытания указывают на превосходство лечения над плацебо. В двойном слепом плацебо-контролируемом исследовании участники получают либо лекарство, либо похожее на него неактивное вещество (плацебо). При этом ни исследователи, ни участники не знают, что именно они принимают (плацебо или настоящее лекарство). Только так можно выяснить, насколько эффективен препарат.

Недостаток двойных слепых исследований в том, что они предоставляют не индивидуальные данные, а средние по группе. Каждый мозг уникален, и коллективные характеристики здесь малополезны. Единственный способ выяснить, что именно вам подходит, – это понаблюдать за собой. Без врачебного контроля нельзя экспериментировать с лекарствами и пищевыми добавками, но, если ваш рацион богат здоровой цельной едой, вы можете пробовать разные продукты, чтобы подобрать для себя оптимальную диету. Эта книга поможет составить рацион с учетом того, какие ментальные проблемы у вас есть. В каждой главе собраны сведения об эффективности и безопасности продуктов и предложенных систем питания. Я обязательно расскажу вам, на каких научных данных основаны мои рекомендации и какие исследования проводятся на сегодняшний день.

Наука не стоит на месте, и со временем копилка знаний будет пополняться. При этом с прискорбием следует отметить, что пищевая эпидемиология испытывает сложности с интерпретацией данных. Например, когда я писала книгу, в журнале *Annals of Internal Medicine*

(«Анналы внутренней медицины»⁸) вышел ряд статей, в которых говорилось, что сокращение потребления красного мяса не приносит никакой пользы здоровью. Мне нечем это подтвердить или опровергнуть, скажу лишь, что при составлении своего руководства я избегала подобного рода сенсационных исследований и выводов.

И в завершение хочу сказать, что психиатрия – это сложная и индивидуализированная область науки. Я ни в коей мере не утверждаю, что все пациенты, страдающие перечисленными в книге заболеваниями, смогут излечиться благодаря одной только диете. Очень важно действовать совместно со специалистом, чтобы найти баланс между психотерапией и применением антидепрессантов (если в них есть необходимость). Но вместе с тем, независимо от выбранного лечения, питание обязательно станет одним из значимых его аспектов.

⁸ Внутренняя медицина – область медицины, занимающаяся проблемами этиологии, патогенеза и клинических проявлений заболеваний внутренних органов, их диагностики, нехирургического лечения, профилактики и реабилитации. – Прим. ред.

Путь к мозгу человека

Народная мудрость гласит, что путь к сердцу мужчины лежит через желудок. Давайте внесем в эту поговорку некоторые коррективы и скажем: пища, которая попадает в желудок, может согревать сердце и менять ум. Причем это актуально как для мужчин, так и для женщин.

Пусть книга, которую вы сейчас держите в руках, поможет вам обрести ясность ума, спокойствие, бодрость и счастье. Ну что, полный вперед! Нас ждут удивительные открытия!

Глава вторая

Депрессия: пробиотики, омега-3 жирные кислоты и средиземноморская система питания

«Признайтесь, доктор, сытная трапеза – лучшее средство от всех проблем», – сказал 39-летний Тэд во время первого визита ко мне. Будучи успешным предпринимателем, он впал в депрессию из-за лишнего веса, постоянного стресса на работе и огромного количества домашних обязанностей и отчаянно пытался заесть свои проблемы. Тэд продолжал вести обычный образ жизни, но его настроение было хуже некуда, а еда казалась единственным способом облегчить душевную боль. Каждую ночь, придя с работы, мужчина съедал ужин и приличную порцию мороженого. Затем он садился на диван, смотрел новости и бездумно поглощал шоколад и вообще все, что мог найти в шкафчике для закусок. А еще он выпивал бокал вина, иногда два, а временами и три.

Когда при прохождении ежегодной диспансеризации Тэд рассказал о своих симптомах врачу, тот посоветовал ему принимать «Прозак». Мужчина был не против антидепрессантов, но все-таки хотел для начала попробовать что-то другое, например диету. Так он оказался в моем кабинете.

Думаю, Тэд был удивлен, когда я с сочувствием отнеслась к его проблеме и согласилась, что соблазн поднять настроение нездоровой пищей всегда очень силен. Хотя я и врач, но ничто человеческое мне не чуждо. Я отлично знаю, что значит «заедать чувства», а еще я понимаю, что за такое одномоментное облегчение приходится платить как физически, так и психически. Физически последствия заедания депрессии были очевидны: Тэд набрал 13,5 кг, несмотря на то, что его основная трапеза состояла из здоровой пищи, – а вот в ментальном плане дела обстояли гораздо хуже. Пациент думал, что пищевые привычки помогли ему побороть депрессию, но на самом деле они только усугубляли ее.

