

DR HANS-ULRICH GRIMM

KALORIE PEŁNE KŁAMSTW



**KTO I JAK POZBAWIA
NAS ZDROWIA
I PRZEZ KOGO TYJEMY**

**KALORIE
PEŁNE
KŁAMSTW**

DR HANS-ULRICH GRIMM

KALORIE PEŁNE KŁAMSTW

KTO I JAK POZBAWIA
NAS ZDROWIA
I PRZEZ KOGO TYJEMY

vital
GWARANCJA ZDROWIA

REDAKCJA: Mariusz Warda
SKŁAD: Tomasz Piłasiewicz
PROJEKT OKŁADKI: Aleksandra Lipińska
TŁUMACZENIE: Maria Stożek

Wydanie I
BIAŁYSTOK 2017
ISBN 978-83-65404-38-1

Original title: *Die Kalorienlüge*
Copyright © 2015 Knauer Taschenbuch. An imprint of Verlagsgruppe Droemer Knauer GmbH & Co. KG, München

© Copyright for the Polish edition by Wydawnictwo Vital, Białystok 2016
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Żadna część tej publikacji nie może być powielana ani rozpowszechniana za pomocą urządzeń elektronicznych, mechanicznych, kopiujących, nagrywających i innych bez pisemnej zgody posiadaczy praw autorskich.



15-762 Białystok
ul. Antoniuk Fabr. 55/24
85 662 92 67 – redakcja
85 654 78 06 – sekretariat
85 653 13 03 – dział handlowy – hurt
85 654 78 35 – www.vitalni24.pl – detal
strona wydawnictwa: www.wydawnictwovital.pl
sklep firmowy: Białystok, ul. Antoniuk Fabr. 55/20

Więcej informacji znajdziesz na portalu www.odzywianie24.pl

PRINTED IN POLAND

Spis treści

1. Przeszkody w twojej głowie Trudna walka ze straszliwymi przyczynami tego, co sprawia, że jesteśmy grubi 9

Odchudzanie na basenie z widokiem na morze / Nawet James Bond był tutaj /
Dlaczego, do diabła, diety nie działają? / Nie jesteśmy sami: Miliardy ludzi na
świecie jest za grubych / Tłusta wątroba: jak wpływa mleko, a jak cola? / Zapomnij
o kaloriach! / Czy rzeczywiście jest coś na rzeczy, że czujemy wilczy apetyt?

2. Grube kłamstwo Wątpliwa walka z tłuszczem – i prawdziwi winowajcy 31

Światowa sława nauki – i jednocześnie przebiegły oszust / Wcześniej wartościowy,
dzisiaj diabelstwo? / Chude argumenty przeciw obawom przed masłem i śmietaną /
Cholesterol w jajku: i coś takiego mama kura wkłada pisklęciu do gniazda? / Przygoda
z nauką: Gdy pędziliśmy jeepem wzdłuż wybrzeża / Kto je tłusto, będzie szczupły.

3. Cicha poczta Jak hormony kształtują nasze życie – a nawet figurę 53

Lilly to zarówno chłopak i dziewczyna / Seks i narkotyki, oraz pytanie,
co pomaga przy odchudzaniu / Zbyt dużo szczęścia może być zabójcze / Dzięki
hormonowi kobiecemu powstają krągłości – czasami więcej niż chcemy / Liczne
talenty hormonów / Wydzielanie hormonu szczęścia w kierunku nosa pomaga
przy odchudzaniu – ale co dziwne wzmacnia działania agresywne.

4. Obżarstwo wbrew własnej woli Brak hamulców przy jedzeniu i zgubne skutki z tym związane 75

Dzień, w którym przyszła policja tłuszczowa / Przy jedzeniu są ostrożni /
Życie w krainie mlekiem i miodem płynącej – a teraz nadchodzą cierpienia /

Wcześniej bycie grubym było atutem / Choroby szefów – prości rolnicy zostają oszczędzeni / Gdy hormon poczwica nagle zamienia się w łobuza / Cola i chipsy: Co mają ciała do powiedzenia?

5. Porozrzucane strzykawki

Chemia hormonalna dla zwycięzców:

Kuszący świat dopingu 93

Jeśli 10 tabletek mnie zabije, powiedział, to dajcie mi 9 / Helmut, masz żółtaczkę – dziwne objawy u zwycięzców z Berna / Żywnie hormonalne: popularne wśród rolników, kulturystów i piękności Hollywood / Dopingu na sznyclu: Zachowaj ostrożność, podróżując do Chin / Oni wymieszali narkotyki nawet z jedzeniem.

6. Ostrożne dłonie

O tym jak manipulują nami hormony świata plastikowego.... 113

Zropaczone pary: Przecież rozmnażanie się jest takie proste – myśleliśmy do tej pory / Pizza, hamburger, piwo: przecież to takie męskie / Piłkarze osłabieni hormonalnie – z powodu chemikaliów w trykocie / Kwestia ryb transseksualnych / Zakłocenia hormonalne w supermarkecie: filety śledziowe z REWE, ementaler z Neukauf i Reala / Niebezpieczeństwo hormonalne w słoiczkach dla dzieci?

7. Wilczy apetyt

Sztuczne dodatki w żywności produkowanej przemysłowo mogą powodować tycie 129

Mężczyzna, który może zajrzeć do ludzkiego mózgu / Co napędza nas do jedzenia / Nikt nic nie zauważa – wszystko ma miejsce w podświadomości / Dlaczego dwulatek nagle połknął zamrożone paluszki rybne / Trochę glutamianu każdego dnia jest całkowicie w porządku, mówi profesor / Nawet witaminy zawarte w płatkach kukurydzianych potajemnie powodują tycie.

