

T. COLIN CAMPBELL
THOMAS M. CAMPBELL II

NOWOCZESNE ZASADY ODŻYWIANIA

PRZEŁOMOWE BADANIE
WPŁYWU ŻYWIENIA
NA ZDROWIE



GALAKTYKA

T. COLIN CAMPBELL
THOMAS M. CAMPBELL II

NOWOCZESNE ZASADY ODŻYWIANIA

PRZEŁOMOWE BADANIE
WPŁYWU ŻYWIENIA
NA ZDROWIE

Przekład:
Marta Paciorkowska

GALAKTYKA

Treść tej książki nie może zastępować fachowej opieki medycznej. Nie powinieneś wprowadzać żadnych zmian w sposobie odżywiania czy aktywności fizycznej bez konsultacji z lekarzem, w szczególności jeśli leczysz się z powodu chorób układu krążenia, podwyższonego ciśnienia krwi czy cukrzycy.

Tytuł oryginalny: *The China Study*

Copyright © 2004 by T. Colin Campbell, Ph.D. and Thomas M. Campbell II

All Rights Reserved. This translation published under license.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Niniejszy przekład opublikowano na podstawie umowy licencyjnej.

ISBN wydania oryginalnego: 978-1932100-66-2

WYDANIE POLSKIE:

© for the Polish edition: Galaktyka Sp. z o.o., Łódź 2011

90-562 Łódź, ul. Łąkowa 3/5

tel. +42 639 50 18, 639 50 19, tel./fax 639 50 17

e-mail: info@galaktyka.com.pl; sekretariat@galaktyka.com.pl

www.galaktyka.com.pl

ISBN: 978-83-7579-177-8

Wydanie I, dodruk 2013

Zdjęcie na okładce: © Mascarucci/Corbis/FotoChannels

Konsultacja: *mgr inż. Anna Wolska*

Redaktor prowadzący: *Marek Janiak*

Redakcja: *Iwona Cłapińska*

Redakcja techniczna: *Małgorzata Kryszkowska, Marta Sobczak*

Korekta: *Monika Ulatowska*

Projekt okładki: *Jakub Kabata*

Skład: *Garamond, Łódź*

Druk: *Drukarnia im. A. Półtawskiego*

Księgarnia internetowa!!!

Pełna informacja o ofercie, zapowiedziach i planach wydawniczych

Zapraszamy

www.galaktyka.com.pl

e-mail: info@galaktyka.com.pl; sekretariat@galaktyka.com.pl

Wszelkie prawa zastrzeżone. Bez pisemnej zgody wydawcy książka ta nie może być powielana w częściach, ani w całości. Nie może też być reprodukowana, przechowywana i przetwarzana z zastosowaniem jakichkolwiek środków elektronicznych, mechanicznych, fotokopiarskich, nagrywających i innych.

Spis treści

Podziękowania	8
Przedmowa	10
Słowo wstępne	12
Wstęp	15
CZĘŚĆ I. BADANIE CHIŃSKIE	
1. Stajemy przed problemem, potrzebujemy rozwiązania	25
2. Królestwo białka	39
3. Wyłączyć nowotwór	53
4. Lekcja z Chin	76
CZĘŚĆ II. CHOROBY CYWILIZACYJNE	
5. Złamane serca	115
6. Otyłość	136
7. Cukrzyca	145
8. Powszechne rodzaje raka: rak piersi, prostaty i jelita grubego	155
9. Choroby autoimmunologiczne	178
10. Destrukcja o szerokim zasięgu: choroby kości, nerek, oczu i mózgu	195
CZĘŚĆ III. PRZEWODNIK PO WŁAŚCIWYM ODŻYWIANIU	
11. Dobrze jeść: osiem zasad odżywiania i zdrowia	215
12. Jak się odżywiać	229
CZĘŚĆ IV. CZEMU NIE SŁYSZAŁEŚ O TYM WCZEŚNIEJ?	
13. Ciemna strona nauki	239
14. Naukowy redukcjonizm	255
15. „Nauka” przemysłu	273

SPIS TREŚCI

16. Czy rząd jest dla ludzi?.....	287
17. Czyje zdrowie chroni wielka medycyna?.....	300
18. Historia się powtarza	318
Dodatek A. Pytania i odpowiedzi: Wpływ białka w badaniach doświadczalnych na szczurach.....	326
Dodatek B. Metodologia badania chińskiego.....	328
Dodatek C. Związki „witaminy” D	334
Przypisy	342
Indeks.....	372

6

Otyłość

BYĆ MOŻE MÓWILI o tym w mediach.

Być może natrafiłeś kiedyś na szokujące statystyki dotyczące otyłości wśród Amerykanów.

Być może po prostu zauważyłeś, że w warzywniaku spotykasz więcej otyłych ludzi niż kilka lat temu.

Być może odwiedzałeś klasy, place zabaw lub przedszkola i zaobserwowałeś, jak problem nadwagi upośledza kondycję wielu dzieci i uniemożliwia im przebiegnięcie 10 metrów bez zadyszki.

Trudno nie dostrzec współczesnej walki z nadwagą. Wystarczy otworzyć gazetę, włączyć radio lub telewizor, aby zobaczyć, że Stany Zjednoczone mają z tym problem. Tak naprawdę dwie trzecie Amerykanów ma nadwagę, a jedna trzecia społeczeństwa jest otyła. Nie dość, że są to wysokie liczby, to jeszcze tempo ich wzrostu jest przerażające (ryc. 1.2).

Co oznaczają terminy „nadwaga” i „otyłość”? Standardowym wykładnikiem masy ciała jest BMI (*body mass index*, indeks masy ciała). Jest to stosunek wagi człowieka (w kilogramach, kg) do jego wzrostu (w metrach do kwadratu, m²). Według większości standardów nadwagę oznacza BMI większe niż 25, a otyłość BMI powyżej 30. Tę samą skalę stosuje się dla mężczyzn i kobiet. Możesz określić własne BMI, korzystając z tab. 6.1, gdzie waga podana jest w kilogramach, a wzrost w centymetrach.

DZIECI

Być może najbardziej przygnębiającym aspektem naszych problemów z nadmierną masą ciała jest zwiększająca się liczba dzieci cierpiących na nadwagę lub otyłość. Około 15% amerykańskiej młodzieży (w przedziale wiekowym 5–19 lat) ma nadwagę. Kolejne 15% jest nią zagrożone.

Tab. 6.1. Indeks masy ciała

	Waga normalna						Nadwaga					Otyłość		
BMI (kg/cm ²)	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	35	40
Wzrost (cm)	Waga (kg)													
140	37	39	41	43	45	47	49	51	53	55	57	59	69	78
145	40	42	44	46	48	50	53	55	57	59	61	63	74	84
150	43	45	47	50	52	54	56	59	61	63	65	68	79	90
155	46	48	50	53	55	58	60	62	65	67	70	72	84	96
160	49	51	54	56	59	61	64	67	69	72	74	77	90	102
165	52	54	57	60	63	65	68	71	74	76	79	82	95	109
170	55	58	61	64	66	69	72	75	78	81	84	87	101	116
175	58	61	64	67	70	74	77	80	83	86	89	92	107	123
180	62	65	68	71	75	78	81	84	87	91	94	97	113	130
185	65	68	72	75	79	82	86	89	92	96	99	103	120	137
190	69	72	76	79	83	87	90	94	97	101	105	108	126	144
195	72	76	80	84	87	91	95	99	103	106	110	114	133	152
200	76	80	84	88	92	96	100	104	108	112	116	120	140	160

Przed dziećmi z nadwagą pojawia się wiele psychologicznych i społecznych wyzwań. Jak wiadomo, dzieci są zazwyczaj otwarte i bezceremonialne, więc bywa, że plac zabaw staje się bezlitosnym miejscem. Dzieciom z nadwagą trudniej jest zawierać przyjaźnie, są one postrzegane jako leniwe i niezdarne. Istnieje większe prawdopodobieństwo, że wystąpią u nich problemy z nauką i zachowaniem, a niska samoocena nabyta w trakcie okresu dojrzewania może zostać im na zawsze.

