

Gruby problem

22 sierpnia 2015

Otyłość jest epidemią współczesności, ale terror odchudzania jej nie powstrzyma. Brytyjski rząd chce karać cierpiących zamiast prawdziwych winowajców – producentów żywności i reklamodawców.

Skala epidemii otyłości sprawia, że jedzenie zaczyna być tematem politycznym. I to w głównym nurcie. Bo chociaż dysputy o moralnych aspektach jedzenia mięsa, czy o procesach, które warunkują globalną politykę żywnościową były obecne na obrzeżach debaty, to zasadniczo przedstawiano je jako fanaberie „nawiedzonych ekologów”. I często były sprzedawane społeczeństwu jako ciekawostki. Jednak postępująca fala otyłości staje się wyzwaniem dla służby zdrowia, rynku pracy i systemu pomocy społecznej.

W raporcie National Heart Forum, naukowcy zaalarmowali, że już do 2020 r. w Wielkiej Brytanii 8 na 10 mężczyzn i 7 na 10 kobiet będzie miało nadwagę lub będzie otyłych, a przewidywania prof. Klim McPherson z Oxford University wskazują, że do 2050 r. otyłość na Wyspach Brytyjskich wywoła: wzrost liczby udarów mózgu (o 23 proc.), wzrost przypadków nadciśnienia (o 34 proc.), wzrost liczby chorych na chorobę wieńcową (o 44 proc.) i wzrost częstotliwości występowania cukrzycy (o 98 proc.). Wszystko to powoduje, że nadwaga i otyłość są silnie piętnowane. Zarówno ze względów estetycznych (fat shaming) jak i ekonomicznych (szacuje się, że walka z tą społeczną chorobą wymusi rozcięcie budżetu brytyjskiej służby zdrowia do 45 miliardów funtów).

Przeciwko osobom z nadwagą wytacza się mocne retoryczne działa. I tak otyłość oznacza brak kontroli i przejadanie się, a także ubóstwo mentalne i moralne bankructwo. Nadwaga to powód do wstydu. Funkcjonujemy w czasach, w których zwroty takie, jak „moralny obowiązek” i „ekonomiczny imperatyw” są

używane do zmobilizowania osób otyłych do podjęcia próby odchudzania się.

W ten moralnie wątpliwy, dyskryminujący i przede wszystkim nieskuteczny nurt „fat-shamingu” wpisują się także Torysi. David Cameron ogłosił, że osoby otyłe tracą prawa do zasiłków. Premier wyznaczył członkinię Izby Lordów, profesor Carol Black, aby dokonała przeglądu pomocy dostępnej dla tych osób, bo według premiera „ludzie mają problemy z nadwagą, którym dałoby się zaradzić, ale ich wybór to życie na zasiłku, zamiast podjęcia pracy”. Brytyjski rząd – podobnie jak większość społeczeństwa – sądzi, że otyłość to kwestia wyboru, bo problemem są indywidualne decyzje i złe nawyki żywieniowe pojedynczych osób. Naukowcy mają jednak odmienne zdanie.

ODLOT PO HAMBURGERZE

Kiedy kilka lat temu Alex James – basista kultowego Blur – dziś producent serów i „jedzeniowy felietonista” dziennika „The Sun” powiedział, że jedzenie dla 40 latków jest tym, czym seks, narkotyki i rock n’roll dla 20 latków, nie zdawał sobie sprawy, jak blisko był prawdy. To co było zabawnym bon motem, idealnym cytatem opisującym prawdziwy jedzeniowy szal i kulturę foodizmu, która opanowała klasę średnią, dziś nabiera zupełnie innego znaczenia. Badania opublikowane w *Neuroscience & Biobehavioral Reviews* pokazują, że obżarstwo uzależnia silniej od kokainy. Kontrast jest zatrważający. Wśród tych, którzy biorą kokainę, uzależni się od niej od 10 do 20 proc. Tymczasem jak pokazało trwające dziewięć lat badanie na ponad 170 tys. otyłych: 98.3 proc. mężczyzn i 97.8 proc. kobiet nie było w stanie wrócić do zdrowej wagi. Ani na dłuższą metę poddać się reżimowi dietetyków. Mimo współpracy z lekarzami. Mimo wykonywania zalecanych ćwiczeń.

Raport: „Probability of an Obese Person Attaining Normal Body Weight” stwierdza, że dla tych, których BMI (Body Mass Index – Wskaźnik Masy Ciała) przekracza 30, prawdopodobieństwo spadku wagi jest „ekstremalnie niskie”. Naukowcy postulują „nowe,

bardziej efektywne programy” do walki z otyłością. Bo gdy człowiek przekroczy punkt krytyczny (BMI powyżej 30) praktycznie nie ma możliwości powrotu do zdrowej wagi. Ludzie uzależniają się od jedzenia – zwłaszcza tego najbardziej kalorycznego i niezdrowego – dokładnie w ten sam sposób co od narkotyków. Tylko o wiele bardziej.

