

האם את תפוח או אגס?

ד"ר מרי סאווארד (M.D.)

סוד ההרזיה והבריאות הטמון בצורתו של הגוף הנשי

עריכה מדעית של המהדורה העברית:
ד"ר חנית קרימר



Authorized translation from the English language edition of:

APPLES & PEARS

By Marie Savard, M.D., with Carol Sveg

Published By Atria Books, USA

Copyright ©2005 by Marie Savard, M.D.

האם את תפוח או אגס?

תרגום
לימור לוטן

עריכה מדעית ולשונית
ד"ר רונית קרימר
(Med.Sc. D.M.D.)

עריכה ממוחשבת
תמי טרכט

עיצוב עטיפה
סילביה לודמר-כהן
www.silvia.co.il

לוחות
מ. אביב בע"מ

הדפסה
טופספרינט בע"מ

כריכה
כריכית אהרון בע"מ

הפצה לחנויות
ליאור שרף
שיווק והפצה בע"מ
טל': 09-7498555
פקס: 09-7498844

דאנאקוד: 239-454

מהדורה ראשונה - 2006

הדפסה: 1 2 3 4 5 6

כל הזכויות שמורות להוצאת פוקוס
©2006

אין להעתיק, לשכפל ולצלם את הספר, או קטעים ממנו
בשום צורה ובשום אמצעי אלקטרוני, אופטי או מכני לכל
מטרה שהיא, ללא אישור מראש ובכתב מהוצאת פוקוס

הוצאת פוקוס, ת"ד 863 ר"ג, 52108
טל': 1-700-700-212, פקס: 03-5746513
אתר אינטרנט: www.focus.co.il
דואר אלקטרוני: focus@focus.co.il

מחבר הספר והוצאות הספרים אטריה ופוקוס עשו את כל המאמצים על מנת שהמידע בספר זה יהיה מדויק ככל האפשר. מטרת הספר היא ללמד ולכן העדויות הרפואיות מוצגות בו לצורך מתן מידע בלבד. אין להשתמש במידע המובא בספר זה לצורך ביצוע של אבחנה או טיפול עצמיים. כמו כן, אין לראות בו הצדקה לקבלה או לדחייה של טיפול רפואי מכל סוג שהוא, או לצורך טיפול בבעיה או מחלה כלשהי. יישום העצות שבספר זה, הוא באחריות הקורא בלבד. לאור זאת, כל אדם שסובל מבעיה בריאותית כלשהי, ילדים, נשים הרות ומניקות או מי שנוטל תרופות מרשם - חייב להיוועץ ברופאו לפני התחלת ביצוע של כל תוכנית תזונתית. מחבר הספר והוצאות הספרים אטריה ופוקוס לא יישאו בכל אחריות משפטית או אחרת, לנזקים כלשהם (ישירים או עקיפים) שייגרמו (או שנטען כי נגרמו) לכל אדם או גוף, בעקבות המידע המובא בספר זה. אין אנו נושאים באחריות לטעויות, אי דיוקים או השמטות בספר. אם נפלו טעויות בספר, הן נעשו בתום לב.

תוכן העניינים

5	הקדמה.....
11	ההבטחה הטמונה בספר הזה
13	חלק ראשון: צורת הגוף
15	פרק 1: תפוחים ואגסים
27	פרק 2: המשקל וצורת הגוף
37	פרק 3: צורת הגוף משתנה במהלך החיים
45	חלק שני: עניינים רפואיים.....
47	פרק 4: ההורמונים – משנות הפוריות עד לאחר חדלון הווסת.....
67	פרק 5: תסמונת מטבולית וסוכרת מסוג 2
81	פרק 6: מחלת לב, שבץ ודלקת.....
95	פרק 7: סרטן השד וסרטן רירית הרחם
105	פרק 8: דלדול עצם ודליות
119	פרק 9: לחץ, כעס ודיכאון
135	חלק שלישי: פתרונות.....
137	פרק 10: לאכול נכון
159	פרק 11: דיאטה לנשות תפוח.....
189	פרק 12: דיאטה לנשות אגס
213	פרק 13: פעילות גופנית לתפוחים ואגסים.....
241	פרק 14: העוצמה הטמונה בצורת הגוף
245	נספח: יומן הבריאות המותאם לצורת הגוף שלך.....
249	מראי מקום
283	מפתח העניינים

הקדמה

הראו לי אישה, אישה כלשהי, ואוכל לחזות את גורלה הבריאותי מתוך התבוננות במבנה גופה. אני יודעת מי תסיים את חייה קרוב לוודאי כתוצאה מהתקף לב או מסרטן השד, מי תסבול מתסמינים חריפים בגיל המעבר, למי יש סיכוי גדול לשבור את עצם הירך בגיל מבוגר ומי לא תזכה לחגוג את יום הולדתה ה-70. אני טועה לעיתים רחוקות בלבד. 30 שנות ניסיון קליני וסקירה של מחקרים שנערכו בעשרות השנים האחרונות, סייעו לי לגלות כי צורת הגוף של האישה היא הגורם המנבא הטוב ביותר לעתידה הבריאותי.

את גופן של כל הנשים ניתן לסווג לאחת משתי קבוצות, לפי המיקום שבו הן נוטות לצבור שומן, גם אם אין הן סובלות מעודף משקל: גוף בצורת תפוח או גוף בצורת אגס. על נשים הנוטות להוסיף משקל סביב המותניים נאמר שהן בעלות גוף בצורת תפוח, משום שבדומה לתפוח, המשקל שלהן מצטבר סביב החלק המרכזי של גופן. נשים שנוטות לצבור קילוגרמים עודפים סביב הירכיים, הישבן והאגן הן בעלות גוף בצורת אגס, משום שבדומה לפרי, הן רחבות יותר בחלק התחתון של גופן. המונחים הללו מוכרים כבר עשרות שנים, אולם עד כה הם שמשו בעיקר כתיאורים גופניים, בדומה לתיאור של אישה כבלונדינית או שחרחרת. רק כעת אנו מבינים כי לצורת הגוף, "תפוח" או "אגס" יש משמעויות בריאותיות עצומות.

אין ביכולתנו לבחור את מבנה הגוף שלנו. השליטה שלנו על התכונות הבסיסיות של גופנו היא מוגבלת מאוד. בניגוד לאמונה העממית, אנשים לא מקבלים מבנה אגס רק משום שהם נמצאים רוב הזמן בתנוחת ישיבה. הגוף האנושי אינו שק חול רופס, שמשקלו נדחק לנקודה הנמוכה ביותר. לו כך היה הדבר, היו לנו כפות רגליים בגודל של אבטיחים. שני סוגי הצורה, תפוח ואגס, הם דפוסים בסיסיים, בעלי היבט גנטי והשלכות רחבות ביותר, הרבה מעבר ל"איך אנחנו נראות בביקיני". צורת הגוף קשורה להבדלים בכימיה של גופנו, לייצור הורמונים ותגובת הגוף אליהם, לחילוף החומרים ואולי אפילו לאישיות. האם ניסית את הדיאטה האופנתית ביותר וגילית שלא הצלחת להפחית משקל, בעוד שכולם סביבך הצליחו להשתחל למכנסיים קטנים יותר בשתי מידות? סביר להניח שהדיאטה שניסית לא התאימה לצורת הגוף שלך. תהית פעם מדוע יש נשים הסובלות מגלי חום קשים מנשוא במהלך גיל המעבר, בעוד שאחרות עוברות אותו בקלות? או מדוע טיפול בהורמונים גורם לחלק מהנשים לתחושת בריאות ושמחה, בעוד שלאחרות נגרמת תחושת התנפחות ועצבנות? גם כאן, ההבדל נעוץ בצורת הגוף. מבנה הגוף שלנו משפיע על הנטייה לפתח מחלת לב, דלדול עצם (אוסטאופורוזיס), תסמונת מטבולית, סוכרת, שבץ, דליות, סרטן שד או סרטן של רירת הרחם. מבנה הגוף אף עשוי להצביע על נטייה של נערות מתבגרות לפתח

הפרעות אכילה, סוגי התרגול הגופני המיטביים ורגשות שיכולים לשנות את המבנה הפיזי של הגוף. הוא יכול אפילו ללמד אותנו על הסיכוי שלנו להגיע לגיל מבוגר מספיק, המחייב דאגה לבית אבות סיעודי.