Cierpiących na nadwagę młodych ludzi z większym prawdopodobieństwem dotkną różnorodne problemy ze zdrowiem. Nierzadko mają oni podwyższony poziom cholesterolu, co może być zapowiedzią wielu różnych śmiertelnych chorób. Częściej mają problemy z nietolerancją glukozy i w konsekwencji z cukrzycą. Cukrzyca typu 2, do niedawna wykrywana wyłącznie u dorosłych, coraz częściej pojawia się u młodzieży. (Z rozdziałów siódmego i dziewiątego dowiesz się więcej na temat cukrzycy u dzieci). U otyłych dzieci prawdopodobieństwo podwyższonego ciśnienia krwi jest dziewięciokrotnie wyższe niż u dzieci z prawidłową masą ciała. Na zespół bezdechu sennego, który może prowadzić do upośledzenia funkcji poznawczych, cierpi jedno na dziesięć otyłych dzieci. Częstsze są również u nich problemy z układem kostno-stawowym. Co jednak

najważniejsze, otyłe dziecko z dużo większym prawdopodobieństwem zostanie otyłym dorosłym, co poważnie podwyższa ryzyko długotrwałych problemów zdrowotnych.

KONSEKWENCJE DLA DOROSŁYCH

Jeśli cierpisz na otyłość, prawdopodobnie nie możesz robić wielu rzeczy, dzięki którym twoje życie byłoby przyjemniejsze. Być może zauważasz, że nie masz wystarczająco dużo energii do zabawy z wnukami (lub dziećmi), nie jesteś w stanie przemierzać pieszko długich dystansów, uprawiać sportu, wygodnie siedzieć w kinie czy samolocie lub prowadzić aktywnego życia seksualnego. Tak naprawdę nawet siedzenie na krześle bywa niemożliwe bez odczuwania bólu pleców lub stawów. Wielu osobom samo stanie bardzo obciąża kolana. Zbyt duży ciężar ciała tragicznie wpływa na mobilność fizyczną, pracę, zdrowie psychiczne, postrzeganie siebie i życie społeczne. Jak widzisz, nie chodzi o śmierć, lecz tak naprawdę o to, że osobę otyłą omija wiele przyjemniejszych rzeczy w życiu⁴.

To jasne, że nikt nie pragnie mieć nadwagi. Czemu więc dwie trzecie Amerykanów ją ma? Dlaczego jedna trzecia społeczeństwa jest otyła?

Brak pieniędzy nie jest problemem. W 1999 roku koszty opieki medycznej w związku z otyłością wyniosły około 70 mld dolarów⁵. W 2002 roku, trzy lata później, American Obesity Association (Amerykańskie Towarzystwo ds. Walki z Otyłością) obliczyło te koszty na 100 mld⁶. To nie wszystko. Dodajmy do tego jeszcze 30–40 mld dolarów, które wydajemy z własnej kieszeni, próbując uniknąć tycia⁵. Stosowanie specjalnych programów utraty zbędnych kilogramów i łykanie pigułek w celu zmniejszenia apetytu czy zmiany metabolizmu to nasz narodowy sport.

To ekonomiczna czarna dziura, która wysysa z nas pieniądze, nie oferując nic w zamian. Wyobraź sobie, że płacisz 40 dolarów hydraulikowi, aby naprawił przeciekającą rurę w zlewie, a dwa tygodnie później ta sama rura wybucha, zalewając kuchnię, co kosztuje cię 500 dolarów. Jestem pewien, że nie wezwałbyś tego hydraulika ponownie! Czemu więc bezustannie próbujemy nowych diet, koktajli, batonów energetycznych i wierzymy w poradniki o odchudzaniu, skoro nie spełniają swoich obietnic?

Podziwiam ludzi chcących osiągnąć właściwą wagę. Nie twierdzę, że osoby z nadwagą nie są wartościowe czy godne szacunku. Są, tak samo jak osoby chorujące na raka. Moja krytyka dotyczy systemu społecznego, który pozwala na powstawanie tego problemu, a nawet przyczynia się do niego. Moim zdaniem gubimy się w chaosie informacyjnym, co służy przede wszystkim napychaniu cudzych kieszeni. To, czego naprawdę potrzebujemy, to nowe rozwiązania, oparte na prawdziwych informacjach, a zarazem takie, na które nas stać.

ROZWIĄZANIE

Droga do utraty zbędnych kilogramów to przestrzeganie diety nieprzetworzonej opartej na produktach roślinnych (NPR), której towarzyszy odpowiednia ilość aktywności fizycznej. To nie może być chwilowy kaprys, lecz trwała zmiana stylu życia, która może zapewnić stały spadek wagi, minimalizując równocześnie ryzyko powstania chorób przewlekłych.

Czy spotkałeś kiedykolwiek kogoś, kto regularnie spożywa świeże owoce, warzywa i pełne zboża, a do tego rzadko je mięso, śmieciowe jedzenie, takie jak czipsy, frytki i batoniki, lub nie je ich wcale? Jaki jest ciężar ciała tej osoby? Jeśli znasz dużo takich ludzi, prawdopodobnie zauważyłeś, że mają oni raczej prawidłową masę ciała. A teraz pomyśl o tradycyjnych kulturach świata, np. azjatyckich (Chiny, Japonia, Indie), w których kilka miliardów ludzi od tysięcy lat odżywia się dietą opartą głównie na produktach roślinnych. Do niedawna trudno było wyobrazić sobie tych ludzi z nadwagą.

A teraz wyobraź sobie mężczyznę na meczu baseballowym kupującego dwa hot dogi i drugie piwo lub kobietę w barze szybkiej obsługi, zamawiającą cheeseburgera i frytki. Ci ludzie wyglądają inaczej, prawda? Niestety, mężczyzna zjadający się hot dogami, popijanymi piwem, stał się symbolem typowego Amerykanina. Odwiedzający mnie obcokrajowcy mówią, że jedną z pierwszych rzeczy, jakie zauważają po przyjeździe do Stanów, jest wyjątkowo duża liczba grubych ludzi.

Rozwiązanie tego problemu nie wymaga ani magicznych sztuczek, ani rozszyfrowania skomplikowanych równań, opartych na grupie krwi i liczeniu węglowodanów, ani wywoływania duchów. Wystarczy zaufać swoim obserwacjom, kto jest szczupły, żywotny i zdrowy, a kto nie, lub wnioskom z badań, dużych jak i małych, które spójnie pokazują, że wegetarianie i weganie są szczuplejsi niż osoby jedzące mięso. W tych badaniach wegetarianie i weganie są od ponad 2 kg do prawie 14 kg lżejsi niż reszta populacji⁷⁻¹³.

W pewnym badaniu interwencyjnym pacjentom z nadwagą pozwolono jeść tyle, ile chcieli, pod warunkiem że będą przestrzegać głównie niskotłuszczowej, nieprzetworzonej diety opartej na pokarmach roślinnych. Po trzech tygodniach każda z tych osób zrzuciła średnio 7,7 kg¹⁴. W Pritikin Center 4,5 tys. pacjentów, którzy przeszli przez taki trzytygodniowy program, uzyskało podobne wyniki. Odkryto tam, że dzięki diecie prawie w pełni roślinnej i aktywności fizycznej pacjenci tracili 5,5% masy ciała w przeciągu trzech tygodni¹⁵. Oto więcej opublikowanych wyników z badań wykorzystujących niskotłuszczową, pełnoziarnistą, w większości roślinną dietę:

- około 0,9–2,2 kg mniej po dwunastu dniach¹⁶,
- około 4,5 kg mniej po trzech tygodniach^{17, 18},
- 7,2 kg mniej po dwunastu tygodniach¹⁹,
- prawie 11 kg mniej po roku²⁰.

