Słyszeliście? Mięso powoduje raka! Czy aby na pewno?

22 grudnia 2015

Opublikowany ostatnio raport Światowej Organizacji Zdrowia (WHO), zatytułowany „Konsumpcja czerwonego i przetworzonego mięsa czynnikiem rakotwórczym” przykuł uwagę mediów na całym świecie. Jak zwykle media głównego nurtu nie mogły się oprzeć okazji podsycenia strachu w społeczeństwie takimi nagłówkami, jak „Przetworzone mięso powoduje raka – WHO” (BBC), „Jeśli mięso powoduje raka, to co mamy jeść?” (CNN) i „Hot-dogi, boczek i inne rodzaje przetworzonych mięs powodują raka” (Washington Post).

Tego typu skrajne oświadczenia pojawiały się nie tylko w nagłówkach goniących za sensacją mediów. Nawet Światowa Organizacja Zdrowia zamieszczała je w mediach społecznych: „Międzynarodowa Agencja Badania Raka, agencja #raka WHO, zaklasyfikowała przetworzone mięso jako czynnik rakotwórczy (Grupa 1)”, „Wystarczające dowody w badaniach na ludziach pokazują, że konsumpcja przetworzonego mięsa powoduje #raka jelita grubego”.

WHO twierdzi[1], że to nowe badanie dostarcza nam „wystarczających dowodów” na to, że konsumpcja przetworzonego mięsa jest przyczyną raka jelita grubego, i z tego powodu zostało ono sklasyfikowane jako „rakotwórcze dla ludzi”. Dla jasności, termin „mięso przetworzone” odnosi się do każdego mięsa, które zostało posolone, zapeklowane, uwędzone, sfermentowane, zakonserwowane lub poddane jakiemukolwiek innemu procesowi, mającemu poprawić smak lub je zakonserwować. Dalej WHO wyjaśnia, że istnieją też „istotne dane epidemiologiczne” wskazujące, że nieprzetworzone czerwone mięso „również może mieć działanie rakotwórcze na układ pokarmowy człowieka”.

To dość śmiałe stwierdzenia, wziąwszy pod uwagę, że w naszej diecie przeważa mięso. WHO generalnie uważane jest za godne zaufania i pewne źródło informacji. Czy to oznacza, że powinniśmy po prostu zaakceptować, co się nam mówi, wyrzucić z lodówki mięso i przejść na wegetarianizm? Czy może jednak rozsądniej byłoby zgłębić temat?

Przyjrzyjmy się niektórym z tych rzekomo „wystarczających" i „solidnych" dowodów. Według WHO grupa naukowców przeanalizowała „ponad 800 badań epidemiologicznych, które śledziły powiązanie pomiędzy rakiem a konsumpcją czerwonego mięsa lub przetworzonego mięsa w wielu krajach na różnych kontynentach, o zróżnicowanej narodowości i dietach".

Zauważcie, że analiza dotyczyła związku, a nie przyczyny, do czego wrócimy później. WHO stwierdza: „największą wagę przykładano do prospektywnych badań kohortowych[2] przeprowadzonych na ogólnej populacji. Wysokiej jakości badania populacyjne kliniczno-kontrolne były źródłem dodatkowych dowodów".

Zatem dowody WHO opierają się na badaniach dwojakiego rodzaju: 1) prospektywnych kohortowych i 2) populacyjno-kliniczno-kontrolnych. Nie martwcie się, jeśli nie znacie tych terminów – wyjaśnię, co one oznaczają i w jaki sposób dowodzą, że wnioski płynące z raportu są w dużej mierze błędne.

