Słodkie życie, ciężki problem

"*Do lekarzy otyłych lub chorobliwie wychudzonych nie zwracaj się po porady medyczne dotyczące stosowania leczniczych diet.*" *(Zbigniew Nędzyński, "Odchudzanie, spanie, cybernetyka")*

"*Dlaczego ryby nie tyją?*", zapytałam siebie rozmyślając nad felietonem na temat problemu otyłości ze szczególnym uwzględnieniem otyłości wśród dzieci. "*Bo pływanie odchudza*", wyświetliła mi się w głowie odpowiedź. Hm, niby racja. A co na to Google? Na tak postawione pytanie wyskakuje trochę różnych linków: "*Dlaczego Francuzki nie tyją?*", "*Dlaczego Skandynawowie nie tyją?*", "*Polacy tyją na potęgę! Dlaczego?*", "*Jak jeść i nie tyć?*", "*Dlaczego tyjemy?*", "*Japońskie kobiety nie tyją...*", "*Dlaczego jedni, choć się objadają, nie tyją, podczas gdy inni...*" itd., itp.

Przeczytałam wszystkie, no, prawie wszystkie. Problem jest potężny i tekstów na ten temat odpowiednio dużo, trudno nadążyć za odpowiedziami, dlaczego tyjemy, i pomysłami, jak nie tyć. A świat jak tyje tak tyje. Na grudniowej konferencji naukowej w Warszawie na temat odżywiania specjaliści Instytutu Żywności i Żywienia bili na alarm: "*Mamy już pandemię, a nie tylko epidemię otyłości!*" I podsumowali pesymistycznie, że walkę z otyłością jak na razie przegrywamy. Dlaczego???

Gdy z początkiem lat 60. zaczęłam chodzić do szkoły, w mojej klasie nie było w ogóle żadnych otyłych dzieci, dziewczynek właściwie, bo to była szkoła żeńska. Gdy w połowie lat 60. zmieniłam szkołę na koedukacyjną, pamiętam w mojej klasie jednego chłopca z nadwagą i jedną otyłą dziewczynkę (on wyglądał na karmione na siłę dziecko, ona - zapewne z powodu upośledzenia genetycznego, była dzieckiem z zespołem Downa). W liceum nie pamiętam żadnych otyłych nastolatków.

Pamiętam za to, że zaczęła się wtedy moda na bardzo szczupłe modelki. Standardy wyznaczała Twiggy, Gałązka, chuda jak patyczek, jakby zatrzymała się w rozwoju przed okresem pokwitania. My, dziewczynki w wieku pokwitania, czyli wtedy, gdy organizm zaczyna się modelować z figury dziecka w figurę kobiety, biodra się zaookrąglają, rosną piersi, zarysowuje brzuch, kształty stają się bardziej łagodne, miękkie, stanęłyśmy przed nie lada problemem: natura swoje, a moda swoje.

Nie było jeszcze szaleństwa odchudzania, ale właśnie wtedy zaczynały się widełki, coraz więcej młodych kobiet marzyło o tym, żeby być szczuplejszymi, niż były i mimo tego, że były! Twiggy i coraz chudsza Audrey Hepburn (w końcu umarła na raka jelit w wieku 62 lat w 1993 roku) wymieniły się tronami z pięknościami jak klepsydry typu Elizabeth Taylor czy Sophia Loren. Nadchodziła era prosperity dla przemysłu odchudzającego.

Nie wiem, czy aż tak potężnego, jak przemysł dokarmiania, ale na pewno prawie. Im bardziej tyjemy, tym szybciej rozwija się przemysł, a właściwie przemysły, bo i żywieniowo-lightfootowy, i farmaceutyczny, i kosmetyczny, i ćwiczeń fizycznych itd., itp., oferujące zrzucenie wagi - dotyczy to oczywiście społeczeństw konsumpcyjnych, bogatszych, bo nadal z drugiego końca kija są społeczności głodujące, szacuje się, że ok. miliarda ludzi nie wie, czy będzie miało co włożyć do garnka na dzień następny, co 5 sekund gdzieś na świecie jedno dziecko umiera z głodu... Jest i nasz, "bogatych", problem z anoreksją i bulimią, ale to efekt uboczny mody na odchudzanie... wracając do pierwszego końca.