8. Perfidne sztuczki

Jak dzieci są zaprogramowywane na nadwagę – już w łonie matki..... 153

W końcu ferie: Ucieczka z toksycznego otoczenia, które karmi komórki tłuszczowe / Dlaczego nie ma grubych piskląt i źrebiąt – tylko są tłusciutkie dzieci? / Słuszczona wątroba u młodych ludzi – tego wcześniej nie było / Profesor wzywa do walki z przemysłem żywieniowym / Zakłócenia w programie: Jak plastikowe hormony deformują ciało dziecka

9. Smaczna słonina

O tym jak rolnictwo tuczy nas w zawołowany sposób..... 175

Egzekucja w szczerym polu – taka była mafia hormonalna / Dlaczego akurat tłuszcze wspierające odchudzanie są eliminowane? / Późniejsze skutki trucizny: Nawet wnuk będzie jeszcze gruby / Mleko od turbokrowy: Czy od tego dzieci tyją? / Doping dla świni – działanie uboczne w przypadku człowieka: wzmożony apetyt / Organizm jest po cichu zaprogramowywany.

10. Wrogość i podziały

Walka o fakty: kto chroni konsumentów? 195

Niebezpieczeństwo dla zdrowia – i dla firm/ Firmy atakują / Od kremu przeciwsłonecznego do mleka matki / To nigdy nie przejdzie, mówią producenci / Czy musimy wysłać wszystkie chemikalia do diabła? / Profesorowie jako „advokaci” przemysłu / Życie w plastikowym świecie: Czy tworzywa sztuczne zwrócą się teraz przeciwko ludziom?

11. Nóż w brzuchu

Podjeżrzany interes i nadzieje grubych..... 217

Kobieta, która w ostatniej chwili uciekła ze stołu operacyjnego / Odchudzanie za pomocą skalpela – już u dwulatków / Dieta Nestlé powinna być świetna – mówią profesorowie, którzy na tym zarabiają / Wspaniała pigułka odchudzająca, jednak dziewczyna zmarła z powodu przegrzania organizmu / Co jeść, kiedy żołądek ma wielkość kieliszka wódki?

12. Słuchajcie sygnałów

To całkiem proste: Droga do indywidualnie dobranej idealnej wagi..... 241

Co było tajemnicą sukcesu przy odchudzaniu w jego przypadku? / Nazwali go tłuściochem / Mit dotyczący ruchu: Bieganie jest piękne i dobre, ale na kilogramy to nie pomaga / Precz z zakłóceniami hormonalnymi – ukrytymi przyczynami tycia! / Droga do szczupłej sylwetki i szczęścia dzięki tłuszczowi / Nowy trend: Ludzie, jedzcie masło i śmietanę/ Kto jest trochę grubszy, żyje dłużej i zdrowiej.

Literatura..... 263

Źródła..... 283

O Autorze..... 285

1. Przeszkody w twojej głowie

Trudna walka ze straszliwymi przyczynami tego, co sprawia, że jesteśmy grubi

Odchudzanie na basenie z widokiem na morze / Nawet James Bond był tutaj / Dlaczego, do diabła, diety nie działają? / Nie jesteśmy sami: Miliardy ludzi na świecie jest za grubych / Tłusta wątroba: jak wpływa mleko, a jak cola? / Zapomnij o kaloriach! / Czy rzeczywiście jest coś na rzeczy, że czujemy wilczy apetyt?

Odchudzanie może być piękne, przede wszystkim tutaj, z widokiem na morze. Idealne miejsce, w którym można zacząć nowe, niezwykle życie. Wygląda jak komfortowy hotel wypoczynkowy, z małym parkiem, palmami, zielonym trawnikiem. Jednak to, co na obiad pije dwoje gości hotelowych na tarasie nad basenem, wygląda raczej chudo.

Ona: „To był sok z marakui. Dodano do niego jeszcze parę jagód”.

On: „Dokładnie trzy sztuki”.

Ona: „Trzy czarne jagody”.

Friedhelm Gülz pochodzi z Kolonii, a jego żona – Renate Coppeur-Gülz z Luksemburga. „Chcę schudnąć” – mówi Gülz. Po rzuce- niu palenia przybyło mu parę kilogramów. Jego żona wspiera go w tym przedsięwzięciu, ale sama ma także coś z tego: „Jeśli schudnę przy tym dwa lub trzy kilogramy, to jak najbardziej mi to odpowiada”.

Klinika Buchingera w hiszpańskiej Marbelli: Niektórzy naśmiewa- ją się z takich miejsc, bo serwuje się tu „nędzne” jedzenie za nieźle pieniądze. Inni jednak przekonali się do nich i wracają: Sean Con- nery – poprzedni James Bond – był stałym gościem w tym miejscu, podobnie jak laureat literackiej Nagrody Nobla Mario Vargas Llosa

oraz spadkobierczyni armatora – Christina Onassis, która stała się tutaj legendą, także dlatego, że zawsze gromadziła puszki po coli. Są one w tym miejscu oczywiście surowo zabronione. Ludzie przyjeżdżają tutaj z całego świata. Na całym świecie nadwaga stała się problemem. Ze Szwajcarii przybyła młoda, ładna kobieta. Jej imię? Nie ma nic do rzeczy, tak sądzi: „Powiedzmy po prostu: Tina”. Ma przed sobą szklankę z woreczkiem. To herbata z kopru włoskiego. Trochę dziwnie pachnie. „Muszę schudnąć, to oczywiste”.

