

Gary Taubes:

Az új elhízás elleni kampányok teljesen tévesek

Az amerikai kormány, de nem marad le ebben a magyar közegészségügy sem, több százmilliót költött arra a kommunikációra, amely elmondja az embereknek, hogy mozogjanak többet és egyenek kevesebbet. De a lakosság évről évre egyre hízik. Ideje, hogy megváltoztassuk a zsírhoz való hozzáállásunkat!

(...) A modern hivatalos álláspont szerint - amit a kormány, az elhízás kutatók, az orvosok, és valószínűleg az Ön személyi edzője is hangoztat - hogy attól vagyunk kövérek, hogy túl sokat eszünk és nincs elég motivációnk a mozgásra. De akkor miért voltak a nagy világválság idején kövérek a MacDonalddal és a politikai korrektség fogalmát nélkülöző gyerekek? Hogy okolhatjuk az elhízottság járványért a torkosságot és a lustaságot, amikor könnyedén találhatunk a múltban elhízásjárványt olyan időszakokban, amikor az embereknek alig volt mit ennie és azért a kevésért is nagyon keményen meg kellett dolgozniuk?

Ezeknek a kérdéseknek a feltevése elég kézenfekvő lenne, de az elhízottság elleni hivatalos szervektől ne várjunk rájuk válaszokat. (...) A cél a "a vészharang megkongatása", és a nemzet akcióra sarkallása. Lényegében egy "energia kiegyensúlyozásról" van szó: azért híznak el, mert túl sok kalóriát eszünk meg és túl keveset égetünk el. Ha kontrollálni tudnánk az impulzusainkat - vagy legalább a környezetünket, hogy ne legyen benne annyi kísértés - és rá tudnánk venni magunkat a mozgásra, akkor minden rendben lenne. Ez a logika mindenhol megjelenik a hivatalos ajánlásokban. "Ugyanannyi energia KI és BE = a súlyunk nem változik". "A túlsúly és az elhízás energia egyensúly felborulásából ered."

Az a gond, hogy azok az ajánlások, amiket ez a kampány ajánl, pontosan ugyanazok, amelyekkel az elmúlt száz évben próbálták megoldani a kérdést, sikertelenül. Amikor 2001-ben megintérjű voltam William Dietz-et, a Centers for Disease Control elhízás szakértőjét, azt mondta, hogy legnagyobb teljesítményének azt tekinti, hogy a gyermekkori elhízás problémája "felkerült a térképre". "Ma már széles körben elismert, komoly egészségügyi problémának tekintik az Egyesült Államokban" - mondta akkor, tíz évvel és több millió elhízott gyermekkel ezelőtt.

Van egy ugyancsak több évtizede létező alternatív teória, amelyről azonban nem vesznek tudomást a hivatalos népegészségügyi szervek. Ez a teória bizonyos élelmiszereket - a finomított cukrot és a gabonákat - okol, a zsírfelhalmozódást szabályozó inzulin nevű hormont tett hatásuk miatt. Ha ez a hormonprobléma teória igaz, akkor nem mindegy, hogy milyen formában fogyasztjuk el ugyanazt a kalória mennyiséget. És ha ez igaz, akkor a probléma megoldása nemcsak az impulzusaink kontrollálásában, hanem az egész amerikai táplálkozás-gazdaság megváltoztatásában, és az egészséges táplálkozás mibenlétéről alkotott véleményünk újrainrásában rejlik.

Érdekes, hogy ez a tápanyag-hormon-zsír interakció téma nem igazán ellentmondásos. Bármelyik orvosi tankönyvben megtalálható magyarázatként, hogy miért zsírosodnak el a zsírszövetek. De az elhízásprobléma megoldására alakult hivatalos szervek nem teszik meg a következő logikai lépést: hogy a kövér zsírszövetek kövér emberekhez vezetnek. Szerintük az igaz ugyan, hogy az inzulin szabályozza, hogy mennyi zsír halmozódik fel a zsírszövetekben, a ma fogyasztott szénhidrátok felnyomják az inzulinszintet, és az egyes zsírszövetek így zsírosodnak el, ám ennek semmi köze az egész ember elhízásához. Egyszerűen csak túl sokat eszünk.