Po pierwsze, „prospektywne badanie kohortowe" to badanie grupy osób podobnych do siebie (kohorty), które z reguły trwa wiele lat. Na początku, zanim którakolwiek z osób zachoruje, badacze zbierają od każdego ten sam zestaw danych, by otrzymać komplet informacji na temat ich stylu życia, diety i decyzji związanych ze zdrowiem. Następnie uczestników obserwuje się przez pewien czas (badanie podłużne, longitudinalne), by określić, czy i kiedy zachorowali oraz czy zmieniły się inne czynniki, związane ze stylem życia i żywieniem. Ten rodzaj badań nazywany jest badaniami obserwacyjnymi i ma zastosowanie jedynie w przypadku wykrywania zależności (korelacji) lub

związku pomiędzy dwiema zmiennymi (czynnikami), nie wskazuje jednak na przyczynę. Chris Kresser[3] podaje przykład: „różnica pomiędzy korelacją a przyczynowością jest taka, że podniesiony poziom białych krwinek zbiega się ze stanem zapalnym (infekcją). Nie oznacza to jednak, że podniesiony poziom białych krwinek jest przyczyną infekcji!”. Istnieje pomiędzy nimi związek, lecz nie dowodzi to jeszcze – i nie może dowieść – przyczynowości.

Po drugie, populacyjne badania kliniczno-kontrolne śledzą grupę osób z określoną chorobą lub stanem zdrowia i porównują ją z grupą kontrolną, która jest pod wieloma względami podobna, np. ze względu na płeć, wiek, miejsce zamieszkania itd. Naukowcy gromadzą obszerny zbiór danych z przeszłości każdego z uczestników, a następnie porównują zdrową grupę kontrolną z grupą osób chorych, by zidentyfikować potencjalne czynniki, które mogły spowodować chorobę. Raz jeszcze, mamy tu do czynienia z badaniem obserwacyjnym, które można wykorzystać jedynie do znalezienia korelacji statystycznej, a nie przyczyny. Badania obserwacyjne mają swój cel, a jest nim sporządzenie bazowych danych, na podstawie których można stawiać hipotezy, ale nie można z nich wyciągać wniosków.

Są to podstawowe zasady w nauce, dość łatwe do zrozumienia, a mimo to nie zostały zastosowane w przypadku wspomnianych wyżej danych, opublikowanych przez WHO. Samo znalezienie korelacji pomiędzy czerwonym/przetworzonym mięsem i rakiem z pewnością nie oznacza, że mięso jest tu czynnikiem sprawczym. Osoby przyjmujące tak rażące założenia albo muszą być nieprzeszkolone naukowo, albo – co jak podejrzewam, jest bardziej prawdopodobne – celowo rozpowszechniają fałszywe wnioski dla osiągnięcia osobistych korzyści bądź mają w tym jakiś inny interes. Tak czy inaczej, z metodologicznego punktu widzenia jest to niepoprawne i, mówiąc wprost, jest to pseudonauka.

Co więcej, w przypadku oceny wyników badań obserwacyjnych należy również uwzględnić „tendencyjność zdrowego

użytkownika”[4]. W dzisiejszym świecie ludzie co dzień bombardowani są podobnymi nieprecyzyjnymi wnioskami (czytaj: kłamstwami), dotyczącymi zagrożeń związanych ze spożyciem czerwonego mięsa, kwasów tłuszczowych i tytoniu (najczęstsze kozły ofiarne pandemii nowotworowej). Kłamstwa te są systematycznie utrwalane w niemal każdym aspekcie systemu opieki zdrowotnej. Od najmłodszych lat jesteśmy indoktrynowani przez system edukacyjny na temat tego, co jest, a co nie jest uważane za zdrowe, a później w większości pozostałych obszarów naszego życia ulegamy wpływowi podobnych kłamstw i propagandy.

Są ludzie, dumni ze swojego zdrowia, którzy wierzą w zalecenia żywieniowe głównego nurtu. Dali się zwieść twierdzeniom na temat zdrowego trybu życia i zrobią wszystko by, go utrzymać. Unikają czerwonego mięsa i kwasów tłuszczowych, jak również pozostałych pokarmów, które są niezdrowe, czyli niektórych przetworzonych produktów, rafinowanych cukrów, tłuszczów trans, dużych ilości węglowodanów i alkoholu. Osoby te są prawdopodobnie bardziej aktywne fizycznie i prowadzą ogólnie zdrowy tryb życia. Z drugiej strony, jest bardziej prawdopodobne, że ludzie, którzy nie rezygnują z czerwonego mięsa, mimo że uważają je za niezdrowe, spożywają również pozostałe, faktycznie toksyczne produkty. Twierdzę, że przede wszystkim właśnie ta toksyczność jest główną przyczyną raka, który pojawia się w tych badaniach. Zatem jeszcze raz – jest to pseudonauka.