Tina ma silną posturę. To bardzo wysoka, ładna blondynka. W wąskim sensie nie jest na pewno szczupła. Mówi: „Mam już nadwagę, muszę pozbyć się zbędnych kilogramów”. Nie robi tego z bezpośrednich przyczyn zdrowotnych. „Jest to raczej kwestia dobrego samopoczucia”, twierdzi Tina.

Natomiast z Arabii Saudyjskiej przyjechał Azzam Al Mutair, młody mężczyzna o silnej posturze, ale właściwie nie przesadnie gruby. Zajmuje się prowadzeniem kuchni steakhouse w Riadzie, przybył z polecenia swojego przyjaciela, który jest „lokalnym menadżerem” w Burger Kingu i odpowiada za oddziały: Północna Afryka i Środkowy Wschód. Spytany, dlaczego tutaj się pojawił, odpowiada bez wahania: „Muszę ustalić sobie plan i odrzucić złe przyzwyczajenia. Alkohol. Tłustą i niezdrową żywność”.

Klinika Buchingera w Hiszpanii, siostrzany budynek tak samo nazywającej się instytucji nad Jeziorem Bodeńskim, jest rodzajem azylu, w którym ludzi chroni się przed ich własnymi „złymi nawykami” – ale także przed tym, co przez niektórych jest określane jako „toksyczne otoczenie” oraz żywnością, która zagraża pięknu figury. Niektórzy działają szybko, inni natomiast bardzo powoli i subtelnie, a waga pokazuje coraz więcej kilogramów, i nikt nie wie, dlaczego tak się dzieje.

Niektóre z tych substancji potrafią tak przeprogramować ciało, że człowiek będzie coraz więcej jadł – już nawet w łonie matki.

To mogłoby wyjaśnić, dlaczego na świecie nagle pojawia się problem, którego natura do tej pory nie znała: odchudzanie. Żaden lew nie czuje się za gruby. Żaden niedźwiedź nie jest na diecie. Żaden orzeł nie jest tak ciężki, aby nie wzbić się w powietrze. Tylko człowiek – korona stworzenia, ma nagle problem z wagą.

Odchudzanie stało się wielkim przedsięwzięciem o skali światowej. Dotyczy prawie każdego. Odchudzanie to kwestia piękna. Wielu uważa, że lepiej wygląda ten, kto jest szczupły. Odchudzanie to także kwestia zdrowia, ponieważ nadwaga przyczynia się do rozwoju chorób. Odchudzać powinny się nawet dzieci, ponieważ są już zbyt tłusciutkie. Odchudzanie stało się przymusem. Media wywierają na nas presję. Czasami robią to też przyjaciele, a nawet kasjerka w supermarkecie. Oraz kasy chorych.

Terror diet. Jeśli ktoś waży o kilka kilogramów za dużo, nie tylko czuje się niekomfortowo, ale ma też poczucie winy. Grubi stają się tak naprawdę już teraz.

Odchudzanie oczywiście stało się też interesem. W samych Stanach Zjednoczonych przemysł odchudzający zanotował obroty w wysokości 58 miliardów dolarów (43 miliardy euro). Także w naszym kraju supermarkety są pełne produktów, które pomagają w odchudzaniu. Jest mnóstwo regałów wypełnionych produktami mającymi rzekomo sprawić, że będziemy szczupli. Czasopisma kobiece również to propagują i chętnie zamieszczają ogłoszenia na ten temat. Także wśród lekarzy ten temat stał się modny, nie tylko dlatego, że można dużo zarobić na tabletkach na „sadło”, które z powodu niebezpiecznych skutków ubocznych znowu muszą być wycofane ze sprzedaży. Dochodzi nawet do aktów przemocy. Grubi muszą iść pod nóż i poddać się operacji. Ze skutkami dla życia. Ale dopiero wtedy, gdy nic już nie pomoże, jak mówią lekarze, którzy działają w tym nowym „interesie”.

Dlaczego nic nie pomogło do tej pory? Oczywiście, diety. Efekt jo-jo. Potem waga pokazuje to samo co wcześniej. W trakcie trwania diety szybko spadała waga.

Może są programy na temat odchudzania, które wypychają ludzi w błędne koło i sprawiają, że są coraz to grubszy. To stres, przez który tyjemy, także stres związany z odchudzaniem. Tak mówią naukowcy. Istnieją produkty spożywcze, które narażają ciało na stres. Które manipulują naturalnymi mechanizmami regulującymi wagę u wszystkich organizmów żywych. Które prowadzą do tego, że waga wymyka się spod kontroli.

Są to być może nowoczesne artykuły spożywcze z supermarketu, produkty przemysłu żywnościowego, które oszukują ciało. Dochodzi do przeprogramowania już w łonie matki. Przesuwają one po prostu regulator indywidualnie dobranej wagi w górę. Manipulują uczuciem głodu, dlatego jemy coraz więcej niż jest to konieczne i nie czujemy się nigdy syty. Naukowcy identyfikują coraz więcej takich elementów nowoczesnego odżywiania, zaburzających przebieg procesów.