Én ennek ellentmondok. **Az egyik ok, amiért tetszik nekem az elhízás hormontéóriája, mert magyarázatot ad arra, hogy miért voltak elhízott gyerekek a világválság-érában New Yorkban.** Az ő problémájuk biztosan nem a túlevés volt, mert alig volt mit enniük. **A probléma akkor - és most Amerika szerinte a cukor, a finomított liszt és a keményítő dominanciája volt.** Ezek a legolcsóbb kalóriák, amelyekből kis erőfeszítéssel nagyon finom dolgokat lehet készíteni. **Es a biológia azt mutatja, hogy ezek a szénhidrátok konkrétan elhízást okoznak, míg más élelmiszerek (a zsírok, fehérjék és zöld leveles zöldségek) nem.** Ha ez a feltevés igaz, akkor a hivatalos szervek nem azért nem jártak, és nem is fognak sikerrel járni az elhízás elleni küzdelemben, mert az emberek nem hallgatnak rájuk, és nem tudnak ellenállni a kísértésnek, hanem mert az alapprobléma érintetlen marad. **Ez pont annyira lehet sikeres, mintha dohányosoknál úgy próbálnánk megelőzni a tüdőrákot, hogy több futásra és kevesebb evésre biztatjuk őket.**

A hivatalos táplálkozástudományi és népegészségügyi szervek annyira ragaszkodnak az elképzelésükhöz, hogy képesek bármilyen tudományos eredményt figyelmen kívül hagyni. **A legnyilvánvalóbb hiba, amit elkövetnek, hogy teljesen elhízik a gondolatot, hogy az ételek túlsúlyt okozó hatása kizárólag a kalóriatartalommal nyilvánulhat meg.** A legjobb példa erre a cukor, a szacharóz és a magas fruktóztartalmú kukorica-szirup egyaránt. Egy elhízott anya ezt a kérdést tette fel a Weight of Nation-ben: Mi a legfontosabb dolog, amit megtehetek a családomért? A válasz: Ne igyanak cukros üdítőket. De a hivatalos álláspont, hogy egy kalória az egy kalória, mindegy, milyen formába, nem magyarázza meg ezt a választ.

Szó sem esett arról a tényről, hogy a szacharóznak és a magas fruktóztartalmú kukoricaszirupnak egyedülálló kémiai

összetétele van: közel 50% glükóz és 50% fruktóz. Míg a glükózt a szervezet szinte összes sejtje metabolizálja, a fruktózt (a gyümölcsökben is megtalálható cukor, csak ott alacsonyabb koncentrációban), nagyrészt a májsejtek metabolizálják. Biokémikusok az elmúlt ötven évben megvilágították, hogy mi történik a fruktózzal ezután: egy része zsírrá alakul, ami a májsejtekben halmozódik fel, ami rezisztenssé válik az inzulinra, tehát ennek kompenzálására még több inzulin termelődik. Kialakul egy magas inzulinszint, ami a II-es típusú cukorbetegség jellemzője, és a zsírszövetekben egyre több zsír halmozódik fel. Napi pár kalória, ami évente pár többlet kilóhoz, évtizedek alatt pedig elhízottsághoz vezet.

Tavaly ősszel a Kalifornia Egyetem kutatói három vizsgálat eredményét publikálták - kettőt embereken, egyet rhesusmajmokon végeztek. Ezek az eredmények megerősítették a cukor kártékony hatását az anyagcserére, és az inzulinszintre. Mindhárom vizsgálat konklúziója az volt, hogy a cukor egészségtelen, nem azért, mert az emberek vagy a majmok túl sokat fogyasztanak belőle, hanem mert olyan hatással van a szervezetre, amellyel nem másféle élelmiszerek nem rendelkeznek.