Мужчина был прав в одном: еда – это сильнодействующее лекарство. Если вы выбираете правильную пищу, трапеза может действительно «стать средством от всех проблем», в том числе она способна изменить отношение к себе и к жизни. В этой главе я расскажу о том, каким образом разные продукты влияют на настроение и что нужно есть, чтобы быть счастливым.

Депрессия и кишечник

Когда стресс растет, а настроение, наоборот, стремительно падает, так хочется побаловать себя чем-нибудь вкусненьким. Вспомните, как часто вас охватывала хандра и вы, подобно Тэду, заваливались на диван перед телевизором с шоколадным батончиком, гигантской упаковкой мороженого или пачкой картофельных чипсов. Неудивительно, что в 2018 году поперечное исследование⁹ с участием студентов с депрессией показало, что 49 % пили сладкие напитки, 30,3 % ели жареную пищу, а 51,8 % – сладости два—семь раз в неделю (1). В состоянии депрессии женщины оказались более склонны к потреблению нездоровой пищи, чем мужчины.

Конечно, депрессия далеко не всех нас толкает налегать на фастфуд, это расстройство может влиять на аппетит по-разному (2). У одних он усиливается, а у других, наоборот, ослабевает. Многие люди с этим заболеванием пропускают прием пищи и ограничиваются нездоровым перекусом. Это вполне обоснованно, если учесть, что депрессия ассоциируется с пониженным уровнем нейромедиаторов, регулирующих настроение, таких как серотонин. Придерживаться правильного питания и вообще заботиться о себе в такие моменты становится очень трудно. Вы ищете облегчения душевных мук, и кажется, что вредная еда, например конфеты или чипсы, могут помочь.

Беда в том, что это не так! Как вы увидите далее, увеличение потребления сахара способно усугубить депрессию и повысить вероятность того, что это состояние однажды снова накроет вас с головой. К счастью, существуют продукты, которые улучшают настроение. Каким образом? Отчасти благодаря наличию тесных взаимоотношений между кишечником и мозгом. Говоря со своими пациентами о депрессии, я часто использую словосочетание «грустный живот». Эта шутливая фраза хорошо характеризует связь между расстройством и кишечником.

Из главы 1 вы знаете, что пища меняет тип бактерий, которые составляют кишечную микробиоту. Диета способна привести к дисбиозу, в результате чего количество вредных бактерий превысит количество полезных, и это неминуемо отразится на вашем здоровье. А еще пища влияет на химические сообщения, которые эти бактерии отправляют по блуждающему нерву из кишечника в мозг – сигналы, которые могут как бодрить и веселить, так и вводить в подавленное состояние.

Результаты исследований на животных впервые заставили ученых предположить, что кишечная микробиота здоровых людей и пациентов с депрессией отличается по составу. Например, когда из мозга мышей хирургическим путем удалили главный обонятельный центр, у них возникло депрессивное поведение. Это явление сопровождалось изменениями в популяции кишечных бактерий. Иными словами, депрессия у животных меняет активность и состав микробиоты.

Исследования на людях подтверждают эту гипотезу. В 2019 году психиатр Стефани Чун совместно с коллегами проанализировала результаты шести исследований (3), направленных на изучение состояния кишечника людей с депрессией. Она обнаружила, что у здоровых участников (контрольная группа) и испытуемых с серьезными депрессивными нарушениями микробиота различалась как минимум 50 видами бактерий. Последнее исследование показывает, что у людей с депрессией очень мало микроорганизмов, которые ассоциируются с высоким качеством жизни, а тех, которые провоцируют воспаления, наоборот, много. Это говорит о тесной связи между воспалением и депрессией.

⁹ Поперечное исследование, или исследование методом поперечных срезов, – метод психологических исследований, при котором эксперимент проводится одновременно среди группы людей разного возраста. Как правило, возраст испытуемых принимается за независимую переменную, а изучаемые признаки рассматриваются в зависимости от возраста. – Прим. науч. ред.