Pytanie brzmi: Kto ponosi za to winę? I co należy zrobić, abyśmy w końcu byli szczupli i osiągnęli wagę, w której będziemy się dobrze czuć? I dzięki temu ta nowa „epidemia” nie będzie się już rozprzestrzeniać po świecie?

Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) uznała otyłość za epidemię o charakterze globalnym – plagę jak dżuma, tyfus lub cholera. Prawie jedna trzecia ludzkości ma nadwagę: 2,1 miliardów ludzi zgodnie z ogólnoswiatowym badaniem finansowanym przez Bill & Melinda Gates Foundation, które zostało opublikowane w 2014 roku w brytyjskim magazynie dla lekarzy *The Lancet*. I temat ten z pewnością dotyczy każdego: „Otyłość jest problemem, który dotyka człowieka w każdym wieku i o różnym stopniu zamożności” – mówi Christopher Murray, szef instytutu na Uniwersytecie w Waszyngtonie, który brał udział we wspomnianym wcześniej badaniu.

Rzeczywiście wszystkie grupy społeczne coraz bardziej tyją. W Stanach Zjednoczonych 69 procent dorosłych ludzi ma nadwagę lub otyłość. Nadwaga skróciła przewidywalną długość życia o 4-9 miesięcy, wykazało badanie tamtejszego Narodowego Instytutu Zdrowia (NIH). W Brazylii dotyczy to połowy z 200 milionów mieszkańców. Tam »obesos« (ludzie otyli) są uznawani za „ludzi ze szczególnymi potrzebami”, dla których są specjalne miejsca w busach, oddzielne kasy w supermarketach, okienka w urzędach i dodatkowe szerokie miejsca siedzące na stadionach piłkarskich: 78 zamiast 44 centymetrów.

Instytut Roberta Kocha w Berlinie przeanalizował sytuację w Niemczech. Instytut zajmuje się epidemiami, także tymi najnowszymi. Wynik: Niemcy należą do najgrubszych Europejczyków. 67 procent mężczyzn i 53 procent kobiet ma nadwagę.

Nawet na Południu dzieci są coraz grubsze: Według badania przeprowadzonego przez Unię Europejską ponad 30 procent dzieci w przedziale wiekowym 7-11 lat w Hiszpanii, we Włoszech, w Portugalii i na Malcie ma nadwagę. W Wielkiej Brytanii 60 procent dorosłych i jedna trzecia dzieci ma nadwagę lub problemy z otyłością. Tam, zgodnie z informacją rządową, uważa się nadwagę za równie fatalną w skutkach jak zmiana klimatu. W połowie stulecia zobowiązania finansowe systemu opieki zdrowotnej będą wynosić 50 miliardów funtów (niecałe 62 miliardy euro). Zgodnie z danymi zebranyymi przez Monachijskie Towarzystwo Reasekuracyjne (Munich Re), nadwaga kosztuje w Stanach Zjednoczonych 140 miliardów dolarów rocznie – w kraju z największą liczbą grubych osób na świecie. W kraju, w którym powstały supermarkety, rolnictwo przemysłowe. To ojczyzna fast foodów i cola-coli.

Naukowców niepokoją przede wszystkim skutki otyłości u dzieci: David Ludwig z Children's Hospital w Bostonie (w stanie Massachusetts) wyraził swoje zdanie na ten temat w drastyczny sposób: „Mo-

żemy porównać epidemię nadwagi u dzieci z ogromną falą tsunami, która zbliża się do USA". Jeśli zobaczymy wodę na plaży, będzie już za późno na środki zapobiegawcze". Tego nie było do tej pory. „Otyłość wśród dzieci doprowadzi do tego, że przewidywalna długość życia spadnie po raz pierwszy od 200 lat”, mówi Colin Waine, szef brytyjskiego forum narodowego na temat otyłości. „Te dzieci będą umierać wcześniej niż ich rodzice”.

Jest to dziwne zjawisko, które do tej pory było zupełnie nieznanne na świecie. Do tej pory to raczej głód był problemem.

Oczywiście grubi ludzie byli zawsze. Niektórzy z nich mają otyłych dziadków. Całą rodzinę. Objadanie się dla poprawy nastroju, i czekolada jako „pociecha dla duszy” były zawsze. Objadanie się występuje wtedy, gdy pojawia się strach, stres i niemiłe komentarze, z którymi grubi muszą się zmierzyć. Ciało jest wtedy nastawione na przyjęcie pokarmu, aby chronić się za pomocą pewnego rodzaju „poduszki”. Może być to także nowoczesny sposób odżywiania, z wszelkimi dodatkami, z którymi ciało sobie nie radzi, a które zaburzają wewnętrzny system sygnałów.

I nagle jest coś, co zmusza ludzi do jedzenia, chociaż tego nie chcą. To coś, co postrzegamy jako obcą władzę. Niemiecka dziennikarka, Susanne Fröhlich, określiła to jako „ja-grubas”. Jest to jakby inne „ja”, które niemiłosiernie zmusza nas do tego, abyśmy stali się grubasami. Susanne Fröhlich określa siebie jako „długotrwałego grubasa”. Chciałaby być szczupła, ale już nie potrafi: „ja-grubas” jest zbyt silny. Nic nie może z tym zrobić. „Ja-grubas” jest mocniejszy od niej. Działa jakby przez podświadomość.

