

Grube wyspy

4 stycznia 2015

Jedna trzecia świata jest dziś gruba. Żadne państwo nie zdołało w ciągu ostatnich trzech dekad zatrzymać plagi otyłości – donosi raport Światowej Organizacji Zdrowia. W Zachodniej Europie najgrubsza jest Wielka Brytania. Aż dwóch na trzech dorosłych mieszkańców Wysp ma nadwagę.

Brytyjki są najgrubsze w Europie – niemal jedna trzecia ma nadwagę lub cierpi na otyłość – donosi raport. Na czołową pozycję listy wysuwają się dziewczęta, które nie skończyły jeszcze 20 lat. Aż 29,2 proc. ma problemy z wagą, a 8 proc. jest klinicznie otyłych – z BMI powyżej 30. Starsze Brytyjki plasują się tuż za Islandią i Malcią, 57 proc. sklasyfikowano jako za grube. Mężczyźni nie mają się dużo lepiej. 66,6 proc. męskiej populacji Wielkiej Brytanii ma nadwagę, co stawia ich na piątej pozycji w Europie. John Newton, dyrektor do spraw zarządzania wiedzą w rządowym departamencie zdrowia publicznego, uważa, że wszystko przez społeczną presję, która w dzisiejszych czasach „nakazuje” jedzenie niezdrowego, tuczącego jedzenia. „Oczywiście na presję najbardziej podatne są młode dziewczyny, stąd niepokojące statystyki” – komentuje na łamach „The Times” Newton.

GDZIE ZNIKNĘŁA TALIA ANGELINY?

Jeszcze 60 lat temu przeciętna Brytyjka odżywiała się głównie wołowym gulaszem, nigdy nie była w fitness klubie, a wciąż miała talię jak Angelina Jolie. W 1954 r. „średnia” kobieta ważyła 61,5 kg i nosiła brytyjski rozmiar 12. Miała kuszącą figurę klepsydry, biust rozmiaru 36B, 99 centymetrów w biodrach i jedynie 68,5 centymetra w talii! Dzisiaj z UK National Sizing Survey (narodowego badania rozmiarów) wiadomo, że przez ostatnie 60 lat Brytyjki rosły przede wszystkim w szerz. Przeciętna mieszkanka Wysp waży obecnie 65 kg, a normą jest raczej pulchny rozmiar 16. Kobiety przypominają bardziej

jabłka niż klepsydry. Mają większe piersi – 38DD, 101 centymetrów w obwodzie bioder i... 86 cm w talii. Co się stało z talią Angeliny?

Brytyjki i mieszkanki innych rozwiniętych krajów dotknął... dobrobyt. W latach 50. tylko 15 proc. gospodarstw domowych miało lodówki. Na bieżąco kupowano składniki posiłków (trzech), a w domach nie leżały całe góry przekąsek gotowych do podjadania. Przeciętna kobieta w 1954 r. zjadała dziennie 1800 kcal, dziś jest to 2200 kcal. Wydaje nam się, że jesteśmy zdrowi z naszym muesli, jogurtem i sushi, tymczasem wychodzi na to, że dieta sprzed lat, pełna protein, a nie węglowodanów, sprawdzała się lepiej. Słodycze przygotowywano w domu, bez dodatku sztucznych barwników i konserwantów. Talerze, obok małego kawałka mięsa, wypełniały warzywa. W połowie lat 50. na rynku pojawiły się pierwsze paluszki rybne. O innych gotowych posiłkach świat nie słyszał. Typowa kobieta zjadała na śniadanie tost z masłem i jajko na twardo (220 kcal) lub jajka na bekonie (180 kcal). Lunch składał się ze skromnej kanapki z konserwową wołowiną i masłem (430) oraz kawałka domowego ciasta biszkoptowego (175). Na obiad przeciętna gospodyni serwowała wołowy gulasz, gotowane ziemniaki, brukiew i kapustę, a na deser owoce z puszki z kremem (1000). Kobiety nie miały czasu na odpoczynek w ciągu dnia. Tylko trzecia część gospodarstw domowych miała pralkę, większość prania robiono ręcznie, przy której to czynności spalano całe mnóstwo kalorii. Tylko 15 proc. społeczeństwa – w większości męska część – posiadało samochód. Dziś na czterech kółkach porusza się 80 proc. mieszkańców Wielkiej Brytanii.