רופאים וחוקרים דיברו במשך שנים על חשיבותו של מבנה הגוף, אולם המסר הבריאותי הזה לא הוסבר במלואו לאוכלוסייה שיכולה לעשות בו את מרב השימוש – נשים באשר הן. קודם לפרסומו של ספר זה לא יצא לאור פרסום אחד האוסף ומנתח את המידע המדעי הכלול בספר; אתן אווזות כעת בידכן ספר המכיל את המידע העדכני ביותר בנושא בריאות האשה. בפרקים הבאים תלמדו כיצד ומדוע סוגים שונים של תפריטים, משטרי אימונים, תרופות, טיפולים בתסמיני גיל המעבר, התערבויות פסיכו-סוציאליות ואורח חיים משפיעים על הסוגים השונים של מבנה הגוף. נשים שימלאו אחר ההנחיות לשיפור הבריאות יוכלו לשפר את הביולוגיה שלהן ולרדת במשקל, להגדיל את החיוניות ולהקטין את הסיכוי לסוכרת מסוג 2 (סוכרת-מבוגרים), מחלת לב, סרטן שד ודלדול עצם. בקיצור, אני עומדת לספר לכן את כל מה שאני יודעת על הדרכים שבהן תוכלו להיראות נפלא ולהרגיש נפלא, בלי קשר למשקל או לכושר שלכן כעת.

ברגע בו הצלחתי לחבר יחדיו את חלקי הפאזל של מבנה הגוף, חוויתי מעין הארה. זה החל לפני עשרות שנים, בעת שהייתי צופה באמי ממלאת בצייתנות את השאלונים המפורטים שנשלחו אליה מדי כמה שנים. היה עליה לפרט כל התנהגות בריאותית, מה אכלה, כמה עסקה בפעילות גופנית, מה היה משקלה, מאילו מחלות סבלה ובאילו תרופות השתמשה. אבי זוכר כיצד היה מחפש סרט מדידה בכל הבית כדי לסייע לאמי למדוד את רוחב מותניה; משימה שהתגלתה כקשה מפני שאבי היה מהנדס ונגר, והיו ברשותו רק סרגלי עץ או מתכת. הוא שאל את עצמו מדוע הם ביקשו את המידע הזה. כעת אנו יודעים. אמי הייתה חלק מ"מחקר האחיות" (Nurses' Health Study), שכיום מפורסמים מסקנותיו. במסגרת המחקר נערכו רישומים של המצב הרפואי ואורח החיים של יותר מ-120,000 אחיות מאז 1976. חלק גדול ממה שאנו יודעים ומלמדים כיום בנושא בריאות נשים מקורו במחקר המתמשך הזה ובמחקרים שבאו אחריו ובדקו אחיות צעירות יותר ובנותיהן.

תמצית של הידע שהופק מהמחקר הזה פורסמה בשנת 2001 בספר נפלא בשם "אשה בריאה, חיים בריאים" (Healthy Woman, Healthy Lives), שאותו קיבלתי מאמי במתנה. היא ידעה שאהיה גאה בתרומתה למחקר החשוב הזה, במיוחד מפני שבטרם נעשיתי רופאה הייתי אחות, ומפני שהיה לי עניין מיוחד בבריאות נשים. בעת שעלעלתי בספר שמתי לב כי המושג "צורת הגוף" הופיע לכל אורך הספר בהקשר של סיכון ללקות במחלות, אף כי לא היה זה מושג מרכזי. פעם אחר פעם לכדו את תשומת לבי ההתייחסויות לנשים בעלות גוף בצורת תפוח, ולכך שהן נתונות בסיכון גבוה יותר לפתח מחלת לב, סוכרת מסוג 2, שבץ וסרטן שד.

אהה! כבר קודם לכן הבנתי במידה מסוימת את החשיבות שיש לצורת הגוף בניבוי של מחלת לב. ידעתי, למשל, שגברים ונשים אשר מרכז גופם מכיל את מרב השומן שלהם, נתונים בסיכון גבוה יותר ללקות בהתקף לב בהשוואה לבעלי מבנה גוף דמוי אגס. אולם עד שהתחלתי לעיין בספרות המקצועית לא הבנתי את ההשפעה הגדולה שיש לצורת הגוף על הסיכון ללקות בטווח רחב של מחלות, וביניהן סרטן, דלדול עצם, דליות ("ורידים ברגליים") ואפילו הפרעות אכילה. לאחר מכן, מצאתי ראיות לכך בכל מקום. זה היה מדהים. צורת הגוף אכן משפיעה על הבריאות הכללית!

סל הפירות המשפחתי שלי

היה עלי רק להביט במשפחה שלי כדי להבין את מה שהחמצתי במשך כל הזמן. אני אחת מ-8 אחים (יש לי 3 אחים ו-4 אחיות). לרובנו, הבנות, יש מבנה אגסי בשינויים קלים – תמיד נטינו להיות "צרות בעליונים ורחבות בתחתונים". מאז שאני זוכרת את עצמי, תמיד כשביקשתי לקנות בגדים מדדתי קודם את המכנסיים של החליפה, מפני שהיה קשה יותר להתאים בגדים לפלג גופי התחתון. עד היום אני מעדיפה ללבוש מכנסיים ולכסות את רגליי, הרחבות מדי לטעמי, ולא ללבוש חצאית קצרה, כפי שיכולות לעשות נשים רבות בעלות גוף תפוחי (המתאפיינות ברגליים נאות).

ל-3 מתוך 4 אחיותיי היו דאגות דומות. לאחותי הרביעית, מילי, היו חוויות שונות לחלוטין והייתה לה בעיה רצינית יותר. שלא בדומה לשאר אחיותיי, למילי היה גוף דמוי תפוח. היו לה רגליים נפלאות, אופייניות לבעלות גוף בצורת תפוח, שתמיד גרמו לנו לקנא בה מעט. אולם עם חלוף השנים היא הוסיפה משקל, בעיקר סביב מרכז הגוף. ברור שהיה לה מבנה דמוי תפוח לאורך כל חייה, אולם אני הבחנתי בכך רק מאוחר, כאשר החלק האמצעי של גופה התעגל יותר וקו המותניים שהיה לה בנעוריה נעלם לחלוטין. מילי סובלת כיום ממספר בעיות רפואיות חמורות, ביניהן סוכרת מסוג 2, יתר לחץ דם, כמות גדולה מדי של שומנים בדם בצורה מעוררת דאגה ודלקת פרקים ניוונית בברכיים. הסוכרת גרמה לסיבוכים נוספים, ביניהם נזק עצבי (מחלה של העצבים ההיקפיים) ברגל, הגורם לתחושת צריבה ולכאבים מתמידים. במשך שנים אמרו למילי שרמת הסוכר בדמה היא גבולית, אולם מעולם לא אמרו לה באיזו עוצמה עלול דבר שנשמע כה תמים כמו "סוכר בדם" לפגוע בגופה. מעולם גם לא אמרו לה כי היה בכוחה למנוע את החולי החמור הזה. למעשה, מילי דרשה לאחרונה לקבל את התיקים הרפואיים שלה מהרופא הקודם שטיפל בה. היא גילתה שרמת הגלוקוז בדמה הייתה גבוהה מזה שנים, אולם הרופא שלה מעולם לא סיפר לה על כך. לאחר שנים של חוסר מודעות לבעיה, היא אובחנה כחולת סוכרת והחלה להיות מטופלת ככזו.