„Ja-grubas” to rodzaj poganiacza, w obliczu jego sugestii nasza wola jest bezbronna. „Ja-grubas” nigdy nie mówi: „Zostaw to. Jesteś już wystarczająco gruby. Czy Ty w ogóle wiesz, ile kalorii zawiera ten croissant?” Do tego: „Twój tyłek zajmuje teraz więcej miejsca niż zachodni pas startowy na lotnisku we Frankfurcie”. Nie. On szep-

cze tylko takie rzeczy, których chętnie słuchamy i które prowadzą do tego, że w środku nocy stoimy w kuchni i opychamy się ciastem szwarcwaldzkim, ponieważ „ja-grubas” przed dwie godziny zapewnił nas, że proces jedzenia, któremu nikt się nie przygląda, właściwie się nie liczy”.

„Ja-grubas”: To nie jakiś wymysł wyobraźni dziennikarki. To coś rzeczywistego, co z pewnością siedzi w naszej głowie.

Achim Peters, profesor z Lubeki, jest na tropie „ja-grubasa”. Bada owe siły napędowe w podświadomości, sterują one apetytem – i coraz częściej sprowadzają nas na manowce. Profesor Peters zalicza się do tych lekarzy, których celem nie jest wynalezienie jakiejś wspólnie pigułki, lecz najpierw zrozumienie procesów zachodzących w organizmie. Jest on jednym z wiodących badaczy, którzy odważyli się odkryć zupełnie nowy obszar: sterowanie apetytem. Co popycha ludzi do jedzenia? I dlaczego nagle jemy tak dużo? I dlaczego, do diabła, diety nie działają?

Czasopisma dla kobiet pełne są haseł typu: „Precz z brzuchem w ciągu tygodnia!” – wykrzykuje *Bild der Frau*, z pewnością bez skutku, ponieważ wkrótce po tym okładka głosi: „Zrzuc 20 funtów – do Zielonych Świątek”. Nawet wydanie specjalne *Schlank & Fit* jest bezużyteczne. W przeciwnym wypadku nie byłoby ciągle czegoś nowego. Często z tak zwanymi workoutami, a więc ćwiczeniami odchudzającymi, jak np. w *Women's Health*. „Seksowna zanim nadejdzie lato” – zapowiada *Joy*. „Sześć tygodni i Twoje ciało będzie idealne na bikini”. A *Brigitte* zna nawet „tajemnicę dobrej figury”. Czasopismo pojawia się każdego roku z nową dietą – co oznacza, że poprzednie nie mają długotrwałego efektu.

„Wszystkie diety skazane są na niepowodzenie”. Ale winę za to ponosi nie człowiek, lecz zawsze dieta” – mówi Peters.

To szczupły, spokojny mężczyzna. Mieszka w domku nad jeziorem, na wsi, niedaleko Lubeki, 20 km od Morza Bałtyckiego. Peters

i jego koledzy zyskali rozgłos dzięki badaniom na temat „egoistycznego mózgu” (w nowoczesnym angielskim języku naukowym pojęcie to określa się jako „selfish brain”).

Dieta jest „bez wątpienia kryzysem z punktu widzenia obszarów mózgu odpowiedzialnych za zaopatrzenie w energię” i to szczególnie poważnym, sądzi Peters. Ponieważ mózg dostaje sygnał: Jedzenia jest mało. To sygnał alarmowy.

Mózg jest odpowiedzialny za zaopatrzenie. Nie tylko on jest aktywny, współpracuje też z innymi częściami ciała, które także muszą być zaopatrzone. Wszystko razem tworzy odpowiednio dopasowany, ważny dla przeżycia system. Niezliczona liczba substancji semiochemicznych jest odpowiedzialna za przyjmowanie pożywienia, dba o to, aby pojawił się głód i pokarm został przyjęty, a następnie odpowiednio strawiony i rozmieszczony w organizmie – a na końcu, żeby człowiek przestał jeść.

„Wiele elementów ciała w tym uczestniczy”, mówi Peters. „Ale mózg jest szefem”.

Ale co wtedy, gdy nagle zjemy za dużo, popuszczamy pasa a waga pokazuje coraz więcej kilogramów? Wtedy mamy wrażenie, że coś się nie zgadza. Wtedy „szef” w naszej głowie już nie panuje nad sytuacją.

Co więc poszło nie tak?

Czy to możliwe, że szef nami manipuluje? Czy posłańcy rozgłaszają nieprawdziwe informacje, np. odnośnie naszego zapotrzebowania na jedzenie? Wysyłają sprzeczne sygnały dotyczące naszego głodu, nie doręczają wiadomości, że jesteśmy już syści? Coś się chyba nie zgadza, jeśli ludzie tak tyją. Co sprawia, że ludzie tyją? Co sprawia, że mają otłuszczone narządy wewnętrzne, potem chorują i przedwcześnie umierają?

Do tej pory było tak, że jeden zrzucał winę na drugiego. Amerykański profesor Robert Lustig stwierdził: „Każdy zrzuca odpowiedzialność na innych za to, co się stało. W żadnym wypadku to nie jest ich wina. Big Food mówi, że przyczyną jest brak ruchu spowodowanego

wany siedzeniem przed komputerem i grami wideo. Za to telewizja uważa, że przyczyną jest niezdrowe jedzenie. Ludzie z Atkins mówią, że to węglowodany”. A inni znowu sądzą, że to z powodu zbyt dużej ilości tłuszczu. Albo cola jest winowajcą. I tak dalej. Lustig mówi: „Zwolennicy coli odpowiadają, że to soki. Szkoły uważają, że wina leży po stronie rodziców. Rodzice sądzą, że to wina szkoły. A że nic nie jest pewne, nic się z tym nie robi”.