Wszystkie powyższe wyniki pokazują, że spożywanie diety nieprzetworzonej opartej głównie na pokarmach roślinnych pomaga schudnąć, co więcej, może się to stać całkiem szybko. Jedyne pytanie to: jak dużo kilogramów można stracić? W większości powyższych badań, ludzie, którzy tracili najwięcej kilogramów, mieli największą nadwagę²¹. Aby utrzymać efekt redukcji masy ciała, należy pozostać na diecie. Najważniejsze jest to, że taka metoda odchudzania sprzyja zachowaniu zdrowia.

Niektórzy mimo przestrzegania diety roślinnej nie chudną. Istnieje kilka przyczyn. Po pierwsze, zmniejszenie masy ciała na takiej diecie jest bardzo mało prawdopodobne, jeśli zawiera ona zbyt dużo przetworzonych węglowodanów. Słodycze, ciasta i makarony nie pomogą. Produkty te są bogate w łatwo trawione cukry i skrobie, a ciasta dodatkowo w dużą ilość tłuszczu. Jak wspomniałem w rozdziale czwartym, te wysoko przetworzone, nienaturalne produkty nie są częścią diety opartej głównie na nieprzetworzonych pokarmach roślinnych, która pozwala zrzucić nadwagę i pozostać zdrowym. To jeden z głównych powodów, dla których dietę optymalną określam jako pełnoziarnistą dietę roślinną.

Zauważ, że ścisła dieta wegetariańska nie zawsze oznacza to samo, co dieta oparta na nieprzetworzonych lub niskoprzetworzonych produktach, głównie roślinnych. Niektórzy po przejściu na wegetarianizm zastępują mięso nabiałem, tłuszczami dodanymi i rafinowanymi węglowodanami, takimi jak makarony z białej mąki, słodycze i ciasta. Ludzi tych nazywam „śmieciowymi wegetarianami”, ponieważ nie stosują odżywczej diety.

Drugim powodem braku utraty zbędnych kilogramów może być brak aktywności fizycznej. Rozsądna ilość regularnej aktywności fizycznej na dłuższą metę się opłaca.

Po trzecie, niektórzy ludzie mają skłonności do tycia, co może utrudniać odchudzanie. Jeśli należysz do tej grupy, musisz wyjątkowo pilnować przestrzegania diety i ćwiczeń. Zauważyliśmy, że w wiejskich rejonach Chin ludzie otyłych po prostu nie było, pomimo iż chińscy imigranci w krajach zachodnich cierpieli na tę przypadłość. Obecnie, gdy zwyczaje żywieniowe i styl życia w Chinach i krajach zachodnich są bardzo zbliżone, również sylwetki Chińczyków i mieszkańców Zachodu stają się bardziej podobne. Ludziom z predyspozycjami genetycznymi do tycia nie trzeba wiele byle jakiego jedzenia, by ich dieta zaczęła stwarzać problemy.

Utrzymywanie prawidłowej masy ciała to wybór na całe życie. Sztuczki, które powodują niebywale dużą i szybką utratę kilogramów, nie działają na dłuższą metę. Krótkotrwałym korzyściom nie powinny towarzyszyć trwałe problemy zdrowotne, takie jak choroby nerek i serca, rak, choroby kości i stawów i inne problemy, które wiążą się z popularnymi dietami cud. Jeśli masa ciała przyrastała powoli, przez miesiące i lata, dlaczego zmniejszenie jej w przeciągu kilku tygodni miałoby być zdrowe? Traktowanie odchudzania jak wyścigu jest błędem; powoduje tylko spa-

dek motywacji i szybki powrót do złych nawyków żywieniowych. Pewne badanie przeprowadzone na 21 105 wegetarianach i weganach¹³ wykazało, że indeks masy ciała był „niższy u osób, które stosowały dietę dłużej niż pięć lat”, niż u osób, które stosowały ją krócej.

CZY TO POSKUTKUJE U CIEBIE

Istnieje więc rozwiązanie problemu nadwagi. Czy możesz zastosować je w swoim życiu?

Po pierwsze, zapomnij o liczeniu kalorii. Mówiąc ogólnie, możesz jeść tak dużo, jak chcesz, a mimo to tracić na wadze – pod warunkiem, że jesz właściwe pokarmy (szczegóły w rozdziale dwunastym). Po drugie, nie spodziewaj się wyrzeczeń, zniechęcenia czy mdłości – nie ma takiej potrzeby. Poczucie głodu oznacza, że coś jest nie tak, a długotrwały głód powoduje spowolnienie metabolizmu, czyli reakcję obronną organizmu. Co więcej, nasz organizm uzbrojony jest w mechanizmy, które naturalnie pozwalają odpowiednim produktom roślinnym odżywiać nas bez potrzeby myślenia o każdym kęsie, który wkładamy do ust. To wolny od zmartwień sposób odżywiania. Zapewnij organizmowi odpowiednią żywność, a będzie prawidłowo funkcjonował.

W niektórych badaniach osoby na niskoprzetworzonej, niskotłuszczowej diecie roślinnej spożywają mniej kalorii. Nie dzieje się tak dlatego, że się głodzą. Prawdopodobnie spędzają więcej czasu na jedzeniu i spożywają większą ilość pokarmów niż osoby jedzące mięso²². To dlatego, że owoce, warzywa i pełne ziarna zbóż nie są tak kaloryczne w jednostce objętości (gęstość kaloryczna) jak żywność pochodzenia zwierzęcego i dodawane do przetworzonej żywności tłuszcze. W każdej porcji, na przykład łyżce, tych produktów znajduje się wyraźnie mniejsza liczba kalorii. Wiedz, że 1g tłuszczu zawiera 9 kalorii, podczas gdy białko i węglowodany zaledwie 4. Dodatkowo owoce, warzywa i zboża są bogate w błonnik, który zapewnia uczucie sytości^{22, 23}, a mimo to prawie nie dostarcza kalorii. Spożywając zdrowy posiłek, możesz obniżyć liczbę spożywanych i trawionych kalorii, nawet jeśli jesz znacznie więcej.

To jednak nie wyjaśnia jeszcze, jakie korzyści płyną z diety opartej na nieprzetworzonych pokarmach roślinnych (NPR). Te same argumenty, jakie wysunąłem przeciwko diecie Atkinsa i innym popularnym dietom niskowęglowodanowym (rozdział czwarty), pasują do badań, w których pacjenci przez krótki czas spożywają mniej kalorii na diecie roślinnej. Nie będą oni w stanie wytrwać na takiej niskokalorycznej diecie zbyt długo; utrata kilogramów spowodowana ograniczeniem kalorii rzadko jest trwała. Dlatego inne badania odgrywają kluczową rolę w wytłumaczeniu korzyści zdrowotnych roślinnej diety opartej na produktach nieprzetworzonych, głównie roślinnych. Według tych badań, trwała utrata wagi zależy od wielu więcej czynników niż tylko proste ograniczenie kalorii.

Badania pokazują, że wegetarianie spożywają tyle samo lub nawet znacznie więcej kalorii niż osoby jedzące mięso, a mimo to są szczuplejsi^{11,24,25}. Badanie chińskie wykazało, że Chińczycy na diecie roślinnej spożywali o wiele więcej kalorii na kilogram masy ciała niż Amerykanie. Większość ludzi automatycznie wyciągnie wniosek, że Chińczycy ci muszą być przez to ciężsi niż Amerykanie jedzący mięso. Lecz Chińczycy są szczuplejsi pomimo spożywania większej ilości jedzenia i kalorii. W dużej mierze zawdzięczają to swojej aktywności fizycznej, jednak powyższe porównanie dotyczy typowych Amerykanów i najmniej aktywnych Chińczyków – pracowników biurowych. Co więcej, badania przeprowadzone w Izraelu²⁴ i Wielkiej Brytanii¹¹, państwach, które nie kojarzą się z kulturą agrarną, również pokazały, że wegetarianie mogą spożywać tyle samo lub więcej kalorii niż osoby na diecie mięsnej, a mimo to nadal ważyć mniej.