Na każdym kroku[5][6] widzimy, że nauka głównego nurtu nie jest zainteresowana prezentowaniem faktów, zresztą media głównego nurtu również nie są. Ważniejsze jest utrzymanie i utrwalanie zawodnych porad żywieniowych, opartych na nieuczciwej nauce, co służy jedynie zwiększaniu zysków i rynku sprzedaży gigantom przemysłu rolniczego, biotechnologicznego, żywieniowego i farmaceutycznego.[7]

Ludzie muszą zrozumieć, że na zdrowym społeczeństwie wielkie przedsiębiorstwa nie zarobią. Jak w każdym biznesie, wszystko kręci się wokół popytu i podaży. Najważniejsze to zapewnić

sobie popyt. W jego tworzeniu przemysł rolno-spożywczy jest bardzo skuteczny. Zboża są tanie w uprawie, dają duże plony i sprzedają się z wysoką marżą. Nieważne, że są niewłaściwe dla diety człowieka[8] i wiąże się je z większością współczesnych chorób. W tym biznesie pomaga również, gdy ma się w kieszeni kilku naukowców i urzędników państwowych[9], dzięki czemu można po cichu wpływać na opinię publiczną, przekonując przeciętną osobę, że takie produkty są zdrową opcją i powinny stanowić istotną częścią diety. Poprzez utrzymywanie w społeczeństwie permanentnego stanu chorobowego wspomaga się również Big Pharmę i uzależnia od niej ludzi, którzy potrzebują stałego dopływu leków. Jest to układ ścisłych powiązań i świetnie się sprawdza w rękach patologicznych typów na wierzchołku systemu kontroli.

Tacy ludzie próbują dyktować, co mamy jeść i jak żyć, a na naszym zdrowiu im zupełnie nie zależy. Prawda jest taka, że to ty powinieneś wziąć sprawę własnego zdrowia w swoje ręce, z tego prostego powodu, że tak zwanym autorytetom nie można ufać. Żyjemy w środowisku, które zostało doszczętnie zatrute – woda, którą pijemy, zanieczyszczone powietrze[10], którym oddychamy, działanie promieniowania elektromagnetycznego[11], na które jesteśmy nieustannie narażeni – zatem jedną z niewielu rzeczy, na które mamy pewien wpływ, to jedzenie, jakie wkładamy do ust. Wykorzystajmy to…

Oto sedno sprawy: w rzeczywistości – i jest to niezmiernie ważny punkt – czerwone mięso jest właściwie jednym z najbardziej bogatych (jeśli nie najbogatszym) w składniki odżywcze, dostępnym organizmowi człowieka, źródłem pożywienia. Jest niesamowicie ważnym elementem diety, a jego usunięcie może spowodować gwałtowne pogorszenie się stanu zdrowia. Oto kilka przykładowych składników, występujących w dużej ilości w mięsie zwierząt karmionych naturalnie:

Witaminy rozpuszczalne w tłuszczach: W miesiącach zimowych trudno jest zapewnić sobie optymalną ilość słońca, zwłaszcza nam, żyjącym na półkuli północnej. Na szczęście czerwone mięso