„Kod pocztowy może powodować tycie”, głoszą agencje prasowe. Według badań University of Washington mieszkańcy uboższych dzielnic znacznie częściej mają nadwagę niż ludzie zamieszkujący bogatsze dzielnice. Badacze porównali kody pocztowe, ceny nieruchomości i wagę mieszkańców. Wraz ze wzrostem cen nieruchomości o 100 tysięcy dolarów wskaźnik otyłości spadał o 2 procent.

W Niemczech sytuacja wygląda podobnie, przynajmniej w Lipsku, jak wykazało badanie przedstawione w 2014 roku przez Szkołę Wyższą Gospodarki, Techniki i Kultury w Lipsku. „Mieszkanie w zaniedbanych dzielnicach ma wpływ na wagę już u dzieci w wieku przedszkolnym”, stwierdził profesor Elmar Brähler z Lipska. Więcej niż 12 procent dzieci z nadwagą pochodziło z gorszych dzielnic (kategoria 4). To ponad dwa razy więcej w porównaniu z dziećmi pochodzącymi z najlepszej dzielnicy z kategorii 1.

Jeśli badacze mają rację, to oznacza, że przeprowadzka do lepszej dzielnicy pomoże nam schudnąć. I rzeczywiście jest to prawda. Udowodniło to obszerne amerykańskie badanie, w którym przeanalizowano dane w niezwykłym eksperymencie społecznym. Eksperyment polegał na tym, że mieszkańcy biedniejszych dzielnic mogli na koszt państwa przeprowadzić się do lepszej dzielnicy (nazwa projektu: Moving To Opportunity, w skrócie MTO). Rzeczywiście po przeprowadzce osoby te straciły na wadze – jednak tylko w „skromnym” wymiarze – jak wynikało z badania opublikowanego w *New England Journal of Medicine*.

Albo należałoby wysłać tatusia do liceum wieczorowego. Ponieważ badacz Manfred Müller stwierdził, że poziom wykształcenia rodziców ma decydujący wpływ na wagę ich dzieci. Według Müllera jedzenie nie ma wpływu na to, czy ktoś jest gruby czy nie. Oznaczałoby to, że nie istnieje „żadna relacja” między jedzeniem a nadwagą. „Różnice w wadze u dzieci wynikają w dużym stopniu z różnic w prowadzeniu aktywnego trybu życia (oglądanie telewizji), z przyczyn społecznych (wykształcenie rodziców) oraz możliwego ryzyka genetycznego (waga rodziców)”.

Gdyby Müller miał rację, to moglibyśmy stracić zbędne kilogramy, np. gdyby nasz tato zdał maturę.

Süddeutsche Zeitung głosi na pierwszej stronie: „Tyjemy przez grubyh przyjaciół”. Dwóch badaczy z San Diego i Harvardu stwierdziło: Jeśli twój bliski przyjaciel jest gruby, to istnieje 57 procent ryzyka, że przytyjesz. W przypadku rodzeństwa było to 40 procent. *Bild* aż się ucieszył: „To z powodu czekolady, chipsów i cukierków. Prawdziwa przyczyna tycia to gruby przyjaciel”.

Wiele amerykańskich badań potwierdza, że duży wpływ na wagę mają przyjaciele, rodzice oraz sąsiedztwo. Na przykład badanie z 2013 roku przeprowadzone na 2793 dorosłych w stanie Minnesota. Wniosek z badania: Kto ciągle przebywa w towarzystwie osób grubych i leniwych, jest w pewien sposób zarażony. W rzeczywistości ich przyjacielem jest ich styl odżywiania. Albo warunki życia. Tak przynajmniej uważa profesor Peters z Lubeki.

Dla niego jest to stres w pracy. Jest on zdania, że „ludzie dlatego tyją, ponieważ są biedni i boją się biedy, gdyż obawiają się utraty pracy lub przerastają ich problemy w życiu rodzinnym i wychowanie dzieci. Ponieważ czują się samotni i wyizolowani lub są szykanowani przez swoich kolegów; ponieważ rozpadają się związki, matki zostają same z dziećmi i nie ma nikogo, kto by te matki przygarnął”. Dlatego, że „w pracy coraz więcej wymagają i człowiek czuje się przeciążony”

lub „ciężka choroba w rodzinie: Alzheimer, depresja, uzależnienie od alkoholu”.

W grupie badawczej „Selfish brain” („egoistyczny mózg”, tak również brzmi tytuł jego popularnej książki) Peters wraz z 36 naukowcami o różnych specjalizacjach i 100 doktorantami wyciągnął odpowiednie wnioski dotyczące badań na temat mózgu i przeprowadził własne badania. Wynika z nich, że stres wpływa na mózg w taki sposób, że jemy więcej i przybieramy na wadze. Jest to działanie mające na celu ochronę organizmu przed nieprzyjemną dla nas sytuacją. To hormony sterujące procesem.

Człowiek ma swoją „wagę neutralną”, która może się zmieniać w ciągu życia, ale są to wąskie granice. Duża ilość hormonów i substancji semiochemicznych dba o to, żeby waga została zachowana. Jeśli człowiek znajduje się w stanie ciągłego stresu, to mózg się przedstawia – i ciało przybiera na wadze.