W czym tkwi sekret? Jednym z czynników, o jakim wspomniałem wcześniej, jest proces termogenezy, który dotyczy produkcji ciepła w trakcie trawienia. U wegetarian zaobserwowano odrobinę większe tempo metabolizmu w trakcie spoczynku²⁶, co oznacza, że spalają nieco więcej kalorii w formie ciepła, niż odkładają w formie tłuszczu²⁷. Stosunkowo nieduże przyspieszenie tempa metabolizmu przekłada się na znaczny wzrost liczby kalorii spalonych w ciągu doby. Większość ważnych aspektów tego procesu opisałem w rozdziale czwartym.

WYSIŁEK FIZYCZNY

Wyszczuplający efekt aktywności fizycznej jest oczywisty. Fakt ten popierają dowody naukowe. Niedawny przegląd wiarygodnych badań dostarczył porównania związku między masą ciała a ćwiczeniami²⁸ i okazało się, że ludzie, którzy byli bardziej aktywni, ważyli mniej. Inny zestaw badań pokazywał, iż regularny wysiłek pomaga utrzymać ciężar ciała uzyskany w trakcie programów treningowych. Nie jest to zaskoczeniem. Podjęcie ćwiczeń na krótki okres to zły pomysł. Lepiej na stałe włączyć je do swojego życia, po to żeby być sprawnym fizycznie, a nie tylko spalić kalorie.

Jak dużo wysiłku fizycznego potrzeba, by nie przybierać na wadze? W pewnej dobrej recenzji²⁸ podano, że zaledwie 15–45 minut ćwiczeń dziennie wystarczy, by utrzymać masę ciała o 5–8 kg mniejszą, niż gdyby tych ćwiczeń nie było. Ciekawy jest też wniosek, że dzięki „spontanicznej” aktywności fizycznej związanej z codziennymi sprawunkami możemy spalić dodatkowo 100–800 kilokalorii dziennie^{29,30}. Ludzie, którzy regularnie są w ruchu, z pewnością odniosą większe korzyści zdrowotne od tych, którzy są uwięzieni w siedzącym trybie życia.

Pozytywny wpływ, jaki wywiera połączenie diety i aktywności fizycznej, pokazał mi bardzo prosty eksperyment na zwierzętach. Przypomnę, że nasze zwierzęta eksperymentalne karmiliśmy dietą zawierającą albo 20% kazeiny (białka mleka krowiego), jak w tradycyjnym żywieniu, albo o wiele mniej kazeiny, tj. 5%. Szczury,

które spożywały mniej białka, znacznie rzadziej chorowały na raka, miały niższy poziom cholesterolu we krwi i żyły dłużej. Przyjmowały również nieco więcej kalorii, lecz spalały je w postaci ciepła.

Niektórzy z nas zauważyli w trakcie eksperymentów, że zwierzęta karmione mniejszą ilością kazeiny były bardziej aktywne. Aby sprawdzić, czy mamy rację, trzymaliśmy zwierzęta w klatkach z kołowrotkami wyposażonymi w liczniki obrotów. W ciągu pierwszego dnia szczury karmione dietą zawierającą 5% kazeiny dobrowolnie „ćwiczyły” w kołowrotku mniej więcej dwa razy częściej niż zwierzęta karmione dietą zawierającą 20% kazeiny³¹. Przez całe dwutygodniowe badanie różnica w aktywności się utrzymała.

Możemy teraz podsumować bardzo ciekawe obserwacje dotyczące masy ciała. Dieta roślinna pozwala utrzymać ciężar ciała pod kontrolą na dwa sposoby. Po pierwsze, powoduje uwalnianie kalorii w postaci ciepła, zamiast magazynowania ich w postaci tkanki tłuszczowej. Nie potrzeba dużej ilości kalorii, aby w ciągu roku zauważyć różnicę. Po drugie, dieta roślinna wspiera aktywność fizyczną. A gdy spada waga, łatwiej być aktywnym. Dieta i aktywność fizyczna wspólnie redukują ciężar ciała i poprawiają ogólny stan zdrowia.

W DOBRYM KIERUNKU

Otyłość to najgroźniejszy sygnał słabego zdrowia, z jakim muszą zmierzyć się państwa zachodnie. Dziesiątki milionów osób staną się niepełnosprawne, dodatkowo obciążając system zdrowotny – bardziej niż kiedykolwiek.

Dużo ludzi i instytucji pracuje nad zmniejszeniem tego problemu, ale już sam punkt wyjścia i sposób, w jaki działają, często pozbawiony jest logiki i wynika z dezinformacji. Po pierwsze, ludziom obiecuje się natychmiastowe efekty. Otyłości tymczasem nie da się zlikwidować w kilka tygodni czy miesięcy. Należy wystrzegać się diet i pigułek, które powodują nagłą utratę masy ciała, gdyż może to utrudniać zachowanie zdrowia w przyszłości. Dieta, która pomaga stracić zbędne kilogramy na krótką metę, powinna również pomóc utrzymać zdrowie na dłuższą metę.

Po drugie, błędem jest koncentrowanie się tylko na otyłości bez uwzględnienia jej związku z innymi schorzeniami^{32,33}. Skupiamy przez to uwagę na leczeniu skutków zamiast innych chorób, które są ściśle powiązane z otyłością. Innymi słowy, tracimy z oczu kontekst. Moim zdaniem należy odrzucić tezę, iż znajomość genów pozwoli kontrolować otyłość. Kilka lat temu³⁴⁻³⁶ bardzo duże zainteresowanie wzbudziło odkrycie „genu otyłości”. Później odkryto drugi gen mający związek z otyłością, trzeci, czwarty i tak dalej. Celem poszukiwania genu otyłości jest umożliwienie naukowcom opracowania leku, który zlikwiduje lub dezaktywuje przyczynę otyłości. To bardzo krótkowzroczne, jak i mało produktywne podejście. Wiara, że

za otyłość odpowiedzialne są bliżej nieokreślone geny („to rodzinne”), pozwala nam zrzucić winę na przyczynę, której nie jesteśmy w stanie kontrolować.

A możemy kontrolować przyczynę – wystarczy użyć widelca.

7

Cukrzyca

CUKRZYCA TYPU 2 TO NAJCZĘSTSZA odmiana cukrzycy, która często towarzyszy otyłości. W związku ze stale zwiększającą się masą ciała u Amerykanów, wskaźnik chorych na cukrzycę rośnie w zastraszającym tempie. Pomiędzy 1990 a 1998 rokiem liczba nowych przypadków cukrzycy (zapadalność) wzrosła o 33%¹. Ponad 8% Amerykanów i 150 tys. młodych ludzi cierpi na tę chorobę – co daje w sumie 16 mln Amerykanów. Najgorsze, że jedna trzecia z nich jeszcze nie wie, że ma cukrzycę².

O tym, z jak poważną sytuacją mamy do czynienia, świadczy to, że dzieci w wieku dojrzewania chorują na typ cukrzycy, który dotąd zarezerwowany był dla dorosłych po czterdziestce. Jedna z gazet zwróciła uwagę na rozmiary epidemii, przywołując historię piętnastolatki ważącej prawie 160 kg, chorującej na „cukrzycę typu dorosłego” i dostającej zastrzyki z insuliny trzy razy dziennie³.

Czym jest cukrzyca, czemu powinniśmy się nią przejmować oraz co możemy zrobić, aby jej uniknąć?

DIABEŁ O DWÓCH TWARZACH

Prawie wszystkie przypadki cukrzycy to cukrzyca typu 1 lub 2. Cukrzyca typu 1 rozwija się u dzieci i nastolatków i z tego powodu czasem nazywana jest cukrzycą typu dziecięcego. Ten rodzaj stanowi 5–10% wszystkich przypadków tej choroby. Cukrzyca typu 2, która stanowi 90–95% wszystkich przypadków, występowała zazwyczaj głównie u dorosłych po czterdziestce, przez co określano ją mianem cukrzycy typu dorosłego². Ponieważ obecnie prawie 45% nowo wykrytych przypadków cukrzycy u dzieci to cukrzyca typu 2⁴, odchodzi się od stosowania nazw odnoszących się do wieku i rozróżnia choroby za pomocą określenia typu 1 lub typu 2⁴.