A második téveszme, hogy a fizikai aktivitás jelentős szerepet játszik az elhízás kivédésében. Ez a tévhit olyan erősen tartja magát, hogy minden ezzel ellentmondó bizonyíték ellenére sem adják fel. A hivatalos ajánlás szerint hetente 150 perc "mérsékelt intenzív" aerobic mozgást kell végeznünk, és ha ez nem elég a súlymegtartáshoz vagy a fogyáshoz, akkor ennél többet.

Akkor miért van tele a világ rendszeresen mozgó elhízott emberekkel? Mi van pl. azokkal a fent említett műsorban szereplő arkansas-i építőmunkásokkal, akik olyan munkát végeznek, ami rengeteg emelgetéssel, létrán fel-le szaladgálással jár, kb. 20-30 kilónyi szerszámmal (és ugyanannyi túlsúllyal) megterhelve? Ha a fizikai aktivitás segít lefogyni vagy akár a normális testsúlyt megtartani, akkor ezek a keményen dolgozó férfiak hogy lettek ilyen kövérek? Először is csak nagyon sok mozgással lehet egy kevés kalóriát elégetni. Három mérföld futással annyi kalóriát égethetünk el, amennyi egy csokoládészeletben van, amit bizonyára könnyebben fogunk megkívánni ennyi mozgás után. (...)

Végül az elhízásellenes ajánlások a több friss zöldség és gyümölcsfogyasztásban látják a megoldást, míg a húst, különösen a vörös húst az elhízás egyik okának tartják. Az 1970-es évek közepétől a népegészséggel foglalkozó hivatalos szervek kampányt indítottak a vörös hús ellen, mondván, hogy vastagbélrákot és szívbetegséget okoz (a telített zsírtartalom miatt), most meg már az elhízásért is okolják. A szerény sajtburgert folyamatosan okolják az elhízásért és a cukorbetegségért. De amikor a műsorban megszólaló egyik táplálkozás szakértő, David Wallinga elmondja nekünk, hogy az **elmúlt 35 évben megnőtt a kalóriabevitel mennyisége, azt is elárulja, hogy ez miből tevődik össze. Ennek negyede a hozzáadott cukorból, egy másik negyede a hozzáadott zsírokból ("aminek nagyrésze szójaszárkacskeményítéskből és búzából származik". Amit Wallinga nem mond el, az az, hogy a statisztikákból világosan látszik, hogy a vöröshús fogyasztás az Egyesült Államokban a hetvenes évek közepén volt a legmagasabb, mielőtt az elhízásjárvány elkezdődött.** Azóta folyamatosan csökkent, mert az emberek hallgatnak a hivatalos ajánlásokra.

(...) **A legmodernebb kutatások szerint a probléma mindvégig a cukor volt.** A 80-as években az FDA (Gyógyszerészeti és Élelmiszezsügyi Hivatal) felmentette a cukrot, annak alapján, hogy a bizonyítékok nem voltak perdöntő erejűek. Miközben a kormány több százmilliót költött arra, hogy bebizonyítsa a só és a telített zsírok ártalmasságát, közben szinte semmit nem költött a cukorra. Ha akkor, ahelyett, hogy megvárták az elhízás és cukorbetegség járványt, inkább a cukrot célozták volna meg, az egész étkezési kultúránk, és az ezzel járó választék más lett volna, mint ahogy az alacsony só- és zsírtartalmú élelmiszerek népszerűvé is váltak.