Dotyczy to nie tylko biednych i wykluczonych – grubi ludzie są wszędzie i będzie ich coraz więcej, jak wynika z badania OECD. Nie tylko trudne sytuacje życiowe są przyczyną stresu – mogą to być też produkty spożywcze obciążające organizm. Mogą powodować one tycie oraz choroby. Często pojawia się jedno i drugie. Potwierdza to ciągle rosnąca ilość naukowych badań na ten temat.

Coś jest nie tak z artykułami spożywczymi z supermarketu, stacji benzynowej, stołówki, kiosku, kawiarni. Poza tym stały się „znacznie pewniejsze i jakościowo lepsze”, mówi Gaby-Fleur Böhl, dyrektor oddziału „komunikacji ryzyka” przy państwowym instytucie federalnym do spraw szacowania ryzyka (BfR) w Berlinie. „Jakość produktów spożywczych w Europie jest niesamowita”, zachwyca się *Süddeutsche Zeitung*.

Co prawda nie ma już w krajach „cywilizowanych” epidemii wywoływanych przez klasyczne zarazki chorobowe: wirusy i bakterie. Z drugiej strony rozprzestrzeniają się tak zwane choroby cywiliza-

cyjne: bóle serca, cukrzyca, udar, choroba Alzheimera, rak. Są to tak zwane choroby niezakaźne (*»non communicable diseases«*, kurz NCD), z powodu których rocznie umiera około 35 milionów ludzi. W przypadku 30 milionów ludzi jest to związane z jedzeniem.

Jedzenie, które jest zupełnie bezpieczne? Ale jednocześnie zagraża zdrowiu w wymiarze dotąd nieznanym?

Same słodzone drinki bezalkoholowe, zgodnie z badaniem przeprowadzonym przez Uniwersytet Harvarda, są odpowiedzialne za 180 tysięcy przypadków śmiertelnych rocznie. I przy tym są zupełnie „bezpieczne”. Oczywiście nie ma żadnych wirusów w coli. Ale należy ona do grupy tych produktów spożywczych, które zaburzają naturalne mechanizmy regulujące w organizmie.

Niektórzy stają się przez to grubi. Inni chorują. A u niektórych występuje jedno i drugie.

Bycie grubym to nie choroba. Co więcej, jak twierdzi profesor Peters, „bycie grubym samo w sobie nie jest niezdrowe”. Są ludzie grubi, którzy zgodnie z wynikami krwi są zupełnie zdrowi. Nadal jedna czwarta z nich zalicza się do tej grupy. Są „cali i zdrowi” zgodnie ze sloganem przeciwko dyskryminacji ze względu na wagę. Według niektórych statystyk 80 procent grubych ludzi jest zupełnie zdrowych. Dla tych zdrowych waga nie jest problemem.

Są ludzie bardzo szczupli, którzy mają otłuszczone narządy wewnętrzne – a przez to zwiększone ryzyko pojawienia się choroby. Są to tak zwane TOFI: *»thin outside and fat inside«* – na zewnątrz szczupli, wewnątrz grubi. Ryzyko choroby jest u nich takie same jak w przypadku ludzi otyłych. Mają oni dużą ilość tłuszczu we wnętrznościach. Problem ten dotyczy 15 procent ludzi o prawidłowej wadze. W języku niemieckim nazywa się ich *»die dünnen Dicken«* (szczupłe grubasy).

W przypadku mężczyzn ilość tłuszczu we wnętrznościach oscyluje między 0,6 a 3,7 litrów, jak wynika z powtórzonych badań brytyj-

szych naukowców z Imperial College w Londynie. Także w przypadku „szczipłych grubasów” winowajcą jest pokarm, który prowadzi do zwiększenia ilości tłuszczu we wnętrznościach. Pokarm, który można znaleźć wszędzie – i który przez pewnych naukowców jest określany jako „trucizna”.

Profesor Robert Lustig ze Stanów Zjednoczonych z Uniwersytetu Kalifornijskiego w San Francisco używa pojęcia „toksyczne otoczenie” (toxic environment) stworzonego przez badacza z Uniwersytetu Yale Kelly’ego Brownell’a (autora książki *Food Fight*). Należy do niego szczególnie cukier. „Nadwaga nie jest wynaturzeniem w obszarze zachowania, nie jest też słabością charakteru lub nieprawną reakcją”, mówi Lustig. To nie człowiek ponosi za to odpowiedzialność, lecz jedzenie, które w sposób zupełnie niezauważalny ingeruje w mechanizmy regulujące organizm. Manipuluje nawet naszą wolą, w sposób chemiczny, w mózgu. „Współczesne jedzenie zmieniło naszą biochemię i wspiera rozwój katastrofy o charakterze globalnym”.

Lustig jest zdania, że „amerykański sposób odżywiania nas zabija a w dzisiejszych czasach jest to sposób odżywiania o charakterze światowym”. Coraz więcej regionów świata przejmuje ten sposób odżywiania. Dominuje żywność przemysłowa zamiast naturalnej.

Przejście od żywności naturalnej do przemysłowej: »nutrition transition« – tak nazywa się ten proces w fachowym języku angielskim, na którego końcu znajduje się tak zwana »Western diet«, zachodni sposób odżywiania, na jego czele stoją fastf oody i gotowe dania z supermarketu.