Dlaczego zatem, skoro przynajmniej od lat 60. XX wieku a więc już ponad 50 lat, odchudzający się coraz powszechniej i intensywniej świat, zamiast chudnąć, tyje? Przecież o fizjologii odżywiania wiemy nieporównanie więcej, niż pół wieku temu, dietetyków reprezentujących różne szkoły, a co jedna to lepsza, jest bądź ile, diet obiecujących zachowanie szczupłej sylwetki naliczono już ponad 300, a tymczasem świat mówi o pandemii otyłości. Przyjrzyjmy się statystykom przedstawionym na warszawskiej konferencji.

Na 188 krajów w 21 regionach świata w ostatnich 33 latach (1980-2013) liczba dorosłych ludzi otyłych lub z

nadwagą, czyli ze wskaźnikiem BMI 25 i więcej wzrosła z 857 mln do 2,1 mld. Odsetek mężczyzn z nadmierną masą ciała zwiększył się z 29 do 37%, a kobiet - z 30 do 38%. Tak wygląda średnia światowa, bo w poszczególnych krajach rozkłada się różnie: w Polsce mamy 64% panów z nadwagą i 48% pań. W Europie wyprzedzają nas Brytyjczycy, Węgrzy i Niemcy: odpowiednio 67 do ponad 64% mężczyzn i od 57 do 48% kobiet.

Najbardziej otyli na świecie są Grecy oraz Amerykanie: nadmierną tuszę wśród nich ma aż 71% mężczyzn i 61% kobiet. Równocześnie, jak stwierdzono na konferencji, z otyłością najlepiej radzą sobie kraje skandynawskie oraz Holandia, Szwajcaria i Belgia, średnio pół na pół. Pandemia otyłości zagarnia coraz młodsze dzieci. Dane są nieubłagane, w Unii Europejskiej w 2008 roku co czwarte dziecko w wieku 6-9 lat było otyłe lub z nadwagą, a w 2010 roku - już co trzecie.

W Polsce wśród dzieci w wieku 11-12 lat otyłych lub z nadwagą jest 28% chłopców oraz 22% dziewcząt. Na kongresie stwierdziono, że "w wybranej losowo próbie warszawskich nastolatków od 11. do 15. roku życia w 1971 roku nadmierną masę ciała miało zaledwie 10% chłopców i 8,5% dziewcząt. W latach 1988-91 było ich odpowiednio 14 i 11%, a w okresie 2005-06 - już 21 i 15%."

Ponieważ nie jestem dietetykiem, mogę sobie tylko podywagować na ten temat. Człowiek jest drapieżnikiem. A drapieżnik musi się dobrze nauganiać, żeby dopaść swoje danie na obiad. Czasami też musi się przegłodzić, bo żarełko może się okazać szybsze i sprytniejsze. Na jednego lwa przypadają stada złożone z setek antylop, żyraf i bawołów. Lew ma szansę upolować najsłabsze z nich, jego menu przeważnie jest od niego szybsze, zwinniejsze, mocniejsze (bawół). To pozwala na zachowanie zdrowej równowagi. I równie naturalnej selekcji.

Antylopy mają ruch, bo uciekają, w końcu nie tylko lew ma na nie chrapkę, lew ma konkurencję. Lew się nabiega zanim sobie sprawi ucztę. My, ludzie, tak się urządziliśmy, że krowy i świnie hodujemy masowo, więcej, niż jesteśmy w stanie zjeść, a już na pewno więcej, niż byśmy sobie sami uchowali nie mówiąc o w miarę równoważącym siły polowaniu (z karabinem samonakierowującym na ofiarę przyciśnięcie cyngla to niewielki wysiłek fizyczny, a i sam karabin zapewne wymyślił ktoś genialniejszy, niż - sorry, że tak powiem - prosty myśliwy).