zawiera duże ilości witaminy D, a jego spożycie umożliwia utrzymanie jej na optymalnym poziomie, nawet przy zmniejszonej ekspozycji na światło słoneczne. Tłuste ryby również zawierają witaminę D, aczkolwiek brak im metabolitu 25-hydroksycholekalcyferol, który występuje głównie w czerwonym mięsie. Pozwala on na szybsze i łatwiejsze przyswajanie witaminy D przez organizm. Jedno z badań[12] wykazało pozytywną korelację pomiędzy spożyciem czerwonego mięsa a zapobieganiem krzywicy – choroby zwyrodnieniowej, wynikającej z niedoboru witaminy D. Witamina A, w postaci retinolu, który można znaleźć w produktach pochodzenia zwierzęcego, jest dużo łatwiej przyswajalna w porównaniu do jej odpowiednika, karotenu, znajdującego się w warzywach, np. w marchewce. Czerwone mięso zawiera również cenne ilości witamin K i E.

Żelazo: Istnieją różne postacie żelaza, jedne bardziej biodostępne niż inne. Często mówi się, że niektóre warzywa, jak choćby szpinak, zapewniają organizmowi odpowiednią ilość żelaza, co jest typowym błędem. W warzywach znajduje się tzw. żelazo niehemowe i wbrew powszechnemu przekonaniu, jest ono bardzo trudno przyswajalne. Z drugiej strony, żelazo hemowe, zawarte w czerwony mięsie, jest wchłaniane znacznie skuteczniej i może być łatwo wykorzystane przez organizm.

Witaminy z grupy B: Czerwone mięso zawiera duże ilości witaminy B12. Jej niedobór powiązany jest z wieloma różnymi chorobami[13], od Alzheimera przez stwardnienie rozsiane po autyzm. Zwróćcie uwagę, że witaminę B12 można znaleźć jedynie w pokarmach zwierzęcych, zatem najlepszy sposób, by zapewnić sobie jej optymalny poziom, to jeść duże ilości czerwonego mięsa. Zawiera ono również pozostałe witaminy z tej grupy – ryboflawinę, tiaminę, witaminę B6 i niacynę. Niedobór tych witamin jest powiązany z naczyniopochodnymi zaburzeniami poznawczymi.[14]

Inne mikroelementy i niezbędne związki organiczne: Czerwone mięso zawiera również szeroką gamę pierwiastków i związków chemicznych, które są niezbędne dla poprawnego funkcjonowania

organizmu. Zaliczają się do nich cynk, fosfor, chrom, nikiel, selen, magnez, kobalt, cholina i koenzym Q10. Ten ostatni odgrywa kluczową rolę w produkcji energii i zapobiega stresowi oksydacyjnemu. Najlepszym źródłem koenzymu Q10 jest serce wieprzowe i wołowe.

Co więcej, każdy gastroenterolog powie wam, że mięso jest pokarmem najbardziej „niskoresztkowym", tzn. wyrządza najmniejsze szkody, pozostawia najmniej resztek i najmniej podrażnia jelita. Zidentyfikowanie w nim przez WHO przyczyny raka jelita grubego przeczy wszelkiej logice.

Czy przeglądając listę składników odżywczych, znajdujących się w mięsie, można się dziwić, że wegetarianie są mniej zdrowi[14], mają mniejsze mózgi[16] i że 84% z nich (ze mną włącznie) w końcu wraca do jedzenia mięsa?[17] Sam fakt, że kwestionuje się odżywcze właściwości mięsa, jest niedorzeczny, biorąc pod uwagę, że to głównie dzięki diecie opartej głównie na mięsie ewoluowaliśmy[18] do postaci homo sapiens, a ludzkie ciało w istocie bardzo dobrze funkcjonuje na takiej diecie.[19]

Czasem się zastanawiam… czy jakiś powszechny pogląd może jeszcze bardziej odbiegać od prawdy? Jednak od czasu do czasu któryś z nich wraca po zatoczeniu pełnego koła i wtedy uświadamiam sobie, że media głównego nurtu faktycznie mówią prawdę, nie wiedząc o tym: „Czerwone mięso w tym samym stopniu co papierosy może wywołać raka, mówi Światowa Organizacja Zdrowia".[20]

Na szczęście dla palaczy i mięsożerców ani mięso, ani palenie tytoniu nie powoduje raka[21], zatem zakurzmy i zjedzmy trochę boczku!