כיום מילי שולטת ברמות הסוכר, בלחץ הדם וברמות השומנים בדם שלה בעזרת שינוי משמעותי באורח החיים ושילוב של מספר תרופות. עתה, כשהסוכרת בשליטה, חלה הטבה אפילו בבעיית העצבים ברגלה. אך לו רק יכלה להחזיר את השעון לאחור, היא הייתה עשויה להימנע מרבות מבעיות הבריאות שמטרידות אותה כעת. מילי נולדה עם גוף בצורת תפוח. מאז נעוריה, דרך ימי בגרותה ועד לאחר גיל המעבר התנהג גופה לפי דפוס שהפך אותה חשופה יותר למספר מחלות. לו ידענו אז את מה שאנו יודעים כעת, היא הייתה יכולה למנוע חלק גדול מהנזק שכבר נגרם לה. בזה בדיוק עוסק הספר – בזיהוי הסיכון ובנקיטת הפעילות הנדרשת כדי לעצור את תהליכי החולי וההתדרדרות.

הסיפור של אמי הוא שונה. לגופה הייתה צורה קלאסית של אגס, או שעון חול, שבעבר נהגו להעריך. אולם לאחר שעברה את גיל המעבר, החל גופה לשנות את צורתו. אמי הייתה עסוקה מדי בגידול 8 ילדיה ובדאגה להם, מכדי שיהיה לה זמן לדאוג לעצמה. היא ביקרה אצל רופא לעיתים נדירות, מעולם לא השגיחה על בריאותה, והוסיפה משקל אט אט. כמו נשים רבות אחרות בעלות מבנה אגסי, היא התרגלה לגלות שנוספים לה סנטימטרים לה באגן ובירכיים, אולם לא שמה לב לשינוי שחל באופן חלוקת השומנים על פני גופה ולמשקל הנוסף שהתגב אל מותניה. בסופו של דבר השתנתה צורת הגוף של אמי מאגס לתפוח. בגיל 65 סבלה אמי מהתקף לב קשה. לפתע, לראשונה מזה עשרות שנים, עברה בריאותה לקדמת הבמה. היא למדה כי השינויים הגופניים שפקדו אותה עם גיל המעבר וההזדקנות הובילו לעלייה גדולה בלחץ הדם שלה וברמת הכולסטרול בדמה. התקף הלב הפך להיות רק שאלה של זמן.

אחותי מילי ואמי מייצגות 2 קצוות על הרצף של נשים בעלות גוף דמוי תפוח. יש שנולדות עם נטייה גנטית לגוף דמוי תפוח, כמו שהייתה מילי (בין קרובי משפחתו של אבי יש היסטוריה של סוכרת, ואני חושדת שהיה להם גוף בצורת תפוח); יש שגופן משנה את צורתו בהדרגה לאחר גיל המעבר לצורה תפוחית, כפי שקרה לאמי.

הלהט שלי לכתוב את הספר הזה נובע מהסיפורים המשפחתיים האלה ומסיפוריהן של אינ-ספור נשים אחרות שדאגתי להן וטיפלתי בהן במהלך השנים. בחוכמה שלאחר מעשה אני רואה שהייתי יכולה להשפיע אף יותר על בריאותן של המטופלות שלי, לו רק זיהיתי מוקדם יותר את החשיבות האבחונית הטמונה במבנה הגוף. אולם אז לא שלטתי בשפה של צורת הגוף. קשה לעשות את הצעד הראשון, לדבר בחופשיות ולהתערב בהכרעות הבריאותיות של אדם אחר; הדיבור על צורת הגוף יכול היה להקל על הכניסה לדיון במשקל, באורח חיים ובסיכון ללקות במחלות. הייתי יכולה לומר להן שצורת הגוף שלהן העמידה אותן בסכנה, מבלי שהן עצמן יהיו אשמות בכך. החדשות הטובות הן שכעת אנו יודעים. יש דברים שביכולתנו לעשות כדי לעצור את תהליך המחלה שהותנע על ידי ה"תפוחיות", ואולי אף להחזיר את המצב לקדמותו.

לנשים בעלות גוף אגסי יש בעיות משלהן. החברה שלנו, המדגישה מאוד את המראה החיצוני, שמה ללעג ירכיים עבות וישבן רחב. אפילו ג'ניפר לופז הנפלאה, בעלת המבנה דמוי האגס, נאלצה לשאת במשך שנים הערות פוגעות בקשר לגזרה שלה. ישנה בדיחה שהופצה באינטרנט: כאשר ג'ניפר לופז קבלה עיסוי, נכנס אתה חברה סיאן "פאפי"

קומבס למעסה וביקש ממנו לא לגעת בישבן שלה. המעסה השיב שממילא הוא לא היה יכול לעסות את הישבן של ג'ניפר לופז, משום שהיא הזמינה רק חצי יום טיפול. פרנסס אוטול מהעיתון הבריטי המקוון The Observer תרמה אמירה משלה בקשר לגזרה של ג'ניפר לופז: "אין זה ישבן של מסלול דוגמנות – ייתכן שהוא מוצק, אולם הוא מכוסה בשומן". מסרים מסוג זה מגבירים חוסר קבלה עצמית בקרב נשים. נשים בעלות גוף בצורת אגס שמפנימות את אידיאל הגזרה הדקיקה של דוגמניות מוצאות את עצמן מתמודדות במהלך כל חייהן עם בעיות בדימוי הגוף. לכן, אין להתפלא על כך שהן סובלות מהפרעות אכילה בתדירות גבוהה יותר מזו של נשים בעלות מבנה גוף תפוחי. אולם הן אינן יודעות שהורדת משקל לא תשנה את הצורה הכללית של גופן – היא רק תהפוך אותן לאגסים קטנים יותר. לאחר הפסקת הווסת נוסות נשים בעלות צורת אגס, יותר מנשים בעלות צורת תפוח, ללקות בדלדול עצם. נשים בעלות צורת אגס אף יכולות, בדומה לאמי, לקבל צורת תפוח. הסיכון של נשים כאלה ללקות במחלות עולה בד בבד עם התרחבות מותניהן. למען נשים אלה מתאר ספר זה בקצרה כיצד להימנע מהמלכודות הפיזיות והרגשיות האורבות לבעלות מבנה דמוי אגס, ומה ניתן לעשות כדי להימנע משינוי לצורת תפוח.

מטרתו הכללית של ספר זה היא לשנות את האופן שבו נתפשים הגוף הנשי והסיכון למחלות, הן על ידי הנשים והן על ידי רופאיהן. בחרתי לי כמשימת חיים לעודד כל אישה לדאוג לבריאותה. עם מטופלת שלי אני יכולה לשבת, להסביר את החשיבות של צורת הגוף בהקשר של ההיסטוריה המשפחתית שלה, החשיבות של מחלות עכשוויות שלה ושל אורח החיים שלה ולהזהיר אותה מפני המחלות להן היא חשופה יותר. לאחר מכן, אני יכולה לתת לה המלצות רפואיות המותאמות למבנה הגוף שלה, ולומר לה בדיוק מה עליה לעשות כדי לחיות לאורך יותר זמן, להוריד משקל, ולהרגיש בריאה יותר. באמצעות ספר זה אני נותנת את אותו כוח גם בידיהן של מיליוני הנשים האחרות בעולם, אלה שבהן אני יכולה לטפל באופן אישי.

הספר מחולק ל-3 חלקים. החלק הראשון דן באופן כללי במבנה הגוף – ההבדלים בין צורות הגוף, כיצד תקבעו את סוג הגוף שלכן, הסוגים השונים של שומן ואופני הפיזור שלהם וכיצד יכולים שלבים שונים בחיים להשפיע על המשקל ועל הגזרה. הפרקים הללו מספקים את המסגרת להבנת המידע שבשאר הספר.

החלק השני מספק מידע מפורט בנושאים רפואיים, ביניהם הקשר בין צורת הגוף לבין תסמונת מטבולית, סוכרת מסוג 2, דלקות, מחלת לב, סרטן, דלדול עצם, דליות, לחץ ודיכאון. הפרק בנושא הורמונים מספק תשובות בנושא גלולות המיועדות למניעת היריון או לטיפול הורמונאלי חלופי – למי הן עשויות להועיל ומי חייבת להימנע מהן לחלוטין.