Obydwa typy choroby zaczynają się od zaburzeń metabolizmu glukozy. Normalny metabolizm można opisać w poniższy sposób:

- Jem posiłek.
- Jest on trawiony, a zawarte w nim węglowodany rozbijane są na cukry proste, głównie glukozę.
- Glukoza dostaje się do krwi. W trzustce produkowana jest insulina, której celem jest rozprowadzenie glukozy po organizmie.
- Insulina zachowuje się jak odźwierny – otwiera glukozie drzwi do różnych komórek. Część glukozy przetwarzana jest bezpośrednio w energię, którą komórki wykorzystują natychmiast, a część przechowywana jest na później w formie tkanki tłuszczowej.

Gdy u kogoś rozwija się cukrzyca, proces metabolizmu się załamuje. W przypadku cukrzycy typu 1 komórki produkujące insulinę w trzustce zostają zniszczone, przez co niemożliwe jest wytwarzanie odpowiedniej ilości insuliny. Dzieje się tak, ponieważ organizm sam siebie atakuje – cukrzyca typu 1 jest chorobą autoimmunologiczną (choroby te są opisane w rozdziale dziewiątym). Natomiast w przypadku cukrzycy typu 2 organizm, co prawda, produkuje insulinę, ale nie spełnia ona swojej roli. Stan ten nazywa się insulinoopornością. Polega on na tym, że gdy insulina zaczyna „rozkazywać” glukozie, gdzie ma zostać przydzielona, organizm nie reaguje. Insulina jest nieefektywna, a glukoza nie jest metabolizowana.

Wyobraź sobie, że twoje ciało to lotnisko z obszernym parkingiem. Każda jednostka glukozy to jeden podróżny. Po posiłku poziom glukozy we krwi wzrasta. W naszym porównaniu oznacza to, że na lotnisku pojawia się dużo podróżnych. Przyjeżdżają oni, zostawiają samochody na parkingu i podchodzą do przystanku, z którego ma ich odebrać autobus międzyterminalowy. Gdy dalej wzrasta poziom cukru we krwi, wszystkie miejsca parkingowe na lotnisku zapełniają się, a wszyscy ludzie zbierają się na odpowiednich przystankach. Oczywiście, autobusy reprezentują insulinę. Na lotnisku dotkniętym cukrzycą pojawiają się niestety najróżniejsze problemy z autobusami. W przypadku cukrzycy typu 1 autobusów po prostu nie ma. Firma Trzustka, jedyny producent autobusów w tym wszechświecie, została zamknięta. Natomiast w przypadku cukrzycy typu 2 jest kilka autobusów, ale nie działają zbyt dobrze.

W obydwu przypadkach podróżni nie docierają tam, gdzie chcą. System na lotnisku przestaje funkcjonować i powstaje chaos. W prawdziwym życiu sytuacji tej odpowiada wzrost poziomu cukru we krwi do niebezpiecznych wartości. Cukrzycę diagnozuje się właśnie po zaobserwowaniu podwyższonego poziomu cukru we krwi lub jego obecności w moczu.

Jakie zagrożenia dla zdrowia wiążą się z zaburzeniami metabolizmu cukru? Pokazuje to streszczenie pochodzące z raportu amerykańskiego Centrum ds. Zapobiegania i Kontroli Chorób², zamieszczone na następnej stronie.

POWIKŁANIA ZWIĄZANE Z CUKRZYCĄ

Choroby układu krążenia

- 2–4 razy wyższe ryzyko śmierci z powodu chorób serca

Udar

- 2–4 razy wyższe ryzyko udaru

Wysokie ciśnienie krwi

- Ponad 70% cukrzyków ma podwyższone ciśnienie krwi

Utrata wzroku

- Cukrzyca to główny powód utraty wzroku u dorosłych

Przewlekła niewydolność nerek

- Cukrzyca to główna przyczyna zaawansowanych chorób nerek
- Ponad 100 tys. cukrzyków przeszło w 1999 roku dializę lub przeszczep nerki

Choroby układu nerwowego

- 60–70% diabeetyków cierpi na uszkodzenie układu nerwowego różnego stopnia

Amputacje

- Ponad 60% wszystkich amputacji kończyn dolnych przeprowadzane jest u cukrzyków

Choroby jamy ustnej, dziąseł, przyzębia

- Zwiększona częstość i dotkliwość chorób dziąseł, które mogą prowadzić do utraty zębów

Powikłania w ciąży

Zwiększona podatność na inne choroby

Zgon

Współczesne leki i chirurgia nie leczą cukrzycy. W najlepszym wypadku leki pozwalają cukrzykom prowadzić w miarę znośny tryb życia, jednak nigdy nie wyleczą przyczyn choroby. W konsekwencji diabeetycy muszą zażywać leki przez całe życie, co czyni tę chorobę bardzo kosztowną. W Stanach Zjednoczonych pochłania ona ponad 130 mld dolarów rocznie².

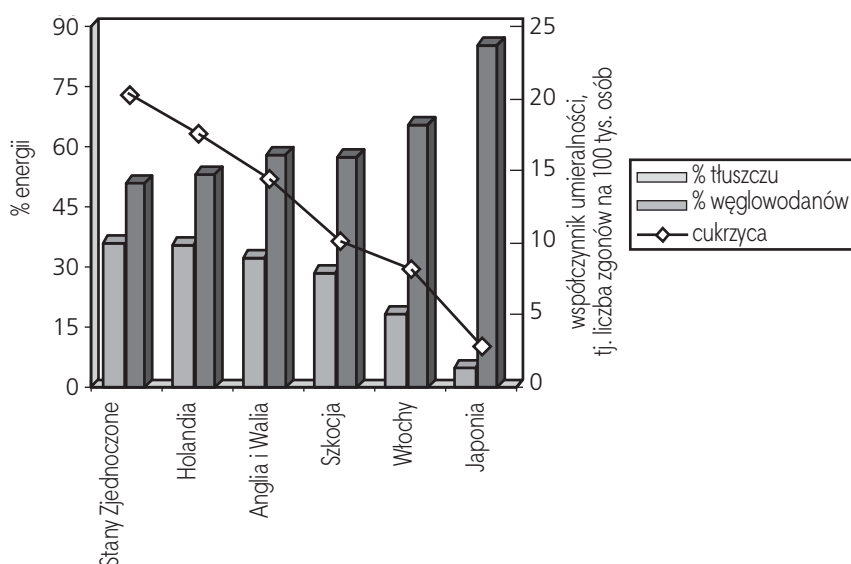
Na szczęście jest nadzieja, a nawet coś więcej. To, co jemy, ma bardzo duży wpływ na tę chorobę. Odpowiednia dieta nie tylko zapobiega cukrzycy, ale ją leczy. Z czego składa się więc „odpowiednia” dieta? Prawdopodobnie znasz odpowiedź, lecz niech wyniki badań naukowych mówią same za siebie.

ZABAWA W CHOWANEGO

Cukrzyca, tak jak wiele innych chorób przewlekłych, pojawia się w niektórych częściach świata częściej niż w innych. Wiemy o tym już od stu lat. Dobrze udokumentowano również fakt, że populacje, w których cukrzyca występuje rzadziej, odżywiają się inaczej niż te, w których cukrzyca występuje częściej. Czy to przypadek?

Prawie siedemdziesiąt lat temu H. P. Himsworth zebrał wszystkie istniejące badania i opracował raport, w którym porównał sposób odżywiania i liczbę zachorowań na cukrzycę w sześciu krajach. Odkrył, że w pewnych kulturach spożywano diety bogate w tłuszcze, podczas gdy w innych – bogate w węglowodany. Różnice w spożyciu tłuszczów i węglowodanów były odzwierciedleniem różnic w spożyciu żywności pochodzenia zwierzęcego i roślinnego. Ryc. 7.1 prezentuje zależność między odżywianiem a chorobami zaobserwowaną w kilku państwach na początku XX wieku⁵.