WYSPY MAJĄ PROBLEM

Trend ciągle rosnącej wagi jest niepokojący, zwłaszcza jeśli weźmiemy pod uwagę, jak dużo czasu spędzamy obecnie, obsesyjnie sprawdzając zawartość tłuszczu, cukru i kalorii w naszym jedzeniu, oraz jak często chodzimy do fitness klubu. Dietetyk dr Carina Norris uważa, że z punktu widzenia ewolucji różnica 3,5 kilograma w przeciętnej wadze po upływie pół wieku

jest ogromna. Przyczyny problemu można dopatrywać się w niższych cenach żywności i łatwiejszym dostępie do wysoko przetworzonego jedzenia. – Gotowe posiłki, tak lubiane przez współczesne zabiegane Brytyjki, to praktycznie śmieciowe jedzenie, pełne kalorii, ale ubogie w składniki odżywcze – mówi w wywiadzie dla „Daily Mail” dr Norris. – Dziś można być otyłym (tak jak jedna czwarta kobiet na Wyspach) i jednocześnie słabo odżywionym.

Wendy Powell – trenerka osobista – uważa, że współczesny styl życia w dużej mierze odpowiada za rosnące talie Brytyjek i duże brzuchy Brytyjczyków. – Pracujemy dłużej, więcej kobiet pracuje zawodowo, musimy dzielić obowiązki pomiędzy pracę i dom, więc coraz mniej czasu mamy na sen. Stres i niedobór snu wspomagają produkcję kortyzolu – hormonu odpowiedzialnego za przyrost wagi – mówi na łamach „Daily Mail” Wendy. Kortyzol – hormon, który nasze ciała produkują pod wpływem stresu, sprawia, że łatwiej tyjemy w okolicy talii. Zdaniem specjalistów od odżywiania podłoże problemu leży jeszcze w epoce kamienia łupanego. Wtedy stres oznaczał najczęściej zagrożenie życia. Żeby mieć energię do walki z wrogiem, jaskiniowcy w stresie jedli więcej. Dziś stres niekoniecznie ma tak dramatyczne konotacje, jednak działanie kortyzolu jest takie samo – hormon wysyła do mózgu sygnał: w stresie trzeba porządnie się najeść.

TŁUSTA PRZYSZŁOŚĆ

Z szacunków Światowej Organizacji Zdrowia wynika, że w 2030 r. trzy czwarte mężczyzn w Wielkiej Brytanii będzie miało nadwagę. Za 15 lat otyłe kobiety będą stanowiły dwie trzecie żeńskiej części społeczeństwa. W raporcie opublikowanym w styczniu tego roku przez National Obesity Forum eksperci ostrzegają, że epidemia otyłości doprowadzi do „bankructwa” brytyjskiej służby zdrowia. Choroby będące wynikiem nadwagi, takie jak cukrzyca, choroby serca i niektóre nowotwory, zostawiają NHS z dziurą w budżecie sięgającą 19 mld funtów rocznie. W tej chwili na choroby związane z otyłością

brytyjska służba zdrowia co roku wydaje 5,1 mld funtów, a na walkę z cukrzycą dodatkowo ponad dwa razy tyle. Jedną z autorek raportu, dr Laura Webber z UK Heart Forum, domaga się od rządu regulacji, które powstrzymają falę otyłości. – Problem otyłości nie zostanie rozwiązany, o ile nie zlikwidujemy jego podłoża. Tymczasem dopiero zaczynamy je identyfikować – twierdzi dr Webber i dodaje: – Prognozy na 2030 rok wydają się nie do uniknięcia.

Podobnego zdania jest Mike Kelly, dyrektor Agencji Zdrowia Publicznego. W swoim oświadczeniu pisze: „To nie jest problem, który da się rozwiązać, budząc się pewnego dnia i decydując: schudnę 5 kilogramów. To problem, który wymaga gotowych rozwiązań i wsparcia”. Jakie wsparcie brytyjski rząd oferuje swoim otyłym obywatelom? Oprócz porady w sprawie diety i zwiększenia aktywności fizycznej pacjenci mogą liczyć na bardziej konkretną pomoc. Od niedawna osoby otyłe dostają w prezencie od NHS karnet za spotkania klubu Strażników Wagi – 12-tygodniowy „kurs odchudzania” kosztuje zazwyczaj około 100 funtów. W tej chwili NHS wydaje na spotkania Strażników Wagi około 800 tys. funtów rocznie. Pacjenci mogą również liczyć na darmowe karnety do fitness klubów. Jeśli dieta i ćwiczenia nie przynoszą rezultatu, naprawdę otyłym osobom (z BMI powyżej 30 lub 28, jeśli pacjent cierpi na chorobę wywołaną otyłością, jak wysokie ciśnienie krwi lub cukrzyca) przepisuje się Orlistat – lek, który hamuje wchłanianie tłuszczu z pożywienia. W końcu, jeśli farmakologia i dieta nie zadziałają, lekarz może skierować pacjenta na operację. Żeby zakwalifikować się do zmniejszenia żołądka, trzeba jednak mieć BMI wyższe niż – bagatela! – 40 lub 35 przy towarzyszącej otyłości innej chorobie.