Пребиотики и пробиотики в борьбе с депрессией

Если вы страдаете индуцированной кишечником депрессией, как вам идея перезагрузить микробиоту, чтобы восстановить психическое здоровье? В первую очередь, необходимо увеличить в рационе долю пробиотиков и пребиотиков. Пробиотики – это живые бактерии, которые при попадании в организм оказывают на него положительное влияние. Продукты, богатые этими микроорганизмами, улучшают работу мозга и укрепляют здоровье в целом. Эксперимент 2017 года, проведенный специалистами из Медицинской школы при Университете Вирджинии (University of Virginia School of Medicine), показал, что лактобациллы (*Lactobacillus*) – род кишечных бактерий, которые содержатся в йогуртах, – помогают побороть депрессию у крыс. Как правило, эти микроорганизмы входят в состав пробиотических добавок, которые продаются в аптеках. Не так давно аналогичное открытие было сделано и в исследовании на людях.

Пребиотики – это пища для полезной микробиоты кишечника, определенный вид пищевых волокон, которые организм не в силах переварить, зато это могут сделать «хорошие» бактерии. Чтобы пробиотики действовали эффективно, в кишечнике должна присутствовать пребиотическая пища. Пробиотики расщепляют пребиотики с образованием короткоцепочечных жирных кислот, которые помогают снизить воспаление в кишечнике, подавляют раковые клетки и способствуют росту здоровых.

Продукты, богатые пробиотиками, улучшают работу мозга и укрепляют здоровье.

В 2010 году Майкл Мессауди совместно с коллегами провел исследование с участием пятидесяти пяти здоровых мужчин и женщин. Все участники были случайным образом разделены на две группы. Ежедневно в течение тридцати дней одни получали пробиотики, а другие – плацебо (4). Перед началом и после завершения лечения они заполнили анкету, оценивающую настроение, и сдали анализ мочи, чтобы ученые могли определить уровень кортизола – главного «гормона стресса».

По сравнению с группой плацебо у участников, принимавших пробиотики, был выявлен более низкий уровень кортизола и меньшая выраженность депрессии, а значит, их мозг испытывал меньше напряжения и стресса.

Почему так? Некоторые виды кишечных бактерий обладают способностью увеличивать количество веществ, воздействующих на головной мозг, таких как гамма-аминомасляная кислота, что в свою очередь приносит облегчение при депрессии и других психических расстройствах (5).

Пробиотики доступны в виде добавок, но лучше всего повышать уровень полезных бактерий за счет потребления правильной пищи. Йогурт с активными культурами – один из лучших источников пробиотиков. Однако нужно избегать фруктовых йогуртов с высоким содержанием добавленного сахара. Также к пробиотическим продуктам относятся темпе, мисо и натто (ферментированные продукты из соевых бобов), квашеная капуста, кефир, кимчи (корейская пряная квашеная капуста), комбуча (чайный гриб), простокваша и некоторые сыры, такие как чеддер, моцарелла и гауда. Что касается пребиотиков, то ими богата фасоль и другие бобовые культуры, овсянка, бананы, ягоды, чеснок, репчатый лук, зелень одуванчика, спаржа, топинамбур и лук-порей.

Чтобы вы убедились в чудодейственных свойствах пробиотиков, я расскажу вам о своей пациентке Розе. Она прочитала о моей работе в области пищевой психиатрии в журнале *Wall Street Journal* в разделе, посвященном пробиотикам, и попросила пульмонолога направить ее ко мне на консультацию. Женщина страдала сильной астмой и часто лежала в больнице из-за

бактериальных, вирусных и грибковых легочных инфекций, от которых ее не могли вылечить. Роза принимала большое количество антибиотиков и других препаратов, разрушавших (как она считала) ее микробиоту.

Нет, пациентка не была смертельно больна. Однако она приехала ко мне эмоционально опустошенным, лишенным смысла жизни человеком. Роза потеряла аппетит, сильно похудела и с содроганием вспоминала о больничной еде. Так как микробиота женщины, скорее всего, действительно пострадала от лекарств для лечения острых легочных инфекций, я порекомендовала ей включить в ежедневный рацион продукты, богатые пробиотиками и пребиотиками, и потреблять больше свежих фруктов и овощей.

Роза отказалась от шоколадных круассанов на завтрак и заменила их классическим греческим йогуртом с ягодами, корицей и каплей меда. На обед она готовила по моему рецепту кефирную заправку и добавляла ее в зеленые салаты с фасолью, листьями одуванчика и редиской. Неотъемлемым ингредиентом вторых блюд стал репчатый лук и чеснок, а супов – лук-порей. Также Роза стала пить комбучу, а в качестве гарнира к [запеченному лососю](#) готовила [сладкий картофель в пасте мисо](#). Женщина так полюбила этот продукт, что стала добавлять его во все овощные гарниры (особенно ей нравилась спаржа на гриле). Таким образом в ее ежедневном рационе появился еще один источник пробиотиков.

