

Robb Wolf – föredrag i Breckenridge 2018 – förhandstitt 2

Robb Wolf: Finns det då ett framgångsrecept? Jag menar att man inte kan sätta en siffra på vad som är optimalt. Det är en hel matris av processer. I ett idealfall borde vi sömlöst kunna växla mellan olika energisubstrat. Om man äter en rejäl laddning kolhydrater ska man inte behöva slockna efteråt. Om man går ett dygn utan mat, som jag fick göra eftersom jag blev matförgiftad, och det jag åt dagen innan fick jag inte behålla särskilt länge, men jag påverkas inte nämnvärt, eftersom jag har varit i ketogent tillstånd länge. Jag skulle säga att en sömlös övergång mellan energisubstrat är önskvärd. Det är nåt vi ska sträva efter. Vi ska alltid sträva efter förmågan att hantera lite mer av det ena eller andra, även om det finns situationer där en strikt kontroll gör nytta.

Jag vill också definiera det optimala som frihet från välfärdssjukdomar. Det är antagligen inte särskilt kontroversiellt. Men när vi talar om frihet från moderna välfärdssjukdomar så måste vi vara noggranna med vad vi definierar som "normalt" och "sunt". Det här är ett exempel... Finns det en laserpekare här...? Nej.

Överst är en population i USA och nederst en icke-västanpassad population som har fått göra ett oralt glukostoleranstest. Även om den icke-västanpassade populationen får en något försämrad förmåga att omsätta glukos med åldern, alltså något minskad metabol flexibilitet, så är det vid ålderns höst ändå bättre än under hela amerikanernas liv. Så vi måste vara på vår vakt när vi definierar vad som är normalt–