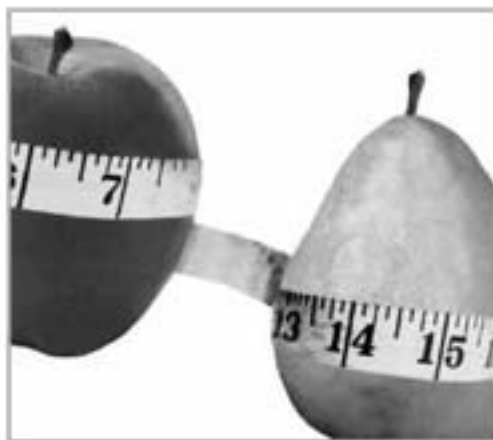
החלק השלישי מציע המלצות לתפריטים המותאמים לנשים בעלות גוף בצורת תפוח ולנשים בעלות גוף בצורת אגס. בנוסף לכך, מוצעים דרכים יעילות ביותר להוריד משקל ותרגילים גופניים מבטיחים ביותר. כמו כן הוספתי יומן בריאות. תוכלי להעתיק אותו ולהשתמש בו כדי לעקוב אחר ההתקדמות בתהליך שיפור הבריאות והורדת המשקל.

עם תום קריאת הספר תוכלי להבין את הסכנות הבריאותיות שבפניהן עומדות נשים בעלות מבנה גוף כמו שלך. תוכלי לזהות את נקודות החולשה הייחודיות לך ותדעי כיצד לחזק אותן. תוכלי לדבר עם הרופא על האופן שבו יש לשלב את המידע על מבנה הגוף בתוכנית הבריאות שלך, ותהיה לך מידה גדולה יותר של בטחון בהחלטות הבריאותיות שאת מבצעת. בנוסף לכך, תוכלי לחשוב על גופך באופן חדש לחלוטין – לא כאויב שאותו יש להעניש ולשנוא, אלא כהשתקפות פעילה של ההיסטוריה הגנטית והאישית שלך. נשים אמרו לי לא פעם כי מרגע שהן הבינו את המושגים שבספר הן יכלו סוף-סוף להרגיש מאושרות בגופן שלהן. כה חזק הוא המושג של צורת הגוף; הוא עשוי להשפיע הן על בריאותנו והן על אושרנו. ייעודו של הספר הזה הוא לסייע לך להבין את הכוח הזה ולרתום אותו לטובתך.

ההבטחה הטמונה בספר הזה

אין זה משנה כמה דיאטות או משטרי אימונים הכזיבו אותך בעבר, אין זה משנה מהו משקלך הנוכחי או מזה כמה זמן אינך דואגת לעצמך, אין זה משנה אם את נערה שאך מתחילה להיות מודעת לצורת הגוף או אישה שנמצאת אחרי גיל המעבר ומתמודדת עם אתגרי בריאות חדשים – הספר הזה ישנה לעד את האופן שבו את מתייחסת לגופך. תתחילי לתפוש את עצמך ואת חברותיך באופן שונה, מקבל יותר. תוכלי אפילו ללמוד לאהוב את הגוף שנגדו נלחמת במשך כל ימי חיך. תגלי דברים פשוטים שביכולתך לבצע כדי להיות רזה יותר, בריאה יותר, חזקה יותר ושולטת יותר בגורלך הבריאותי. אומנם את בלבד תחליטי באילו פעולות לנקוט, אולם בעצם הידע יש כוח. אני מקווה שהספר הזה יעניק גם לך את ההארה, שנשים כה רבות זקוקות לה.

חלק ראשון



צורת הגוף

תפוחים ואגסים

צורת הגוף היא הדבר הקרוב ביותר לכדור בדולח רפואי. פיסת המידע הפשוטה הזו עדיפה אפילו על המשקל וביכולתה לנבא את הסיכון שלך ללקות במחלת לב או בשבץ. 10 עד 20 שנה קודם שבדיקות הדם מצביעות על בעיה ברמת הסוכר, יכולה צורת הגוף לנבא את הסבירות שתפתחי סוכרת מסוג 2 וניתן לגלות באמצעותה נטייה לסרטן שד, סרטן של רירית הרחם או דלדול עצם – באותה מידה שבה ניתן לגלות זאת באמצעות ההיסטוריה המשפחתית. החדשות הטובות הן שכדור הבדולח הזה מגלה רק את מה שעלול לקרות; הגורל הבריאותי שלנו אינו חקוק בסלע. יש בנו הכוח לשפר את מהלך חיינו למרות צורת הגוף שלנו... אם אנו מוכנות לנקוט פעולה.

אולם צורת הגוף מלמדת אותנו על הרבה יותר מאשר הסיכון לחלות בעתיד. תרצי להבין את הסיבות לצלוליט שלך, הבטן הנפוחה, הדיכאון, ההערכה העצמית הנמוכה, גלי החום בגיל המעבר, סוכרת ההיריון או הדליות? במקרים רבים כל מה שאת צריכה לדעת נמצא במידות של מותנייך, ירכיך וישבנך. האם תהית אי-פעם מדוע התעמלות מכוונת לא גורמת להצרת "הירכיים האימתניות" שלך, מדוע את מוסיפה משקל כשאת נתונה תחת לחץ או מדוע נראה כאילו דיאטות אף פעם לא פועלות עלייך? שוב, צורת הגוף מגלה הכול.

ברגע שאת מבינה מה המשמעות של צורת הגוף, כיצד היא מתהווה, כיצד היא משתנה וכיצד היא קשורה לבריאותך, את חשה כאילו הסירו רטייה מעל עינייך. סוף-סוף אפשר להבין את הקיבה ואת האגן שלך. סוף-סוף את יודעת מה עלייך לעשות כדי להוריד משקל ביתר קלות. סוף-סוף את יכולה לראות את ההקשר שבו נתונות בעיות רפואיות ואת יודעת באמת מה עלייך לעשות כדי לטפל בהן. סוף-סוף את יכולה להוקיר את גופך ולהבין אותו כפי שהוא, אך עדיין לטפח אותו כדי שיהיה חזק ובריא מתמיד. זה כוחה של צורת הגוף – וכמו שקל להבחין בהבדל בין תפוחים ואגסים, קל להבין זאת.

הבדלים בצורת הגוף

אומנם היינו רוצות להאמין שכל אחת מאתנו היא יצירה ייחודית, אולם גופה של כל אישה עשוי להשתייך לאחת משתי קבוצות עיקריות: גוף בצורת תפוח או גוף בצורת אגס. אישה בעלת גוף התפוח הקלאסי היא בעלת רגליים רזות וחטובות, ירכיים צרות, שדיים גדולים ומותניים רחבים יחסית. אם תביטי בתפוח, תוכלי לשים לב שהחלק הרחב ביותר של הפרי נמצא במרכזו. אישה בעלת גוף בצורת תפוח נוטה גם כן לצבור

שומן סביב מותניה, כלומר באזור שבו היו אמורים להיות לה מותניים. קרוב לוודאי שיש לה מספר זעום של חגורות, אם בכלל, אולם היא נראית טוב בחצאיות קצרות ובג'ינס בגזרה גברית או בגזרה צרה באזור הרגליים. לאישה בעלת גוף האגס הקלאסי יש פלג גוף עליון רזה יחסית, לעיתים קרובות שדיה קטנים, מותניה מובחנים ופלג הגוף התחתון שלה רחב יותר. אם תביטי באגס, תוכלי לשים לב שהחלק הרחב ביותר של הפרי נמצא בתחתיתו. אישה בעלת גוף בצורת אגס נוטה גם כן לצבור שומן בפלג גופה התחתון – ירכיים, אגן וישבן. היא עלולה להיות מודעת מאוד לירכיים העבות שלה, אך היא תהדק בקלות חגורה סביב מותניה הצרים.

