

Joanne McCormack – intervju (Manchester 2017) – förhandstitt 2

Joanne McCormack: Fettet skyddar oss. Blodsocker omvandlas till fett. Det är inte alla som har samma förmåga att omvandla glukos till fett. Att inte ha den förmågan kan vara dåligt, för fett skyddar oss. Om vi blir för feta blir det påfrestande för lederna. Vi blir inflammerade och kan utveckla diabetes. Men det är det inte alla som gör. Jag ville poängtera att kroppsfett gör nytta som en varningssignal. Förr tog man ner undulater i gruvan, och om de dog var det en varningssignal. Man dör inte av att bli fet, men det är en signal som innebär att man har insulinresistens och bör äta annorlunda. Det råd jag brukar ge människor nu är: "Din kropp är unik. Din kropp mår inte bra av tallriksmodellen. Din kropp skulle må bra av att lägga om kosten. Vore det intressant? Om du inte har tid nu ska du få mitt kort. Du kan läsa på min webbplats. Du kanske inte gör det den här månaden eller det här året, men ha det i åtanke, för när du väl är redo bör du göra ett försök."