W laboratoryjnym badaniu szczury chętniej sięgały po cukier niż po kokainę. Sól, cukier i tłuszcz to szatański melanz, który wprawia ludzi w ekstazę większą niż alkohol, papierosy i narkotyki razem wzięte. Z prostego, biologicznego powodu. Podczas długiego czasu naszej ewolucji słodycz była rarytasem, tak samo jak tłuszcz. A oba te składniki były naszemu organizmowi niezbędne do życia. Dlatego wyewoluowała w nas przemożna chęć zdobywania tego rodzaju pokarmu. Koncerny spożywcze doskonale zdają sobie z tego sprawę i z tej wiedzy robią użytek. Problem w tym, że władza im pomaga. A przynajmniej nie przeszkadza i woli skierować swoje siły na walkę z ofiarami śmieciowego jedzenia. Czyli z biednymi i przewlekle chorymi.

OTYLI Z WYBORU?

Wydawać by się mogło, że fakt, iż otyłość jest oznaką ubóstwa i problemów życiowych dotarł w końcu do polityków. Już kilka lat temu naukowcy z Uniwersytetu w Glasgow stwierdzili, że mieszkańcy ubogiej dzielnicy miasta są narażeni na otyłość ponad dwukrotnie bardziej niż ci z bogatej, która oddalona jest od tej pierwszej zaledwie o kilka mil. Badania przeprowadzone przez International Journal of Obesity na ponad 11 tys. Brytyjczyków po 33. roku życia dostarczają kolejnych dowodów. Ich wyniki pokazują, że niskie pochodzenie społeczne rodziców było znaczącym czynnikiem rozwoju otyłości. Osoby, które w wieku lat 7 przynależały do niższej klasy społecznej, 26 lat później borykały się z nadwagą.

Wykazano także, że w bardziej zaniedbanych obszarach UK konsumenci mają do wyboru znacznie mniej punktów oferujących

zdrową żywność. A jeśli już takie punkty się znajdują, żywność w nich jest droższa niż np. w Londynie. Tworzy to zaklęty krąg. W ten sposób obszary ubogie w krajach rozwiniętych, określane w literaturze naukowej podejmującej temat otyłości jako „pustynie żywności”, ograniczają możliwość szerokiego wyboru różnorodnej żywności, a tym samym promują niezdrowy styl życia i w dłuższej perspektywie otyłość. Oznacza to, że uwarunkowania dotyczące społecznej otyłości są strukturalne. Problem nadwagi połączony jest silnie z wpływem czynników pozostających poza kontrolą jednostki oraz, co ważniejsze, ze wskaźnikiem ubóstwa. Ale nie tylko.

Na początku tego roku pismo „Lancet” opublikowało badania, które pokazują, że po przekroczeniu pewnej wagi w organizmie dochodzi do zasadniczych zmian biologicznych. Badacze wyjaśniają, że dla zdecydowanej większości osób otyłych trwała utrata wagi jest praktycznie niemożliwa ze względu na to, że zmniejszone spożycie kalorii może aktywować rodzaj biologicznej obrony strat tłuszczowych, które zachęca organizm do przebywania w większej masie. Im bardziej chudniesz, tym mocniejszą biologiczną presję wywiera na tobie twój organizm żebyś jadł. Co zazwyczaj skutkuje jeszcze większą wagą. Dlatego też eksperci uznają otyłość za chorobę przewlekłą. I nieuleczalną. Ścisła dieta (przez całe życie) i ćwiczenia fizyczne pomogą, ale z otyłości nie wyleczą. Choroba będzie jedynie w reemisji.

Biorąc to wszystko pod uwagę jedynym sensownym rozwiązaniem problemu otyłości jest prewencja, czyli poddanie producentów żywności ścisłym regulacjom. Tak aby z półek sklepowych zniknęły te najbardziej wyrafinowane, sztuczne produkty, które za pomocą chemicznych trików skłaniają ludzi, by jedli ich możliwie dużo i często. Ograniczeniom powinna też ulec reklama słodczy i napojów wysokosłodzonych. Rządy powinny traktować śmieciowe jedzenie tak, jak traktują papierosy. Wysokie akcyzy, ostrzeżenia na opakowaniach, zakaz sprzedaży nieletnim itp. Do takiej refleksji jeszcze długa droga. Na razie

brytyjski rząd wprowadza w życie politykę zawstydzania, zastraszania i zmuszania do „leczenia” ofiar przemysłu spożywczego. Chorych na otyłość będzie przybywać.

Autorstwo: Radosław Zapałowski

Źródło: eLondyn.co.uk