Mit együnk tehát?
A modern klinikai vizsgálatok azt sugallják, hogy mindannyian profitálnánk a kevesebb (vagy semennyi) cukor, finomított gabona (kenyér, tészta), és a keményítőtartalmú zöldség (burgonya) fogyasztásból. Az 1960-as évekig ez volt az általánosan elterjedt álláspont, de akkor a gabonákat és a keményítőt hirtelen a szív egészségét védő ételekké változtattuk, és a hivatalosan ajánlott táplálkozási piramis alapjává váltak. Az, hogy ez a változás egybeesik az elhízás járvánnyal, valószínűleg nem véletlen. **A kontrollált vizsgálatok szerint a hízlaló szénhidrátokban nagyon szegény, és állati fehérjében és zöld leveles zöldségekben gazdag étrendek kétség kívül a leghatékonyabbak az egészséges fogyáshoz.** Nemcsak a testsúly csökken le, hanem a szívbetegség és cukorbetegség rizikója is. A húsevés elleni etikai fenntartások mindig érvényesek, de az egészségügyi fenntartások nem.

Ha a Weight of the Nation elérhet valamit, akkor az az, hogy közvetíti az elhízott amerikaiak kétségbeesett igyekezetét, hogy megértsék az állapotukat, illetve hogy a relatíve vékony szülők mit kezdjenek elhízott gyermekeikkel. Nem az akarási hiánya a probléma. A tanácsmentesség az, ami valójában működhet. Ha a hivatalos szervek el tudnák fogadni, hogy alapvetően kéne újragondolniuk az álláspontjukat, akkor elindulna valami változás. A jelenlegi ajánlások megbuktak, és már nem sokáig tarthatók fenn.

Forrás: www.tenyek-tevhitek.hu

Eredeti forrása: The New Obesity Campaigns Have it All Wrong címmel jelent meg a Newsweek magazinban, 2012. május 14.-én.

Fordítás, kivonat: Mezei Elmira

Fekete nyár (Populus nigra)

Leírás és előfordulás:

nagy termetű, kétlaki, lombhullató fa. Az ártéri ligeterdőkben gyakori, ahol ún. puhafaligeteket alkot. Magassága elérheti a 30 métert. Az idősebb fák koronája gyakran szétterülő. Törzse erőteljesen fejlett, az idősebb fáké csomóktól dudoros, mélyen barázdált. Ágai és hajtásai világosbarnák, vékonyak, a rügyek 2-4 cm hosszúak, vesszőre simulók vagy végállóak, csavarvonalban állnak, vörösbarna színűek, hegyesek, ragadósak és gyantás illatúak. A hosszúhajtásokon ülő levelek nyelesek, 6-12 cm hosszúak és ugyanilyen szélesek, 3-5 karéjúak, a levélváll lekerekített. A rövidhajtások levelei is nyelesek, a lemez hossza 4-7 cm, szélessége 3-6 cm, alakja rombold vagy lekerekített háromszög. A levél széle fűrészfogas. Csüngő barkavirágzata a lombfakadás előtt, március-áprilisban nyílik. Termése tok.

Felhasznált része:

a vegetatív rügy (*Populi gemmae - Ph. Hg.!*), ritkábban a rügyből készült illóolaj (*Populi gemma aethero-leum*).

Főbb hatóanyagok:

a rügyben flavonoidok, illóolaj és szalicilsav-származékok.

Főbb hatások:

gyulladáscsökkentő, fertőtlenítő, köptető és bőrvörösítő.

Ajánlott napi adagja:

belsőleg rügyből 5 gramm, levélből 10 gramm, ill. ezekkel egyenértékű kivonat. Külsőleg 20-30 %-nyi rügyet, ill. azzal egyenértékű kivonatot tartalmazó készítmény.

Ajánlott napi adagja:

a feldolgozott forrásokban nincs megadva.

Felhasználás:

a rügyet és kivonatait belsőleg felsőlégúti-, húgyúti- és prosztatagyulladások kezelésére szánt teakeverékek és készítmények alkotórészeként; külsőleg gyógyfürdők, kenőcsök és kúpok összetevőjeként bőrbántalmak ill. aranyér kezelésére, valamint reumás fájdalmak enyhítésére.

Megjegyzés:

a rügyeket tartalmazó készítmények alkalmazásakor ritkán allergiás reakciók jelentkezhetnek.



Pl. 205. Peuplier noir. Populus nigra L.