Ryc. 7.1. Modele diet i wskaźniki cukrzycy, około 1925 roku^{4, 5}



Po zwiększeniu spożycia węglowodanów i zmniejszeniu spożycia tłuszczu liczba zgonów z powodu cukrzycy obniżyła się z 20,4 do 2,9 na 100 tys. osób. Wniosek? Dieta bogata w węglowodany i uboga w tłuszcz – dieta roślinna – może pomóc w zapobieganiu cukrzycy.

Trzydzieści lat później temat zgłębiono powtórnie. Po przyjrzeniu się czterem państwom z południowej Azji i Ameryki Południowej badacze ponownie doszli do wniosku, że dieta bogata w węglowodany ma związek z niską zachorowalnością na cukrzycę. Zauważyli, że w państwie z najwyższą liczbą zachorowań na cukrzycę, Urugwaju, stosowano „typowo zachodnią dietę – bogatą w kalorie, białko zwierzęce, tłuszcz [ogółem] i tłuszcz zwierzęcy”. Natomiast w państwach o niskiej zachorowalności na cukrzycę dieta „zawierała stosunkowo mniej białka (zwłaszcza zwierzęcego), tłuszczu i tłuszczu zwierzęcego. Największa proporcjonalnie ilość kalorii pochodziła z węglowodanów, a dokładniej z ryżu”⁶.

Ci sami badacze rozszerzyli swoje badanie na jedenaście państw Ameryki Południowej i Środkowej oraz Azji. Najsilniejszy związek, jaki znaleźli, istniał między cukrzycą a nadmierną masą ciała⁷. Populacje, których dieta najbardziej przypominała dietę zachodnią, charakteryzowały się wyższym stężeniem cholesterolu we krwi, co z kolei było ściśle powiązane z liczbą zachorowań na cukrzycę⁷. Czy to nie brzmi znajomo?

W JEDNEJ POPULACJI

Być może te porównawcze międzykulturowe badania, wykonane przecież w odległej przeszłości, są zbyt ogólnikowe, a wyciągane z nich wnioski niekoniecznie są w pełni rzetelne. Być może różnice w liczbie przypadków cukrzycy w powyższych badaniach nie miały związku z dietą, ale bardziej z genetyką? Być może inne, niezmiernie czynniki, takie jak aktywność fizyczna, były ważniejsze? Lepszym badaniem byłoby określenie liczby zachorowań na cukrzycę w jednej populacji.

Adwentyści Dnia Siódmego to dobry przykład takiej populacji. Są interesującym obiektem badań z powodu swoich zwyczajów żywieniowych: ich religia zachęca do wystrzegania się mięsa, ryb, jaj, kawy, alkoholu i wyrobów tytoniowych. Wskutek tego połowa z nich to wegetarianie. Lecz 90% tych wegetarian nadal spożywa nabiał i/lub jaja, czerpiąc znaczną liczbę kalorii ze źródeł pochodzenia zwierzęcego. Warto również zaznaczyć, że jedzący mięso adwentyści nie są specjalnie mięsożerami. Spożywają tygodniowo około trzech małych porcji wołowiny i mniej niż jedną małą porcję ryb i drobiu⁸. Znam mnóstwo ludzi, którzy jedzą tyle mięsa (w tym ryb i drobiu) co drugi dzień.

W badaniach żywieniowych przeprowadzanych na adwentystach naukowcy porównują „umiarkowanych” wegetarian z „umiarkowanymi” mięsożercami. Nie ma między nimi dużej różnicy. Pomimo tego wegetarianie są o wiele zdrowsi od mięsożerców⁸. Adwentyści, którzy unikali mięsa, uniknęli również zrujnowania zdrowia przez cukrzycę. W porównaniu z osobami jedzącymi mięso wegetarianie o połowę rzadziej chorowali na cukrzycę^{8,9}. Co więcej, prawie o połowę rzadziej cierpieli z powodu otyłości⁸.

W innym badaniu naukowcy przeanalizowali związki odżywiania i cukrzycy w populacji Amerykanów japońskiego pochodzenia w stanie Waszyngton¹⁰. Badani mężczyźni byli synami japońskich imigrantów osiadłych w Stanach Zjednoczonych. Co zaskakujące, cukrzyca występowała u nich ponad cztery razy częściej, niż wynosi średnia u mężczyzn zamieszkałych w Japonii w podobnym wieku. Dlaczego?

Amerykanie japońskiego pochodzenia, u których rozwijała się cukrzyca, spożywali najwięcej białka pochodzenia zwierzęcego, tłuszczu zwierzęcego i cholesterolu – każdy z tych składników znajduje się wyłącznie w żywności pochodzenia

zwierzęcego¹⁰. Również całkowite spożycie tłuszczu było wyższe u chorych na cukrzycę. Te same czynniki żywieniowe powodowały przybieranie na wadze. To drugie pokolenie Amerykanów japońskiego pochodzenia spożywało dietę bogatszą w mięso i zarazem uboższą w żywność roślinną niż dieta mężczyzn urodzonych w Japonii. Jak napisali badacze, „najwyraźniej zwyczaje żywieniowe japońskich mężczyzn żyjących w Stanach Zjednoczonych odzwierciedlają bardziej amerykański niż japoński styl odżywiania się”. Konsekwencje to czterokrotnie wyższa zapadalność na cukrzycę¹⁰.

Przykłady innych badań:

- Naukowcy odkryli, że zwiększone spożycie tłuszczu miało związek z częstszym występowaniem cukrzycy typu 2 u 1,3 tys. mieszkańców San Luis w stanie Colorado. Według nich, „odkrycia potwierdzają hipotezę, według której diety bogate w tłuszcze i ubogie w węglowodany mają związek z atakiem cukrzycy nieinsulinozależnej [typu 2] u ludzi”¹¹.
- W przeciągu ostatnich dwudziestu pięciu lat liczba przypadków cukrzycy typu 2 u japońskich dzieci potroiła się. Badacze odnotowali drastyczny wzrost spożycia białka zwierzęcego i tłuszczu zwierzęcego w ciągu ostatniego pięćdziesięciolecia. Według nich ta zmiana w odżywianiu, razem z niskim poziomem aktywności fizycznej, może być przyczyną tak dużego wzrostu zachorowań na cukrzycę¹².
- W Anglii i Walii liczba zachorowań na cukrzycę znacząco zmniejszyła się w latach 1940–1950, w głównej mierze w trakcie drugiej wojny światowej, kiedy to znacznie zmienił się sposób odżywiania. W czasie wojny i po niej spożycie błonnika i zbóż wzrosło, podczas gdy tłuszczu zmalało. Ludzie odżywiali się w ten sposób z konieczności. Około 1950 roku zarzucono odżywianie oparte na zbożach i wrócono do spożywania większej ilości tłuszczu i cukru oraz mniejszej ilości błonnika. Jak można się było spodziewać, zachorowalność na cukrzycę wzrosła¹³.
- Przez sześć lat obserwowano 36 tys. kobiet mieszkających w stanie Iowa. Na początku badania żadna nie miała cukrzycy, jednakże choroba rozwinęła się u 1,1 tys. z nich po sześciu latach. Kobiety, u których ryzyko choroby było najniższe, spożywały najwięcej pełnych ziaren zbóż i błonnika¹⁴ – ich dieta zawierała najwięcej węglowodanów (tych złożonych, które znajdują się w żywności nieprzetworzonej).

Wszystkie te odkrycia potwierdzają tezę, że diety wysokobłonnikowe, nieprzetworzone, oparte na pokarmach roślinnych, chronią przed cukrzycą, natomiast diety bogate w tłuszcz, białko i żywność odzwierzęcą przyczyniają się do rozwoju tej choroby.

WYLECZYĆ NIEULECZALNE

Wszystkie przytaczane wyżej badania polegały na o b s e r w a c j a c h . Zaobserwowane związki, nawet jeśli występowały często, mogły być wyłącznie przypadkowe i zaciemniać prawdziwy związek przyczynowo-skutkowy, jaki zachodzi między środowiskiem (w tym dietą) a chorobą. Istnieje jednak typ badania „kontrolowanego” czy interwencyjnego. Polega ono na zmianie diety ludzi, którzy mają już w pełni rozwiniętą cukrzycę typu 1 lub 2 albo łagodne objawy tej choroby (obniżona tolerancja glukozy).