Autorstwo: Elliot Overton
Źródło oryginalne: SOTT.net
Źródło polskie i tłumaczenie: PRACowniA4.wordpress.com

PRZYPISY

[1] http://www.thelancet.com/journals/lanonc/article/PIIS1470-2045%2815%2900444-1/fulltext

[2] Badanie kohortowe (ang. cohort study) – badanie, w którym pacjenci są obserwowani w kierunku „do przodu”, tzn. od ekspozycji [na jakiś czynnik] do wyniku tej ekspozycji. Inaczej: Badanie obserwacyjne, w którym ocenia się prospektywnie wystąpienie określonego punktu końcowego w grupach (kohortach) osób narażonych i nienarażonych na dany czynnik lub interwencję, u których ten punkt końcowy na początku obserwacji nie występował. Za: http://zdrowiepol.nazwa.pl/zdrowiepol/termin,83,badanie_kohortowe.html, http://ebm.org.pl/show.php?aid=15739.

[3] http://chriskresser.com/wheres-the-beef/

[4] Tendencyjność (błąd) zdrowego użytkownika (ang. healthy user bias) – jest to tendencyjność, która może zniweczyć wiarygodność badań epidemiologicznych, sprawdzających skuteczność określonej terapii bądź interwencji. Konkretnie, jest to tendencyjność próbkowania: badani, którzy zgłaszają się dobrowolnie na testy kliniczne i przestrzegają wymogów eksperymentalnych, nie stanowią reprezentatywnej próbki dla ogólnej populacji. Można się spodziewać, że średnio będą oni zdrowsi, bo zwracają uwagę na swoje zdrowie i przejawiają skłonność do wypełniania zaleceń medycznych. Oba te czynniki wpływają dodatnio na stan ich zdrowia. Za: https://en.wikipedia.org/wiki/Healthy_user_bias.

[5] http://www.sott.net/article/291068-SOTT-Exclusive-The-ultimate-dietary-terror-threat-in-2015-Red-meat-again

[6] http://www.sott.net/article/267896-Saturated-fat-heart-disease-myth-UK-cardiologist-calls-for-change-in-public-health-advice-on-saturated-fat

[7]
http://www.sott.net/article/241805-The-Obesity-Epidemic-Courtesy-of-the-Agricultural-Industry

[8]
http://www.sott.net/article/265732-Eating-whole-grains-is-killing-you

[9]
http://www.sott.net/article/249358-Collusion-Between-Pharmaceutical-Industry-and-Government-Deepens

[10]
http://www.sott.net/article/297978-Air-pollution-kills-3-2-million-people-around-the-world-every-year

[11]
http://www.sott.net/article/295865-EMF-pollution-What-is-EMF

[12]
http://journals.cambridge.org/action/displayAbstract?fromPage=online&aid=790996&fileId=S0029665197000530

[13]
http://www.sott.net/article/228231-B12-deficiency-a-silent-epidemic-with-serious-consequences

[14]
http://www.sott.net/article/165003-B-vitamin-Deficiency-May-Cause-Vascular-Cognitive-Impairment

[15]
http://www.sott.net/article/276846-Cancer-heart-attacks-mental-instability-and-lack-of-conscience-Vegetarians-are-less-healthy-and-have-a-poorer-quality-of-life-than-meat-eaters

[16]
http://www.sott.net/article/203114-Vegetarians-have-smaller-brains

[17] https://www.psychologytoday.com/blog/animals-and-us/201412/84-vegetarians-and-vegans-return-meat-why

[18] http://www.sott.net/article/251923-Eating-meat-made-us-human-suggests-new-skull-fossil

[19] http://inhumanexperiment.blogspot.fr/2009/09/two-brave-men-who-ate-nothing-but-meat.html

[20] http://www.medicaldaily.com/red-meat-just-likely-give-you-cancer-cigarette-world-health-organization-says-358750

[21] http://www.sott.net/article/139304-Lets-All-Light-Up