O ile ja jeszcze widziałam, jak się łapie na wsi kurę na niedzielny rosół, o tyle pokolenia ode mnie młodsze kurę widzą na grillu lub na patelni, już dawno - fabrycznie - oskubaną, często już w panierce. Ja widziałam też na własne oczy świnobicie i ubój krowy (po razie, inna sprawa, że wolałabym nie widzieć... ale znowu inna, że już wolę tak widzieć, niż wiedzieć, jak to wygląda w przemysłowych ubojniach). I to widziałam, mimo że jestem dzieckiem miejskim, urodzonym w Krakowie, wychowanym pod Wawelem.

Ale w czasach, o których mówię, nie 80% ludzi mieszkało w miastach, a wręcz przeciwnie, 80% ludzi nie tylko mieszkało na wsiach, lub jeździło na wieś z miasta, ale hodowało swoje zwierzęta. I zabijało je od wielkiego dzwonu, na święta, na ślub, na pogrzeb, na pierwszą komunię dziecka. Krótko mówiąc, mięso nie było na śniadanie, obiad i kolację, codziennie. Ani w mieście, ani na wsi. Było potrawą pożądania i, jak się okazuje, tak było lepiej (ach, te przedświąteczne modlitwy do szynki! ach, te wzdychania do steków wielkich jak półmisek! a już jak w którymś oknie wisiał świąteczny zając na pasztet!).

Nie twierdzę tu, że należy odwrócić bieg czasów. Ale na pewno należy ukrócić konsumpcję zwierząt a postawić na rośliny oraz wyeliminować produkty przetworzone zawierające ukryte cukry. Zbilansować dietę. I to nie tylko dlatego, że masowe hodowle są niehumanitarne - proszę na mnie nie krzyczeć! są, są! - ale przede wszystkim dlatego, że naszpikowane hormonami na szybki porost mięso ląduje wraz z hormonami na naszych talerzach. I rozleniwia i tuczy. W taki świat rodzą się nowe pokolenia. Innego nie znają. Znają świat, w którym mówi się o ograniczaniu jedzenia a robi coś wręcz przeciwnego, je na potęgę.

Wróćmy do pytania "dlaczego ryby nie tyją?" Zapewne dlatego, że jak nie są głodne, to nie jedzą, gimnastykują ciało i umysł zajęte uciekaniem przed większymi gębami. Nie muszą uprawiać nudnego joggingu, motywację mają

o wiele większą, albo - albo. A dlaczego nie tyją Francuzki? Choć są miłośniczkami masła, bagietek, croissantów, szampana... (pasztetu też, ale ten najdelikatniejszy, gęsi foie gras produkowany en masse to makabra, więc pominę)?

Bo we Francji - w opozycji do świata anglosaskiego, który przejął, przynajmniej na jakiś czas prowadzenie - jedzenie, a szerzej zmysły - nadal są najważniejsze. Posiłki się celebruje. Sztuka kulinarna jest w cenie (do nas to dopiero kropelkowo dociera). Je się kilka razy dziennie, dobrze, choć niedużo, najchętniej wykwintnie, pięknie, w dobrym towarzystwie. Francja nie dała się aż tak zawładnąć amerykanizacji. Wystarczająco bogata, nie dała się utuczyć (przetworzoną przemysłowo) karmą dla biedoty. To nie przypadek bowiem, że najgrubsze społeczeństwa to Ameryka i Grecja. Bo, jak zaczęłam mój poprzedni artykuł dla EiD (nr 3/4, 2014) pt. "Chudość i otyłość czyli z zachwianiu równowagi wagi": "*W Polsce biedacy byli chudzi, a bogacze grubi, w Ameryce na odwrót*" (Henryk Grynberg, "Uchodźcy").

Zaś zacytowany na początku autor artykułu "Odchudzanie, spanie, cybernetyka" zwraca uwagę na to, że kluczowy wpływ na system sygnalizacji głodu ma metabolizm cukrów w organizmie:

"*Odczucie głodu jest sygnałem autonomicznego układu, który z wyprzedzeniem informuje o kończących się zapasach szybkodostępnej glukozy w organizmie. Taka sygnalizacja daje organizmowi więcej czasu na zdobycie i trawienie pokarmu i ma zapobiec utracie przytomności w wyniku hipoglikemii (zbyt niskiego stężenia glukozy we krwi). /... / Łaknienia nie da się opanować: restrykcyjną dietą, wysiłkiem fizycznym, czy siłą woli.*

Oparta na sumowaniu kalorii naukowa recepta na walkę z otyłością: 'mniej żryj, więcej się ruszaj' nie może być skuteczna /.../. Taka nieskuteczna metoda walki z otyłością wyniszcza komórki organizmu, wpędzając go w nowe zdrowotne problemy. Również odsyłanie do psychologa, lub psychiatry osób chorobliwie chudnących jest nieporozumieniem."