Lekarz medycyny James Anderson, jeden z najwybitniejszych naukowców badających dietę i cukrzycę, uzyskał wyjątkowe wyniki przy użyciu samej diety. W jednym ze swoich badań przyjrzał się skutkom diety bogatej w błonnik i węglowodany oraz ubogiej w tłuszcz. Zastosował ją, w warunkach szpitalnych, u dwudziestu pięciu pacjentów z cukrzycą typu 1 i dwudziestu pięciu pacjentów z cukrzycą typu 2¹⁵. Żaden z jego pięćdziesięciu pacjentów nie miał nadwagi, wszyscy natomiast wstrzykiwali sobie insulinę w celu regulowania poziomu cukru we krwi.

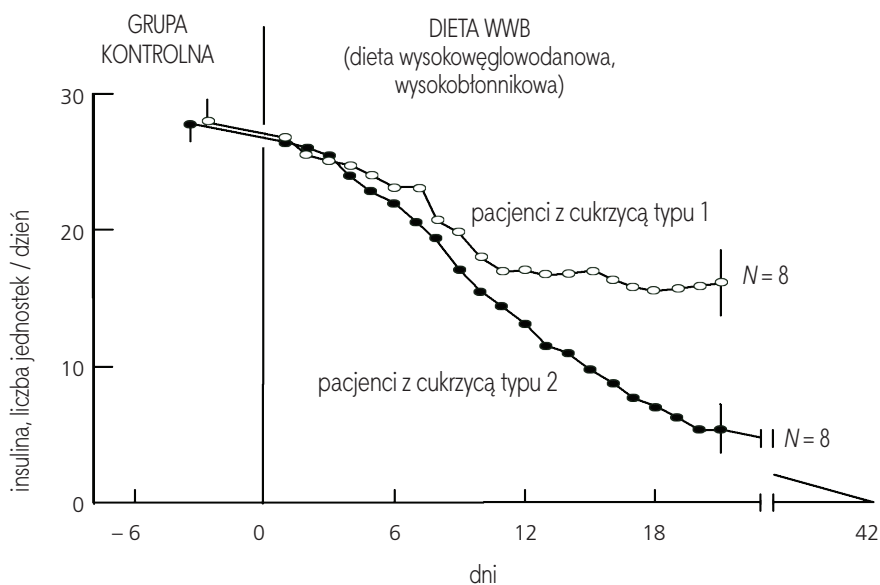
Eksperymentalna dieta Andersona składała się głównie z nieprzetworzonych produktów roślinnych i odpowiednika jednego lub dwóch kawałków mięsa dziennie. Badacz przez tydzień stosował u swoich pacjentów zachowawczą amerykańską dietę rekomendowaną przez American Diabetes Association (Amerykańskie Towarzystwo Diabetologiczne), a następnie na trzy tygodnie zmienił im sposób odżywiania na swoją eksperymetalną dietę „wege”. W trakcie tych czterech tygodni mierzył stężenie cukru i cholesterolu we krwi, ciężar ciała oraz zapotrzebowanie na leki. Wyniki badania były imponujące.

Chorzy na cukrzycę typu 1 nie mogą wytwarzać insuliny. Trudno wyobrazić sobie, aby jakkolwiek zmiana w odżywianiu mogła wpłynąć na ich trudną sytuację. Jednakże po zaledwie trzech tygodniach chorzy na cukrzycę mogli obniżyć dawkę leków insulinowych średnio o 40%! Skład ich krwi bardzo się poprawił. Co równie ważne, poziom cholesterolu we krwi obniżył się o 30%¹⁵! Należy pamiętać, że zagrożenie dla diabetyków stanowią wtórne schorzenia, takie jak choroby serca czy udar. Zmniejszenie liczby czynników ryzyka tych powikłań poprzez poprawienie stężenia cholesterolu jest prawie tak ważne, jak wyleczenie hiperglikemii.

Chorzy na cukrzycę typu 2, w odróżnieniu od diabetyków typu 1, nie doznali tak rozległych uszkodzeń trzustki, co daje nadzieję na poprawienie ich stanu. Gdy więc pacjenci Andersona z cukrzycą typu 2 przeszli na dietę bogatą w błonnik i ubogą w tłuszcz, wyniki zrobiły jeszcze większe wrażenie. Spośród dwudziestu pięciu pacjentów z cukrzycą typu 2 dwudziestu czterech mogło przerwać stosowanie leków! Ujmę to inaczej. Wszyscy, z wyjątkiem jednej osoby, mogli przerwać insulinoterapię po kilku tygodniach¹⁵!

Jeden z mężczyzn chorował na cukrzycę przez dwadzieścia jeden lat i dziennie aplikował sobie trzydzieści pięć jednostek insuliny. Po trzech tygodniach restrykcyjnej diety mógł zmniejszyć dawkę do ośmiu jednostek dziennie. Po ośmiu tygodniach nie musiał już aplikować sobie insuliny¹⁵. Ryc. 7.2 pokazuje zmiany u pacjentów i obniżenie dawki insuliny na skutek diety roślinnej. To naprawdę znaczący wynik.

Ryc. 7.2. Dawkowanie insuliny w reakcji na dietę



W innym badaniu na czternastu szczupłych pacjentach z cukrzycą Anderson wykazał, że sama dieta jest w stanie obniżyć poziom cholesterolu we krwi o 32% w nieco ponad dwa tygodnie¹⁶. Niektóre wyniki widać na ryc. 7.3.

Korzyści w postaci obniżenia stężenia cholesterolu we krwi z 206 na 141 mg/dL są zdumiewające – zwłaszcza jeśli weźmiemy pod uwagę szybkość tego procesu. Anderson zauważył też, że obniżenie poziomu cholesterolu będzie trwałe, jeśli pacjenci pozostaną na diecie; cholesterol utrzymał się na swoim poziomie przez kolejne cztery lata¹⁷.

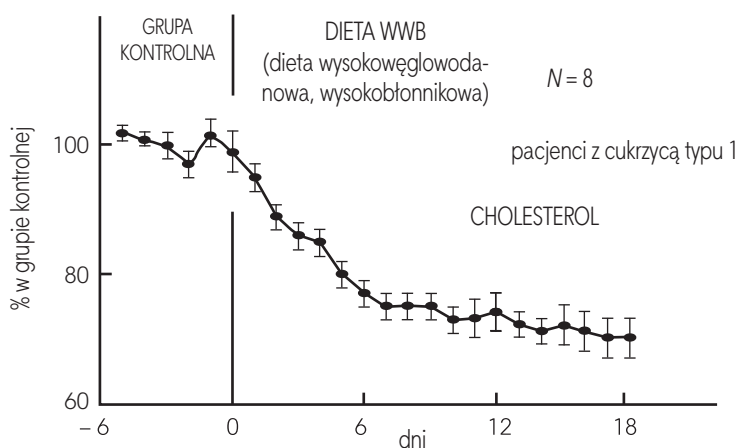
Inna grupa naukowców w Pritikin Center uzyskała równie spektakularne wyniki dzięki zalecaniu pacjentom z cukrzycą zastosowania niskotłuszczowej diety roślinnej i aktywności fizycznej. Z czterdziestu pacjentów, którzy musieli brać leki na początku programu, trzydziestu czterech mogło przerwać insulinoterapię po zaledwie dwudziestu sześciu dniach¹⁸. Ta sama grupa naukowców dowiodła, że korzyści płynące ze spożywania diety roślinnej będą się utrzymywać przez lata, jeśli jest ona kontynuowana¹⁹.