ברגע שתדעי במה להתמקד, תוכלי לעיתים קרובות לזהות במבט בלבד אילו נשים שייכות לקבוצת התפוחים ואילו לקבוצת האגסים. אם תבלי יום בהתבוננות באנשים בקניון, תוכלי לראות דוגמאות רבות הן למבנה התפוח הקלאסי והן למבנה האגס הקלאסי. תבחיני גם בכמה סוגים מעורבים של מבנה גוף. לדוגמה, יש נשים בעלות מבנה הדומה יותר לבננה – גוף ישר לכל אורכו, בעל גפיים עליונות ותחתונות רזות, בית חזה קטן ומותניים נעדרים. קיימת גם צורת גוף שמכונה לעיתים "אגס הפוך". היא מתאפיינת בחזה גדול, כתפיים עבות ורחבות, ירכיים דקות והיעדר של מותניים מובחנים. ישנה כמובן גם גזרת "שעון החול" המפורסמת, המתאפיינת בחזה גדול, מותניים צרים וירכיים רחבות באופן יחסי. מהבחינה הרפואית, נשים בעלות גוף בצורת בננה או אגס הפוך משתייכות לקבוצת התפוח, ונשים בעלות צורת גוף דמוית שעון חול משתייכות לקבוצת האגס. ניתן לשייך כל אישה, רזה או שמנה, עגלגלה או שטוחה, לקבוצת התפוחים או האגסים. המפתח לסיווג טמון ביחס שבין היקף המותניים לזה של הירכיים.

מבחן סרט המדידה

כדי לזהות את מבנה גופך אינך זקוקה אלא לסרט מדידה ולמחשבון. ראשית מדדי את היקף המותניים. אם המותניים שלך מובחנים, מדדי את היקף החלק הצר ביותר. אם אין לך מותניים מובחנים, מדדי את ההיקף של חלקו הרחב ביותר של מרכז גופך, הנמצא בדרך כלל כ-2.5 ס"מ מעל לטבור. עמדי זקופה אך רגועה. אל תכווצי את הבטן פנימה. הניחי לסרט המדידה להיות משוחרר, אל תלחצי אותו אל העור. המידה המתקבלת היא היקף המותניים שלך.

לאחר מכן מדדי את היקף הירכיים שלך – לא במקום בו מתרחבות עצמות אגן הירכיים, אלא כ-7 עד 10 ס"מ מתחת לאזור זה. למעשה, מדובר בנקודה המקבילה לנקודת המפגש בין עצם הירך לבין אגן הירכיים. עלייך למדוד מסביב לישבן, לא מעליו ולא מתחתיו. אם יש לך ספק כלשהו, מדדי את ההיקף של החלק הרחב ביותר בפלג גופך התחתון, שעשוי לכלול את האזור שבו ירכיך רחבים ביותר (אם יש לך גוף בצורת אגס). חלקי את מידת המותניים במידת הירכיים, ותקבלי את יחס המותניים-ירכיים שלך (Waist-to-Hip Ratio, WHR).

אם יחס מותניים-ירכיים שלך הוא 0.8 או פחות, גופך מסווג כבעל צורת אגס. אם היחס גדול מ-0.8, גופך מסווג כבעל צורת תפוח. לדוגמה, אם מידת המותניים שלך היא 66 ס"מ ומידת הירכיים שלך היא 94 ס"מ, הרי שהיחס הוא $66/94=0.7$ ופירוש הדבר שגופך הוא בעל צורת אגס. אם מידת המותניים שלך היא 91 ס"מ ומידת הירכיים שלך היא 99 ס"מ, היחס הוא $91/99=0.92$ ופירוש הדבר שגופך הוא בעל צורת תפוח. זה עד כדי כך פשוט. אולם, בתוך הפשטות הזו מגולמת תפישה חדשה לחלוטין של בריאות האישה.

לא כל השומנים נוצרו שווים

ההבדל בין צורת האגס לבין צורת התפוח נעוץ בשומן – היכן הוא ממוקם, מאיזה סוג הוא וכיצד הוא משפיע על הבריאות. אין מדובר רק בהבדל חיצוני, כמו זה שבין שיער בלונדיני לבין שיער חום. מדובר בהבדל עמוק ובסיסי; בקוד גנטי המוטבע בכל תאי גופנו ומלווה בשוני הורמונאלי מתאים.

שומן מופיע בשתי תצורות עיקריות: שומן תת-עורי ושומן תוך-בטני, כלומר כזה שקשור לאיברים הרכים שבבטן. שומן תת-עורי הוא החומר המיטלטל, אותו חומר רך שאנו יכולות לצבוט ולטפוח עליו, ובדרך כלל איננו אוהבות לראות אותו על גופנו. את השומן התוך-בטני, לעומת זאת, לא תמיד ניתן לראות מבחוץ. הוא מצטבר סביב האיברים הפנימיים שבבטן ונלחץ כנגד המעיים, הכליות, הלב וכלי הדם (לעיתים הוא אפילו מצטבר בתוך הכבד). לכולנו יש מידה מסוימת של שומן תוך-בטני, משום שהוא מגן על האיברים הפנימיים שלנו. הוא מתפקד הן כבלם זעזועים במקרה של פגיעה והן כמבודד המסייע לשמור על הטמפרטורה הפנימית של הגוף. עם זאת, בעוד שמידה מסוימת של שומן תוך-בטני היא חיונית, כמות עודפת עלולה לגרום לבעיות בריאות חמורות.

שומן מופיע בשתי תצורות עיקריות:

שומן תת-עורי ושומן תוך-בטני, כזה שנצמד לאיברים הרכים שבבטן.

רובנו תופסים את השומן כחומר לא פעיל, בדומה למעטפת השומן המקיפה סטייק טוב. כשאנו מרזות ונפטרות מהשומן (או שואבות אותו, במקרה של שאיבת שומן) איננו אלא משליכות מעלינו חתיכה בדמות הנתח השומני הקפוא שעל הסטייק, נכון? ובכן, אין זה נכון. האמת היא, ששומן הוא רקמה חיה, נושמת, מייצרת הורמונים ומשתתפת בתהליכים של חילוף חומרים. היא חיונית להישרדות, ולא רק בשל היותה מאגר אנרגיה. השומן מסייע לווסת את פעילויות הגוף באמצעות חילוף של חומרים כימיים שהוא מקיים עם מערכת העצבים המרכזית. הן אנשים בעלי שומן מועט מדי בגוף והן אנשים בעלי שומן עודף סובלים מבעיית בריאות, אלא שמדובר בסוג שונה של בעיות. נסו לא לחשוב על שומן הגוף כעל שומן, כי הדבר מוביל בקלות לדימוי של דלי מלא בחתיכות שומן. נסו במקום זאת לחשוב על השומן כעל בלוטה שהיא פעילה וחשובה כמו כל בלוטה אחרת בגוף. אנו, אנשי הרפואה, מכנים את השומן "רקמת שומן" ויש בכך יתרון, כי כך אנו זוכרים שאנו עוסקים בחלק השייך לגוף, ולא בגוש נטול חיות.

רקמות שומן מייצרות ומשחררות סוגים שונים של תרכובות, ביניהן אנזימים, הורמונים (למשל לפטין, המסייע לווסת את התיאבון) וחומרים הקשורים לדלקות, הקרויים ציטוקינים. הגורמים הללו וגורמים אחרים שחלקם אף טרם זוהו, פועלים יחד וקובעים את המצב הפנימי של גופנו. המשמעות הבריאותית של המצב הזה תלויה בסוג השומן שלנו. אומנם שומן תוך-בטני ושומן תת-עורי משתייכים לאותה קבוצה כללית, אולם הם שונים לחלוטין זה מזה. מי שכורך אותם יחדיו דומה למי שאומר שהעיניים והאוזניים דומות, משום שהן איברי חישה. אומנם זה נכון, אך ההבדל בין השתיים גדול כמו ההבדל בין... מראה וצליל.

השומן מסייע לווסת את פעילויות הגוף

באמצעות חילוף של חומרים כימיים שהוא מקיים עם מערכת העצבים המרכזית.