Więc jeśli już wpadnie się w spiralę złego odżywiania i wypadnie z równowagi wagi, to ratunku należy szukać nie w uciekaniu się do "silnej woli", bo nie ma takiej silnej woli, która pokonałaby to, czego pragnie własny mózg, generator woli - tak jak nie da się silną wolą opanować anoreksji i bulimii - a w zmianie żywieniowych przyzwyczajeń, czyli w przestawieniu wajchy w mózgu.

Polsko-włoska dziennikarka Agnieszkę Zakrzewicz, moja koleżanka, opracowała **"Program 3xO. Odchudzanie. Oczyszczanie. Odmładzanie"** polegający na świadomym wyeliminowaniu z diety produktów przetworzonych i osiągnięcie optymalnej wagi poprzez właściwe jedzenie a nie głodzenie się. Agnieszka postawiła na cierpliwe dogadanie się z własnym mózgiem i wygląda na to, że znalazła właściwy język. I tego języka powinny się uczyć nasze dzieci jak języka ojczystego, od maleńkości. Jak wiadomo, wtedy mówienie samo przychodzi.

* * *

Posłuchajmy Agnieszki Zakrzewicz, która specjalnie do tego artykułu dodała swój komentarz pt. "Dlaczego tyjemy i tyć będziemy?":

Gdyby spalenie tkanki tłuszczowej nagromadzonej przez lata było prostą sprawą – wystarczyłaby dwutygodniowa dieta albo głodówka i wszyscy bylibyśmy szczupli, piękni oraz zdrowi... Tymczasem konieczny jest reset metaboliczny.

Problem jest na tyle złożony, że musiałam napisać aż „Program 3xO", "klasyczne" odchudzanie polegające na czasowej redukcji kalorii prowadzi bowiem do jednego - do efektu jo-jo... Niestety, również mądrości typu „cukier brązowy jest zdrowszy od białego i lepiej stosować go do słodzenia”, nie są zgodne z prawdą! Cukier to cukier! Cukier uzależnia!

CUKIER! Jest rakotwórczy, powoduje próchnicę zębów, obniża płodność, obniża odporność, osłabia wzrok, utrudnia funkcjonowanie enzymów trawiennych, sprzyja gromadzeniu się toksyn w organizmie, przyśpiesza starzenie się komórek, jego nadmiar staje się przyczyną wielu groźnych chorób, jak np. cukrzyca, nadciśnienie, otyłość. Przede wszystkim jednak CUKIER UZALEŻNIA!!!

Może jeszcze nigdy o tym nie słyszeliście lub jeszcze nie dotarło to do waszej świadomości - cukier nie tylko jest trucizną dla organizmu, ale jest równie niebezpieczny jak alkohol i nikotyna. Niestety cukier znajduje się w większości pokarmów pod postacią węglowodanów. A większość produktów spożywczych jest dosładzana - gdyż podnosi to ich walory smakowe powodując, że klient je lubi i powiedzmy - jest do nich przywiązany (aby nie mówić, że jest od nich uzależniony). Od ponad czterdziestu lat kampanie reklamowe wpajają nam, że to tłuszcz tuczy, ale tak naprawdę tuczy cukier!

Odkąd wprowadzono wymóg umieszczania na produktach spożywczych tzw. "etykietek", ilość dodawanych do nich cukrów jest ukrywana pod nazwą węglowodany (cukry to węglowodany). To wprowadza klientów w błąd i usypia ich uwagę, bo konsument czyta co najwyżej ile dany produkt zawiera tłuszczu. Rzadziej patrzy na węglowodany, czyli ile gramów cukrów zawiera 100 gramów pokarmu.