Przytoczone powyżej przykłady robią wrażenie, ale ślizgają się po powierzchni wszystkich przeprowadzonych badań potwierdzających omawianą tezę. W pewnym artykule dokonano przeglądu dziewięciu publikacji, które opisują wykorzystanie w leczeniu pacjentów z cukrzycą diet bogatych w błonnik, wysokowęglowodanowych, oraz dwóch innych publikacji prezentujących wykorzystanie diet bogatych w błonnik ze „standardową” zawartością węglowodanów²⁰. Każde z tych jedenastu badań dało wynik w postaci obniżenia poziomu cukru i cholesterolu we krwi. (Swoją drogą, suplementy błonnika, pomimo korzystnych właściwości, nie gwarantowały tak długotrwałego i powtarzalnego efektu jak zmiana diety na opartą na roślinach dietę nieprzetworzoną²¹.)

SIŁA PRYZWYCZAJEŃ

Jak widać dzięki tym badaniom, można pokonać cukrzycę. Dwa niedawne badania analizowały, w jaki sposób połączenie diety i ćwiczeń wpływa na chorobę^{22, 23}. W innym podzielono 3234 osoby zagrożone cukrzycą (hiperglikemia) na trzy grupy²². Pierwsza grupa – kontrolna – otrzymywała standardowe informacje dotyczące diety i placebo (bez efektu), druga otrzymywała standardowe informacje dotyczące diety i lek, metforminę, trzeciej grupie zalecono znaczną zmianę stylu życia. Składało się na nią przejście na umiarkowaną dietę niskotłuszczową oraz przestrzeganie planu ćwiczeń, którego celem było zrzucenie co najmniej 7% masy ciała. Po prawie trzech latach w trzeciej grupie było o 58% mniej przypadków cukrzycy niż w grupie kontrolnej. W drugiej grupie, otrzymującej lek, odnotowano zaledwie 31-procentowy spadek przypadków cukrzycy. W porównaniu z grupą

Ryc. 7.3. Cholesterol we krwi, na diecie wysokowęglowodanowej i wysokobłonnikowej



kontrolną obydwie terapie poskutkowały, jednak widać wyraźnie, że zmiana stylu życia zapewnia lepszy efekt i jest bezpieczniejsza niż zażywanie leku. Co więcej, zmiana stylu życia rozwiązuje problemy zdrowotne, a leki nie.

Drugie badanie również wykazało, że liczba zachorowań na cukrzycę może zostać obniżona o 58% wyłącznie dzięki umiarkowanym zmianom stylu życia, obejmującym aktywność fizyczną, zrzucenie wagi i umiarkowanie niskotłuszczową dietę²³. Wyobraź sobie, co stałoby się, gdyby ludzie przeszli na najzdrowszą dietę: nieprzetworzoną opartą na roślinach (NPR). Jestem prawie pewien, że praktycznie wszystkim przypadkom cukrzycy typu 2 można by zapobiec.

Niestety, chaos informacyjny i stare nawyki sięją spustoszenie w naszym zdrowiu. Przyzwyczajenie do hot dogów, hamburgerów i frytek zabija nas. Nawet James Anderson, który uzyskał znakomite rezultaty u wielu pacjentów dzięki zastosowaniu prawie w pełni wegetariańskiej diety, nie jest odporny na tradycyjne porady zdrowotne. Pisze: „Idealnie, diety zapewniające 70% spożycia kalorii z węglowodanów i prawie 70 g błonnika dziennie dostarczają największych korzyści zdrowotnych osobom z cukrzycą. Jednakże diety te pozwalają na spożywanie zaledwie 30–60 g mięsa dziennie i jako niepraktyczne nie nadają się do użytku domowego dla wielu osób”²⁰. Czemu Anderson, naprawdę dobry naukowiec, twierdzi, że takie diety są niepraktyczne, i przez to uprzedza ludzi, zanim przyjrzą się dowodom?

Tak, zmiany stylu życia mogą być niepraktyczne. Zrezygnowanie z mięsa i fast foodów może wydawać się niepraktyczne, ale zastanawiam się, jak praktyczne jest ważenie prawie 160 kg i chorowanie na cukrzycę typu 2 w wieku piętnastu lat – tak jak dziewczyna, o której wspomniałem na początku rozdziału. Zastanawiam się, jak praktyczne jest poddanie się chorobie, której nie leczą leki ani chirurgia; która prowadzi problemów z sercem, udarów, ślepoty czy amputacji kończyn; i która może wymagać wstrzykiwania insuliny każdego dnia do końca życia.

Radykalna zmiana diety może być „niepraktyczna”, ale i warta zachodu.

Autorzy zgłębiają związek między odżywianiem i chorobami, a wnioski, do których dochodzą, są wstrząsające. Tę książkę trzeba przeczytać.

*dr Robert C. Richardson, laureat Nagrody Nobla,
profesor fizyki i prorektor ds. badań naukowych, Uniwersytet Cornell*

Książka, oparta na wieloletnim, starannym, docieklwym badaniu, prezentuje zaskakujące odpowiedzi na najważniejsze pytania dotyczące żywienia: **Co tak naprawdę powoduje raka? Jak możemy wydłużyć nasze życie? Co zatrzyma epidemię otyłości?**

*Neal Barnard, lekarz medycyny, przewodniczący PCRM
(Komitet Lekarzy na rzecz Medycyny Odpowiedzialnej)*

To jedna z najważniejszych książek o odżywianiu, jakie kiedykolwiek powstały – przeczytanie jej może uratować ci życie.

*Dean Ornish, profesor medycyny klinicznej na Uniwersytecie Kalifornijskim,
założyciel i przewodniczący Instytutu Badań z zakresu Medycyny Prewencyjnej*

Jestem głęboko przekonany, że to, co jemy, ma ogromny wpływ na nasze zdrowie. Nie interesują mnie domysły, plotki czy treści zawarte w reklamach telewizyjnych, tylko naukowo potwierdzone fakty. Dlatego polecam *Nowoczesne zasady odżywiania*. Liczba zachorowań na miażdżycę, cukrzycę i choroby nowotworowe rośnie. Już czas na rzetelną wiedzę i zmianę nawyków żywieniowych!

*Maciej Miecznikowski, muzyk, wokalista, współzałożyciel Fundacji „Wiemy, co jemy”
Nauka i Edukacja Społeczna dla Zdrowia (www.wiemycojemy.org)*

Jestem wegetarianką od wielu lat. Moje dzieci – od urodzenia. Czy zadawano mi pytania o słusność stosowania takiej diety? Bardzo często. Czy słyszałam, że z własnym życiem mam prawo robić, co chcę, ale nie powinnam ryzykować zdrowiem moich córeczek? Tysiące razy. Świadomość społeczeństwa zmienia się powoli, ale książka *Nowoczesne zasady odżywiania* to krok milowy w dziedzinie dietetyki. Wywraca do góry nogami wszelkie piramidy żywieniowe i na przykładzie wieloletnich, przeprowadzonych na gigantyczną skalę badań pokazuje, jakie stosować metody, by cieszyć się zdrowiem w każdym wieku. To lektura obowiązkowa dla wszystkich niedowiarków!

Monika Mrozowska, aktorka, autorka książek kulinarnych

Kiedy sięgałem po tę książkę, nie sądziłem, że znajdę w niej tak wiele informacji, które wcześniej nie były mi znane, choć tematyką wpływu odżywiania na zdrowie zajmuję się od lat. Lektura ta pomaga zrozumieć powody rozpowszechniania się chorób cywilizacyjnych i sposoby minimalizowania ryzyka ich wystąpienia. Prosty język, statystyki, wyniki licznych badań, nowe fakty, z których czytelnik sam może wyciągnąć wnioski, czynią z tej książki obowiązkową pozycję dla wszystkich, bo każdy z nas codziennie podejmuje decyzje dotyczące żywienia. Czas usunąć przyczyny chorób zamiast koncentrować się na objawach, a dzięki *Nowoczesnym zasadom odżywiania* dowiesz się, jak to zrobić.

*Cezary Wyszyński
Fundacja MRNRZ Viva!*

ISBN: 978-83-7579-177-8



9 788375 791778

Patronat:

Viva!
Akcja dla zwierząt
Organizacja Pożytku Publicznego

FUNDACJA
**WIEMY
CO JEMY**
nauka i edukacja społeczna dla zdrowia