שומן תת-עורי יכול להיות גלוי ואולי אף מטריד, אולם באופן יחסי אין הוא מזיק. למעשה, חלק ממנו עשוי להגן עלינו מפני מחלות. הוכח כי שומן תת-עורי המצטבר בגוף דמוי אגס – אגן, ירכיים, וישבן – מעלה את רמות הכולסטרול ה"טוב" (HDL) ומסייע לשמור על רמה מאוזנת של הטריגליצרידים בדם. השומן התת-עורי באזורים הללו יכול ללכוד סוגים מסוימים של שומן הנמצאים במזון שאנו אוכלות; באופן זה הם אינם נספגים בדם, שם יש בכוחם להזיק לעורקים.

כמות עודפת של שומן תוך-בטני עלולה, לעומת זאת, להיות מסוכנת. שומן תוך-בטני פעיל יותר מבחינה מטבולית מהשומן התת-עורי, ורוב הפעילות שלו מזיקה לגוף. שומן תוך-בטני מקטין את הרגישות לאינסולין (ובכך מגדיל את הסיכון לסוכרת), מגביר את רמת הטריגליצרידים, מפחית את רמת הכולסטרול הטוב, מעצים את רמת הדלקת בגוף ומעלה את לחץ הדם – כל אלה מגדילים את הסיכון ללקות במחלת לב. כאמור, שומן בפלג הגוף התחתון לוכד שומן מהמזון ואוגר אותו (חומצות השומן שנלכדות מאוחסנות כטריגליצרידים). שומן תוך-בטני, לעומת זאת, משחרר למחזור הדם את חומצות השומן החופשיות שלו, וכך גדל הסיכון לפתח סוכרת או מחלת לב. ההשפעה הכוללת של עודף שומן תוך-בטני היא יצירת סביבה גופנית שמזמינה התקף לב או שבץ, ומעלה מאוד את הסיכון ללקות בסוגים מסוימים של סרטן. ככל שעולים כמות השומן התוך-בטני, היקף המותניים ויחס המותניים-ירכיים, כך הופך המצב למסוכן יותר.

טבעם של תפוחים ואגסים

לשומן התת-עורי ולשומן התוך-בטני יש איכויות שונות. ההבדלים הללו הם הגורמים לנשות התפוח ולנשות האגס להיות כה שונות מבחינת המראה, פעילות חילוף החומרים והסיכון ללקות במחלות. במובנים רבים, ניתן לומר ששתי קבוצות הנשים הללו נבדלות זו מזו מבחינה גופנית כפי שנשים נבדלות מגברים.

מבחינתו של הטבע, נשות האגס הן מושלמות. הן מעוצבות בצורה מיטבית לפיריון, היריון, הולדה וחיים ארוכים של תמיכה (לטבע יש הגדרה מוגבלת למדי ל"מושלם"). הכימיה הגופנית שלהן נשלטת על ידי האסטרוגן, קבוצה של הורמונים הכוללת את האסטרוגן, האסטרוגן והאסטרוגן. ההורמונים הנקביים המובהקים הללו המספקים לגוף שכבות שופעות של אנרגיה רזרבית – אותן אנו מכנות שומן – ומגנים על הרחם ואיברי הפיריון. צורת האגס היא רכה, עגלגלה ונעימה ומקנה לנשים מותניים, ירכיים ישבן ואגן מובחנים. צורת האגס מכונה בעגה הרפואית "גינואיד", מונח הנגזר מהמילה היוונית המציינת אישה, כאילו כל הנשים נועדו להיות בעלות גוף אגסי.

צורת התפוח מכונה בחוג הרפואי "אנדרואיד", מונח הנגזר מהמילה היוונית המציינת גבר. הכימיה הגופנית של נשות התפוח נשלטת על ידי האנדרוגן, קבוצה של הורמונים זכריים הכוללת את הטסטוסטרון והאנדרוסטרון. כל הנשים מייצרות אנדרוגנים באמצעות השחלות ובלוטות יותרת הכליה (אדרנלים), אולם נשות התפוח מייצרות יותר. הן מייצרות גם אסטרוגנים, כמובן, אולם האנדרוגן שליט באופן יחסי והדבר משפיע על המראה ואופן התפקוד שלהן. התוצאה היא שלנשות התפוח יש גוף הדומה יותר בצורתו לגוף של גבר – עגלגל פחות, גרמי יותר ובעל ריכוז שומן נמוך יותר סביב פלג הגוף התחתון. לעיתים קרובות הן בעלות חזה גדול, בדרך כלל בשל צבירת משקל מעל למותניים, וניכרת בהן השפעתם החזקה של האנדרוגנים על הגוף.

לו הייתה הצורה האנדרואידית מתבטאת רק באגן צר, חזה גדול וישבן קטן, לא הייתה כל בעיה. אולם קיימות לכך השלכות נוספות. נשים בעלות גוף בצורת תפוח, שיש להן עודף אנדרוגנים, נוטות (בדומה לגברים) להוסיף משקל סביב המותניים, ולרוב מדובר בשומן תוך-בטני.

כלומר, נשות האגס ונשות התפוח לא רק נראות שונות, הן אכן שונות. נשות התפוח הן בעלות שומן מהסוג שמעודד מחלת לב, בעוד שנשות האגס הן בעלות שומן מסוג שמונע מחלת לב. לנשות התפוח יש סבילות נמוכה לגלוקוז, בעוד שלנשות האגס יש סבילות יציבה לגלוקוז. קיימים מספר גורמים גופניים שעליהם מגיבות נשות התפוח ונשות האגס באופן שונה (וכפי שנראה בהמשך, קיימים גם גורמים פסיכולוגיים כאלה), והדבר מוביל להבדלים במידת הנטייה ללקות במחלות שונות. לעיתים, נשות תפוח ונשות אגס עשויות להגיב לתרופות זהות באופן שונה. באופן כללי, השוני בין שני הסוגים של צורות הגוף הוא כה עצום, עד שנדמה כי אנו עוסקים בשתי קבוצות שונות לחלוטין של בני אדם.

מי נתונה בסיכון הגדול ביותר?		
נשות אגס	נשות תפוח	
	✓	מחלת לב
	✓	סוכרת מסוג 2
✓		דלדול עצם
	✓	סרטן שד
	✓	סרטן של רירית הרחם
✓		דליות ("ורידים ברגליים")
	✓	לחץ
✓		הערכה עצמית נמוכה
✓		בעיות בדימוי הגוף
✓		הפרעות אכילה
	✓	הפרעות בסדירות הווסת
✓		תסמינים של גיל המעבר

המחקר הרפואי על סוג הגוף

משמעותו של ההבדל הזה עצומה. מדענים נוהגים לראות בכל הנשים קבוצה אחת. מעט מאוד חוקרים מבחינים בין 2 קבוצות של נשים בהתאם למבנה הגוף. אם כך, כאשר אנו קוראות על מחקר רפואי, למשל בנושא התקפי לב בקרב נשים, מיהו מושא המחקר? נשות תפוח? נשות אגס? שילוב של 2 הסוגים?

האמת היא, שבמרבית המקרים אפילו החוקרים אינם ערים להבדלי התגובה העצומים בין 2 הקבוצות, לכן המחקר נערך כאילו היו הנשים כולן זהות. אולם כפי שראינו, נשות תפוח ונשות אגס אינן זהות. לעיתים הן אפילו יכולות להגיב לאותו גירוי באופן הפוך לחלוטין. תארו לעצמכן מה קורה כאשר מדענים חוקרים קבוצה גדולה של נשים. התוצאות המשולבות של כל סוג גוף עלולות לנטרל אלה את אלה! ייתכן אף שבאופן מקרי ישתתפו במחקר נשים השייכות לקבוצה אחת בלבד. במקרה זה יכריזו כי התוצאות חלות על כל הנשים, בעוד שלמעשה נבדקו נשים מסוג אחד בלבד.