Czy przeczytaliście kiedyś etykietkę spożywczą jogurtu dietetycznego, który zawiera „0 tłuszczu”? Przygotowując „Program 3xO – Odchudzanie, Oczyszczanie, Odmładzanie” w ramach gimnastyki chodziłam do sklepów spożywczych na "food watching", by oglądać produkty i czytać etykietki. Nie znalazłam na rynku polskim jogurtu, który zawierałby mniej niż 5 g węglowodanów = 5 g cukru. Znalazłam natomiast dżemy i marmolady - wystawione na półkach z tzw. zdrową żywnością, które w 64 g „węgli” zawierały 62 g cukru i tylko w 15% były wyprodukowane z owoców...

Nie dość tego - to samo jedno słowo "cukier" jest stosowane do opisu całej grupy substancji, które są podobne, ale nie identyczne, mają różne struktury chemiczne i w różny sposób wpływają na organizm. Biały rafinowany cukier, produkowany zaledwie od 200 lat, był zawsze symbolem dobrobytu i dla wielu był towarem ekskluzywnym. Nic więc dziwnego, że od kiedy stał się on produktem ogólnie dostępnym - ludzie zaczęli go nadużywać.

Cukier rafinowany - czy to z buraków, czy też z trzciny cukrowej - jest w dalszym ciągu stosunkowo drogi. Dlatego w latach 50. ubiegłego wieku w Stanach Zjednoczonych wynaleziono HFCS - syrop glukozowo-fruktozowy.

Zastępuje on cukier w produkcji żywności na skalę przemysłową i jest dodawany niemal do wszystkiego: soków, napojów gazowanych, napojów owocowych, syropów do rozcieńczania z wodą, syropów lekarskich, napojów energetycznych i izotonicznych, słodkich alkoholi, likierów, lodów, pieczywa o długiem terminie ważności, pierników, dżemów, musztard, ketchupów, konserw (rybnych i mięsnych), gotowych sosów i marynatów, niektórych wędlin i wyrobów garmażeryjnych, jogurtów (zwłaszcza 0% tłuszczu), a także do niektórych produktów tzw. „zdrowej żywności”.

HFCS jest symbolem żywności głęboko przetworzonej. Coraz częściej podejrzewa się, że to ten składnik przemysłowy dodawany do coraz większej ilości produktów spożywczych jest odpowiedzialny za masową otyłość. Syrop glukozowo-fruktozowy pobudza łaknienie i wpływa na proces produkcji komórek tłuszczowych, którego nie można już zatrzymać - przyrost masy tłuszczu jest więc jeszcze szybszy niż po cukrze.

Od dzieciństwa jesteśmy karmieni cukrem w różnej postaci: słodycze, lody, soki, napoje, jogurty, wypieki, gumy i cukierki, płatki śniadaniowe, marmolady, żelatyny, galaretki, miody, pieczywo. Nic dziwnego, że coraz więcej dzieci jest otyłych. Na HFCS nasza tkanka tłuszczowa rośnie jak na drożdżach... - nie należy się więc dziwić, że w tak krótkim czasie (praktycznie trzy ostatnie dziesięciolecia) od problemu nadwagi przeszliśmy do problemu otyłości i grozi nam pandemia.

W powszechnym przekonaniu węglowodany, a więc i zawarte w nich cukry dają nam energię. W rzeczywistości

jest jednak inaczej. Nadmiar cukru wywiera negatywny wpływ na funkcjonowanie mózgu. Zmęczenie, stres, drażliwość, depresja, senność, ociężałość, brak energii, problemy z koncentracją i problemy z pamięcią to efekty "przesłodzonego życia" - przesłodzonego przez cukier ukryty, z którego konsumpcji nawet nie zdajemy sobie sprawy. Wilczy apetyt, niepohamowane ataki głodu, zachcianki na coś dobrego - a zwłaszcza słodkiego, nieustanne podjadanie (także wieczorem i w środku nocy) - to oznaka uzależnienia od cukrów. I nie pomoże tu silna wola lub zmniejszanie ilości przyjmowanych kalorii, a tym bardziej głodówki.

*

Tekst ukazał się w magazynie EDUKACJA I DIALOG, nr 3/4, 2015