Несмотря на то что процесс восстановления микробиоты довольно длительный, уже спустя две-три недели после перехода на новый режим питания пациентка почувствовала себя лучше, стала меньше уставать, а спутанность сознания практически прошла. С радостью сообщаю вам, что сейчас Роза «цветет и пахнет». В этом году женщина ни разу не попадала в больницу из-за инфекции и, что самое главное, избавилась от депрессии и обрела себя.

Продукты, которые ухудшают настроение

Пища может влиять на настроение огромным количеством способов. Исследование, проведенное в 2019 году Хизер М. Франсэз и ее коллегами, показало, что неправильное питание неразрывно связано с депрессией (6). Если вы хотите уберечь себя от хандры или избавиться от депрессивных симптомов, которыми страдаете, откажитесь от следующих продуктов.

Сахар

В научной литературе часто встречается утверждение, что человек в печали склонен налегать на сладкое. Этот тезис верен и с точностью наоборот: чем больше сахара вы едите, тем сильнее вгоняете себя в депрессию. В 2002 году Артур Уэстовер и Лорен Марангелл обнаружили значительную корреляцию между людьми с депрессией и теми, кто потреблял сахар (7). Говоря языком статистики, идеальный коэффициент корреляции равен 1. Он крайне редко достигает этой отметки, потому что всегда есть исключения. Но в данном конкретном случае Артур и Лорен сообщили, что корреляция между потреблением сахара и наличием депрессии составляет 0,95, что очень близко к 1. Причем этот феномен наблюдался в шести странах!

В 2019 году метаанализ десяти ранее опубликованных обсервационных исследований¹⁰, в общей сложности охвативших 37 131 человека, страдающего депрессией, показал, что потребление сладких напитков увеличивает риск развития этого состояния. У людей, которые выпивали чуть больше 350-миллилитровой бутылки газировки в день (примерно 45 граммов сахара), риск развития заболевания возрастал на 5 %, а у тех, кто выпивал по две с половиной бутылки (примерно 98 граммов сахара), – на 25 % (8). Иными словами, чем больше сахара вы едите, тем больше шансов, что вас настигнет депрессия. Всегда следите за содержанием этого компонента в напитках!

Почему сахар провоцирует депрессию? Мозг зависим от глюкозы (вид сахара), которая поступает в организм с потребляемой пищей. Чтобы справляться со своей работой, ему требуется 62 грамма глюкозы в сутки, – пример невероятной энергоэффективности, если учесть, что в мозге как минимум 100 миллиардов клеток. Эту потребность легко удовлетворить с помощью цельной здоровой пищи. Потребление вредных промышленных продуктов, например выпечки или газировки, которые напичканы искусственно добавленным рафинированным сахаром (часто в виде высокофруктозного кукурузного сиропа), приводит к тому, что мозг «захлебывается» глюкозой. Такое «сахарное наводнение» вызывает воспаление в мозге и в итоге может привести к депрессии.

Исследование на крысах показало, что повышенный уровень глюкозы в крови ассоциируется с пониженной концентрацией нейротрофического фактора мозга (BDNF). Это белок, присутствующий в мозге, кишечнике и других тканях, без которого ЦНС не может нормально расти и развиваться. А еще он помогает ему справляться со стрессом (9). Неудивительно, что у женщин с депрессией наблюдался низкий уровень BDNF (10). В дополнение ко всему прочему, этот белок повышает эффективность антидепрессантов – еще одно доказательство того, что он играет важную роль в предотвращении депрессии (11).

¹⁰ Обсервационное исследование, наблюдательное исследование – клиническое исследование, в котором исследователь собирает данные путем простого наблюдения событий в их естественном течении, не вмешиваясь в них активно. – Прим. ред.

Углеводы с высоким гликемическим индексом

Даже если высокоуглеводные продукты (например, хлеб, макароны и все, что приготовлено из рафинированной муки) по вкусу несладкие, организм все равно перерабатывает их почти так же, как сахар. Это значит, что пища подобного рода способна увеличивать риск развития депрессии. Не пугайтесь, я не буду призывать вас полностью исключить из рациона углеводы! Нам важно их качество.