התוצאה היא שהרבה "אמיתות" רפואיות שאנו מקבלות כברורות מאליהן, אינן בהכרח נכונות לגבי כל הנשים. לדוגמה, שמענו שבאופן סטטיסטי גברים לוקים בהתקפי לב יותר מאשר נשים. אולם בחינה מדוקדקת יותר של הנתונים מגלה כי כאשר לוקחים בחשבון את כמות השומן התוך-בטני, רמת הסיכון של נשות התפוח ללקות בהתקף לב זהה לזו של גברים. לנשות האגס סיכון נמוך יותר ללקות בהתקף לב ללא קשר למשקלן הכולל. בעצם אישה תלקה בהתקף לב לפני הפסקת הווסת רק אם היא בעלת גוף בצורת תפוח! או שהיא חולת סוכרת... ו-85% מהנשים החולות בסוכרת הן בעלות גוף בצורת תפוח!

מחקרים רבים הראו כי נשים שגופן דומה לגוף הגבר – כלומר בעל צורת תפוח – הן בעלות סבירות גבוהה לסיים את חייהן בדומה לגברים, מאותן סיבות ובאותם שיעורים.

הרבה "אמיתות" רפואיות שאנו מקבלות כברורות מאלהן, אינן בהכרח נכונות לגבי כל הנשים. נשים שגופן דומה לגוף הגבר – כלומר בעל צורת תפוח – הן בעלות סבירות גבוהה לסיים את חייהן בדומה לגברים, מאותן סיבות ובאותם שיעורים.

אנו יודעים את כל זה משום שמספר רופאים דקי אבחנה השכילו לשאול: מדוע נראה שבקרב כל המטופלות שלי אשר לקו בהתקף לב קיים דפוס אנדרואידי של חלוקת שומן? בזמן שנערכו המחקרים האלה עדיין לא הייתה בידינו מערכת המושגים המאפשרת לדבר על גוף בצורת תפוח ועל גוף בצורת אגס. התשובה שסיפק המחקר הייתה מפתיעה בזמנה: נשות התפוח לקו בהתקפי לב בשיעור גבוה יותר מנשות האגס פשוט בגלל צורת הגוף שלהן, וביתר פירוט, בגלל השומן התוך-בטני שיצר את הצורה הזו. מאז הבינו רוב החוקרים כי כאשר מבצעים מחקרים על נשים והתקפי לב, חשוב למדוד את היקף המותניים ו(לפעמים) את יחס המותניים-ירכיים.

ייתכן כי חוקרי לב מבינים את חשיבותה של צורת הגוף, אולם מה על שאר החוקרים של בריאות נשים? כמה ביטחון יכול להיות לנו בכלליות של מחקרים בנושא בריאות נשים? כך למשל, כאשר מחקר מסוים מגלה שטיפול בהורמונים מגדיל את הסיכון של נשים ללקות בהתקף לב (אף על פי שרוב הרופאים יכולים לספר שלמדו מתוך ניסיונם ומתוך שנים של מחקרי תצפית כי ההיפך הוא הנכון), כיצד נדע איזה נשים השתתפו במחקר? האם התוצאות נכונות לכל הנשים, או רק לקבוצה אחת של נשים? כרגע איננו יודעים, משום שרוב המחקרים אינם מבחינים בין נשים לפי צורת הגוף שלהן.

מעט החוקרים האמיצים שהביאו בחשבון את ההבדלים הללו בין נשות תפוח לנשות אגס, מרחיבים את יריעת הידע על בריאות נשים. יש לקוות שבעתיד מחקר בנושא בריאות נשים יתחשב במידע על צורת הגוף (באמצעות מדידת יחס מותניים-ירכיים והיקף המותניים), כך שיהיה בידינו אף יותר מידע הנחייתי ומניעתי. כרגע אנו משתמשים במה שיש. אומנם המחקר נמצא רק בתחילת דרכו; אולם יש בידינו כבר די ידע על ההבדלים בין נשים בעלות גוף תפוחי לבין נשים בעלות גוף אגסי ואנו יכולים לתת המלצות בריאות ייחודיות ומותאמות אישית, אשר מבוססות על צורת הגוף ועל ההיסטוריה הרפואית של האישה ושל משפחתה.

לא לכל צורות הפרי יש מראה דומה

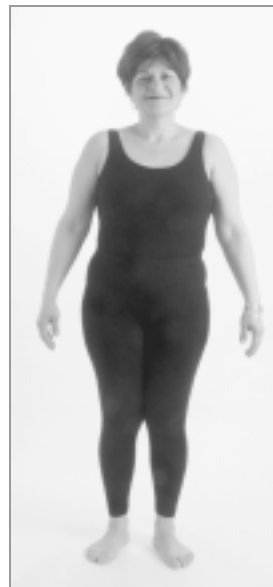
קל, אומנם, להבחין בין הצורות הקיצוניות של מבנה הגוף, אולם קיימות בעולם הרבה צורות ביניים של מבנה התפוח ושל מבנה האגס. למעשה, משקל הגוף כמעט ואינו קשור לכך. צורת הגוף מוגדרת באופן בלעדי על ידי יחס המותניים-ירכיים. שימו לב למגוון של צורות התפוח והאגס בתצלומים הבאים. מתחת לכל תצלום מופיעים סיווג צורת הגוף של האישה, יחס מותניים-ירכיים ומדד מסת הגוף (BMI).



תפוח
יחס מותניים-ירכיים: 1.05
מדד מסת הגוף: 37



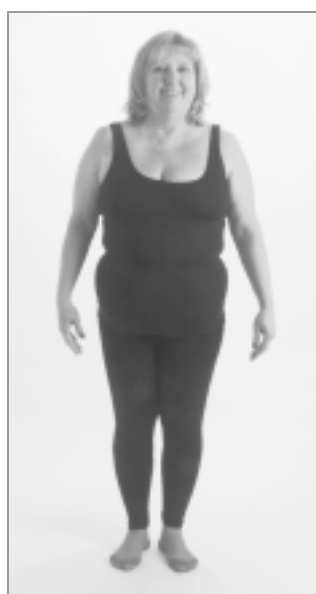
תפוח
יחס מותניים-ירכיים: 0.88
מדד מסת הגוף: 23



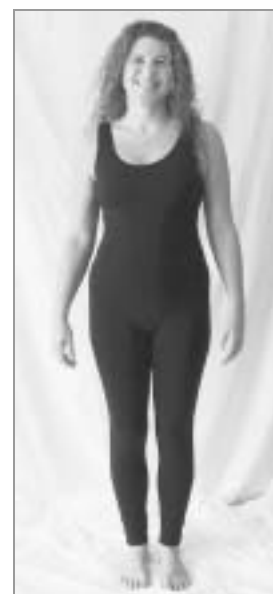
תפוח
יחס מותניים-ירכיים: 0.85
מדד מסת הגוף: 28



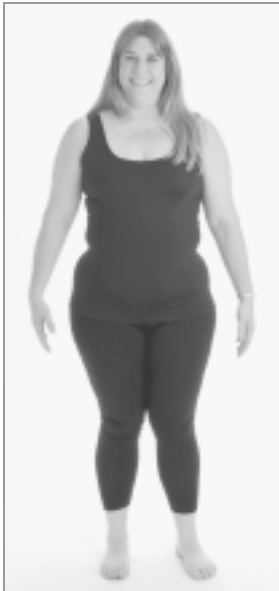
תפוח
יחס מותניים-ירכיים: 0.82
מדד מסת הגוף: 19.5



תפוח
יחס מותניים-ירכיים: 0.89
מדד מסת הגוף: 34



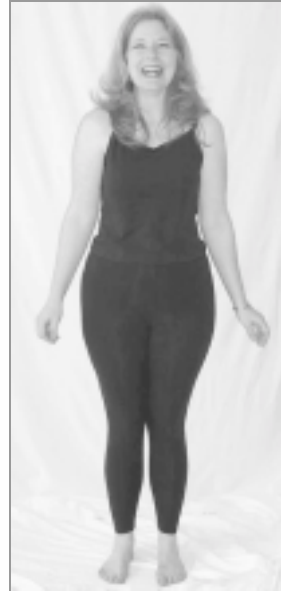
תפוח
יחס מותניים-ירכיים: 0.82
מדד מסת הגוף: 23