SZCZEPIONKA DLA GRUBASÓW

Być może całkiem niedługo rozwiąże się problem nie tylko borykających się z nadwagą Brytyjczyków, ale całego świata. Naukowcy z Harvardzkiej Szkoły Medycznej i Instytutu Dana-Faber w Stanach Zjednoczonych odkryli właśnie nowy hormon –

irisin – którego zawartość we krwi rośnie podczas aktywności fizycznej. Hormon odpowiada za kontrolę poziomu glukozy we krwi, dostarczanie organizmowi energii i... odkładanie się tkanki tłuszczowej! Naukowcy mają nadzieję, że w ciągu następnych dwóch lat dzięki temu odkryciu uda im się stworzyć szczepionkę wspomagającą system immunologiczny oraz pomagającą raz na zawsze rozwiązać problem otyłości.

Szczepionka to rozwiązanie ostateczne, które pewnie będzie dostępne wyłącznie dla klinicznie otyłych pacjentów. O tych, którzy walczą „tylko” z nadwagą, myślą organizacje konsumenckie. Dwie z nich – World Obesity Federation (Światowa Federacja Otyłości) oraz Consumers International (Federacja Konsumentów) – rozpoczęły kampanię, której celem jest nakłonienie rządów do nałożenia ostrzejszych restrykcji na przemysł żywnościowy. Jedną z propozycji wysuwanych przez organizatorów kampanii to umieszczanie na opakowaniach różnych tłuczonych produktów zdjęć podobnych do tych na paczkach z papierosami, pokazujących zniszczenia poczynione przez otyłość. Kolejny postulat organizacji – zmniejszenie ilości soli, tłuszczów nasyconych i cukru w posiłkach serwowanych w szkołach i w szpitalach – został już włączony do rządowego planu walki z otyłością. Do kampanii przyłączają się kolejne supermarkety, zaprzestając sprzedawania słodczy przy kasach. W maju tego roku Tesco, które od 20 lat nie wystawia słodczy przy kasach w swoich największych sklepach, ogłosiło, że również w małych osiedlowych sklepikach przy kasach nie będzie niezdrowych produktów. W styczniu ubiegłego roku podobne posunięcie poczynił Lidl. Usunięcie słodczy z półek przy kasach to wielki sukces kampanii „Junk Free Checkouts” (kasy wolne od śmieciowego jedzenia), zainicjowanej w ubiegłym roku po tym, jak przeprowadzona wśród rodziców ankieta wykazała, że 8 na 10 nie podoba się kuszenie dzieci cukierkami.

PRZEKARMIANIE = PRZEŚLADOWANIE?

Otyłość wśród dzieci to kolejny problem, z którym zmagają się Wielka Brytania. W 2010 r. dwoje z dziesięciorga dzieci w

wieku od 2 do 15 lat cierpiało na otyłość. W ubiegłym roku nadwagę miał jeden na pięciu czterolatków. Do lekarzy trafiają otyłe dzieci już w wieku 10 miesięcy. Na przestrzeni ostatnich trzech lat przynajmniej 930 dzieci, które nie skończyły jeszcze 15 lat, wymagało hospitalizacji z powodu chorób będących konsekwencją otyłości. W czerwcu tego roku całym krajem wstrząsnęła wiadomość, że policja aresztowała rodziców 11-letniego chłopca pod zarzutem zaniedbania i znęcania się nad dzieckiem po tym, jak chłopiec osiągnął wagę 95 kg. Według wytycznych brytyjskiej służby zdrowia odpowiednia waga dla jego wzrostu (154 cm) i wieku to maksymalnie 60 kg. Tam Fry z National Obesity Forum w programie This Morning na antenie telewizji ITV stwierdził, że decyzja o aresztowaniu rodziców była jak najbardziej słuszna. Innego zdania jest Natasha Devon, zajmująca się wizerunkiem ciała w środkach masowego przekazu, która uważa, że droga do sukcesu w walce z otyłością powinna zacząć się od zmiany jej postrzegania. – Objadanie się powinno być traktowane na równi z innymi zaburzeniami łaknienia, takimi jak anoreksja czy bulimia – powiedziała Natasha i niezwykle trafnie podsumowała całą dyskusję o otyłości:

– Jeśli pójde do lekarza i powiem mu, że się objadam, najpewniej dostanę kartkę z wytycznymi zdrowej diety. To tak, jakbym szukała pomocy u lekarza, bo wpadłam w narkotyki i w ramach pomocy dostała kartkę z napisem: „Nie bierz narkotyków!”.

Autorstwo: Magdalena Gignal

Źródło: [eLondyn](#)