В 2018 году ученые решили выяснить, какие именно углеводы ассоциируются с депрессией (если вообще такая связь существует). Они попросили 15 546 добровольцев заполнить анкету под названием «Индекс качества углеводов». «Качественными» считались цельнозерновые продукты, пища с высоким содержанием пищевых волокон или низким гликемическим индексом (ГИ). ГИ – характеристика, которая показывает, как быстро еда превращается в глюкозу во время переваривания: чем быстрее это происходит, тем выше этот показатель.

Из всех участников исследования 769 человек находились в депрессивном состоянии. Как оказалось, у людей с самым высоким баллом по индексу качества углеводов (это значит, что они потребляли более качественные продукты) риск развития депрессии был на 30 % меньше, чем у тех, кто потреблял пищу с высоким ГИ. Иными словами, диета с высоким ГИ является фактором риска развития депрессии (13). К таким продуктам относятся картофель, белый хлеб и белый рис. Мед, апельсиновый сок и цельнозерновой хлеб имеют средний показатель. Продукты с низким ГИ – это листовая зелень, большинство фруктов, сырая морковь, красная фасоль, нут и чечевица.

Чтобы минимизировать вероятность возникновения депрессии, я рекомендую вам пересмотреть свой рацион. Избегайте продуктов с высокой гликемической нагрузкой и ешьте больше со средним и низким ГИ. Особое предпочтение отдайте цельному зерну и пище, богатой пищевыми волокнами, такой как коричневый рис, киноа, цельный овес, семена чиа и голубика. Предостережение: во всем знайте меру! Не стоит есть слишком много продуктов с низким и средним ГИ. Переизбыток углеводов, независимо от этого показателя, оказывает на организм чрезмерную гликемическую нагрузку. Говоря простым языком, этот показатель демонстрирует, насколько еда повысит уровень сахара в крови после потребления. А еще, как выяснили ученые, высокая гликемическая нагрузка увеличивает риск развития депрессии.

Обилие высокоуглеводных продуктов в рационе повышает риск развития депрессии.

В чем мораль? Нет необходимости полностью отказываться от углеводов, чтобы облегчить симптомы депрессии или избежать их появления. Все, что от вас требуется, – это выбирать правильную пищу и потреблять ее в разумных количествах. Для вашего удобства в конце книги (Приложение А) дана таблица с гликемическим индексом распространенных продуктов питания.

Искусственные подсластители, в особенности аспартам

Сахарин (Sweet'N Low), аспартам (NutraSweet), сукралоза (Splenda) и стевия (Truvia) – лишь малая часть самых распространенных искусственных подсластителей, которые сегодня используют производители продуктов питания. К другим малоизвестным веществам относятся эритритол, лактитол, мальтитол, сорбитол и ксилит. Эти заменители часто содержатся в «полезных» для здоровья продуктах, которые призваны помочь вам сократить количество потребляемых калорий.

Это вызывает беспокойство, так как ученые выявили связь между депрессией и подсластителями. Как показало одно исследование, люди, которые потребляют искусственные подсластители, преимущественно в виде диетических напитков, сильнее подвержены этому заболеванию, чем испытуемые без этой пищевой привычки (14). Более того, ученые обнаружили, что подсластители токсичны для мозга: они меняют концентрацию нейромедиаторов, регулирующих настроение (15).

Аспартам, основной подсластитель в составе популярных диетических напитков, в том числе кока-колы с низким содержанием сахара, особенно опасен. В 2017 году обзор исследований аспартама показал, что это вещество увеличивает в головном мозге количество соединений, которые замедляют синтез и высвобождение «нейромедиаторов счастья»: дофамина, норадреналина и серотонина (16).

И это еще не все. Аспартам вызывает окисление, которое, в свою очередь, приводит к повышению уровня вредных свободных радикалов в мозге. О разрушительном действии окислительных процессов мы поговорим еще не раз. При окислении происходит высвобождение активных форм кислорода, в том числе свободных радикалов, нестабильных молекул, которые сеют в клетках хаос (17). В низких и умеренных концентрациях активные формы кислорода не опасны для клеток мозга, а, наоборот, полезны, так как они позволяют поддерживать внутренний химический баланс. Однако если их концентрация повышена, дисбаланс между свободными радикалами и антиоксидантами (которые с ними борются) становится причиной состояния, которое называется окислительный стресс. Он может привести к отмиранию клеток и повреждению мозга, а еще ведет к депрессии.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.