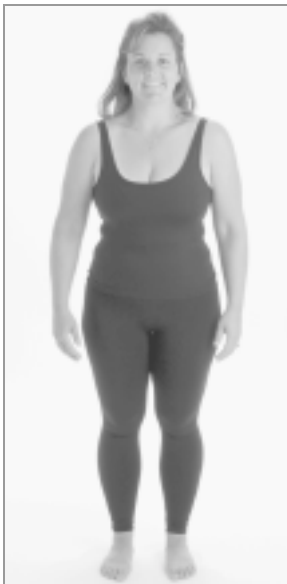
אגס
יחס מותניים-ירכיים: 0.78
מדד מסת הגוף: 30



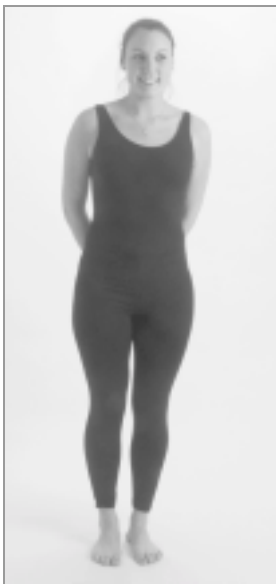
אגס
יחס מותניים-ירכיים: 0.73
מדד מסת הגוף: 20



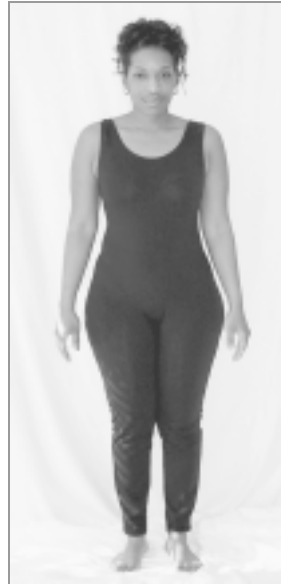
אגס
יחס מותניים-ירכיים: 0.72
מדד מסת הגוף: 23



אגס
יחס מותניים-ירכיים: 0.76
מדד מסת הגוף: 27



אגס
יחס מותניים-ירכיים: 0.73
מדד מסת הגוף: 22.5



אגס
יחס מותניים-ירכיים: 0.72
מדד מסת הגוף: 25

מה עדיף, תפוח או אגס?

נראה כי לנשים יש דעה מוקדמת בדבר סוג הגוף ה"עדיף". כל אישה נוטה לחשוב שהסוג אליו אין היא שייכת הוא העדיף. לא פעם נשות האגס מקללות בלחש את ירכיהן ואת האגן שלהן, מבוהלות מעונת הרחצה ובאות במבוכה בשל גזרתן הנשית מאוד, כגזרתן של הנשים בציוריו של רובנס. עליהן להילחם בסברה שהן רחבות בפלג גופן התחתון פשוט מפני שהן נמצאות בשייבה במשך כל היום; נשים בעלות ישבן רחב העוסקות בעבודה משרדית זוכות לתיאור המזלזל "בעלות ישבן של קופאית בסופר". פעמים רבות נשות התפוח אינן חשות בנוח בנוגע לבטן שלהן. יש להן פתרונות לבוש גאוניים המסווים את היעדר המותניים, ולעיתים קרובות הן מתוסכלות עד דמעות כאשר אין בכוחן של כפיפות בטן למיניהן לגרום להצרת החלק האמצעי של גופן. הן כה מבוישות עד שהן מוצאות את עצמן מתנצלות על צורת הגוף שלהן; הן עשויות למשל להסביר את הבטן הגדולה שלהן בתוספת המשקל שצברו בהיריון, שאותה אין הן מצליחות להשיל. (כפי שתראו בפרק 3, הדבר אכן נכון באופן חלקי).

במציאות, אף אחת מצורות הגוף אינה עדיפה על האחרת. הדברים עלולים להישמע כאילו המדע מציק לנשות התפוח, אולם הללו יכולות להיות בריאות בדיוק כמו נשות האגס. הכול תלוי בכמות השומן התוך-בטני שלהן. הצורה, הנמדדת באמצעות היקף המותניים ויחס מותניים-ירכיים, איננה אלא דרך נוחה למדידת אותה רקמת שומן. כך שנשות התפוח יכולות לחוש ברות מזל על כך שיש ברשותן כזו מערכת התראה מוקדמת למחלות! ייתכן אומנם שלנשות האגס יש סיכון מיידי נמוך יותר למחלות, אולם לאחר גיל המעבר גופן עשוי לקבל צורת תפוח, ובגיל מבוגר הן ניצבות בפני איום ההרס השקט של דלדול העצם. ובכן, לא קיים מצב "טוב יותר" או "רע יותר", קיים רק המצב שלך.

בין אם את אשת תפוח או אשת אגס, שמנה או רזה, חשוב שתביני שאינך אחראית לצורת הגוף שלך. ברור שאין זה עניין שיש להתבייש בו. כל זה אינו אלא חלק ממערך הגנים הייחודי והגורמים הסביבתיים ההופכים אותך למי שאת. מדענים החלו אומנם למפות את הגנום האנושי, אולם סביר להניח שלעולם לא נדע איזה מאפיינים התקשרו הדדית כדי ליצור אותך כישות ייחודית. האם את יצירתית, מוסיקלית, מצחיקה, אחראית, אינטואיטיבית? האם את בשלנית נהדרת, אם אוהבת, חברה אמינה? האם את מאושרת, רצינית, שובבית, פילוסופית, חזקה? יש סיכוי טוב שהגורמים המעורבים בכך שאת כזו, קשורים באופן כלשהו לגורמים שגרמו לך להיות אשת תפוח או אשת אגס. אינך יכולה לשנות זאת.

לא קיים מצב "טוב יותר" או "רע יותר",
קיים רק המצב שלך – ואינך אחראית לצורת הגוף שלך.

אולם, את כן יכולה לגרום לעצמך להיות בריאה ככל האפשר. את יכולה לזהות את צורת הגוף שלך, להכיר את הקשר ההדדי בין צורת הגוף לבין מחלות מסוימות, ולאחר מכן לעשות את המרב כדי להיפטר מעודף רקמת השומן התוך-בטנית. השומן התוך-בטני הוא האויב – ולא המותניים, האגן, הירכיים או הישבן שלך. ספר זה מציע דרכים רבות להיפטר מהשומן התוך-בטני, למנוע צבירה של שומן נוסף ולטפל בחלק מסיכוני המחלה האחרים הקשורים למבנה הגוף שלך. עלייך ללכת צעד אחר צעד. אף אם תאמצי אך מעט מההמלצות שבתוכנית, לא תזדקקי עוד לכדור בדולח כדי לנחש את עתידך הבריאותי – את תראי אותו במראה ותחושי אותו בלבך.

המשימות לפרק זה

- מדדי את היקף המותניים שלך ואת היקף הירכיים שלך, וחשבי את יחס המותניים-ירכיים, כדי לקבוע אם כעת גופך הוא בצורת תפוח או בצורת אגס.
- מצאי את יומן הבריאות המתאים לצורת הגוף שלך, בנספח בעמוד 245, ורשמי את מידותיך הנוכחיות. מעקב אחר רוחב מותנייך ואחר היחס מותניים-ירכיים יהיה חשוב לרישומי הבריאות שלך. כאשר תתקדמי בתוכנית התזונה והאימון המותאמת לצורת הגוף שלך, המופיעה בחלק 3 של הספר, תרצי לעקוב אחר התקדמותך על ידי עדכון תקופתי של הנתונים. היומן מכיל מקומות ריקים שנועדו למעקב אחר מדדים בריאותיים אחרים שאותם אסביר בהמשך.

חומר לעיכול...

אין איכות טובה או רעה לצורת תפוח. אין איכות טובה או רעה לצורת אגס. מה עדיף, להיות כלב זאב או פודל? ורד או סחלב? כאשר את מבינה ומקבלת את סוג הגוף שלך, את רוכשת את החירות להיות מאושרת בגופך שלך.