Dzisiejsza żywność jest przemysłowo ulepszana – dla świata supermarketów. Przemysł spożywczy zmienił naturę dla własnych potrzeb. Chodzi o to, że surowce naturalne są dostosowywane do procesów przemysłowych. Muszą znieść zanieczyszczenia w fabryce, następnie transport a potem przeżyć wieloletni pobyt w supermar-

kecie. Nie chodzi przede wszystkim o to, żeby artykuły spożywcze były dobre i zdrowe, lecz o to, żeby były tanie i wytrzymałe.

Modyfikacja surowców naturalnych – od ziemniaków, mleka, kury, kalafiora do przemysłowych produktów spożywczych, takich jak puree w torebce, makaron błyskawiczny i waza przygotowywana w 5 minut – wprowadziła po raz pierwszy zupełnie nowe kryteria, nieznanne do tej pory w historii ludzkości. Światowy system przemysłowy produkcji spożywczej mniej przejmuje się przewidywalną długością życia niż tym, co międzynarodówka producentów żywności nazywa „shelf life”, a więc przewidywalną długością życia opakowań na półce. Za to są chemiczne „pomoce”, środki konserwujące, całkiem nowe, sztuczne dodatki, stworzone specjalnie dla potrzeb przemysłowego interesu spożywczego. Ta ingerencja w naturę może jednak zakłócić współdziałanie hormonów. Wiele składników, które znajdują się w żywności pochodzącej z supermarketu, może prowadzić do zaburzeń w systemie odpowiedzialnym za sterowanie organizmu.

„Are we designed for what we eat?”, zapytał już kiedyś ekspert do spraw przemysłu w jednym z brytyjskich magazynów specjalistycznych. Czy jesteśmy stworzeni do tego, co jemy?

Odpowiedź brzmi: niestety nie. I nie chodzi wcale o kalorie. Znajdowały się one do tej pory na pierwszym miejscu, jeśli rozmawialiśmy o tyciu. I o odchudzaniu. Liczenie kalorii stało się sportem narodowym. Kalorie są podstawą wielu diet – i przyczyną, dlaczego nie są skuteczne.

Ten tyje, kto przyjmuje więcej kalorii niż potrzebuje. Tak mówili do tej pory wszyscy, poczynając od rządu, a kończąc na miejscowej Kasie Chorych. Jedna kaloria to jedna kaloria. Zbyt wiele kalorii powoduje tycie. To dość proste wnioskowanie. Niestety nieprawdziwe.

Liczenie kalorii oznacza ocenianie produktów spożywczych pod względem ich wartości energetycznej. Kalorie są jej wyznacznikiem. Właściwie jest to absurdalne kryterium. Ocenia zupełnie różne ar-

tykuły spożywcze z jednego punktu widzenia: np. czy coś nadaje się na opał. Wygląda to tak, jakby postawiono fortepian koncertowy na scenie w operze a obok niego położono stos drewna opałowego. A następnie oceniono, jak dobrze ogrzewa salę.

Taka metoda jest absurdalna. I przede wszystkim: Jest to bardzo przestarzała metoda, która z założenia nie zwraca uwagi na jakość produktów spożywczych oraz rolę, jaką gra ona dla organizmu.

Przy tym jest całkiem jasne, że tort śmietankowy ma zupełnie inne znaczenie dla organizmu niż jabłko, ryba lub stek.

Liczenie kalorii wprowadza w błąd – ponieważ nie uwzględnia funkcji produktów spożywczych i ich wpływu na organizm.

Największy przykład błędnej drogi założeń dietowych na podstawie kalorii: tłuszcz i cukier. Jeden gram tłuszczu ma 9 kalorii a gram cukru 4. Eksperci do spraw odżywiania, naukowcy oraz czasopisma kobiece wyciągnęli wniosek: cukier jest tylko w połowie gorszy, ponieważ w porównaniu z tłuszczem ma o połowę mniej kalorii. Jest to zgubne wnioskowanie, ponieważ cukier przyczynia się do powstania wielu skutków ubocznych w organizmie, na końcu których waga pokazuje kilka kilogramów więcej. Tłuszcz ma inne znaczenie dla organizmu niż cukier. Co dziwne, tłuszcze pomagają w utrzymaniu wagi – a nawet przyczyniają się do jej utraty.

Organizm potrzebuje pokarmu nie tylko w celu pozyskania energii. Jest on niezbędny dla porostu włosów, paznokci, odnowienia skóry i wewnętrznej regeneracji. Różne produkty spożywcze spełniają przy tym różne zadania.

Ich wartość energetyczna jest przy tym zbyt prostym kryterium. Dlatego teoria kalorii jest przestarzała. Wprowadza w błąd i nie jest wyznacznikiem w kwestii tego, co powoduje tycie i co pomaga przy odchudzaniu. Wielu naukowców uznało ten pogląd za słuszny. Zdumiewa fakt, że jeszcze mówią o tym czasopisma, doradcy do spraw żywności oraz poradnie dietetyczne. Ponieważ to prowadzi donikąd

i do tego szkodzi. Przeszkadza również w odchudzaniu. Najwyższy czas wyrzucić na śmietnisko historii błędne nauki o kaloriach i postrzeganie żywności jako paliwa.

„Zapomnijcie o kaloriach”, mówi profesor Wieland Kiess. Pochodzi on z południowych Niemiec i prowadzi klinikę dziecięcą na Uniwersytecie w Lipsku. W swojej klinice zajmuje się dziećmi chorymi na cukrzycę, których ciągle ostatnio przybywa. Także Kiess należy do międzynarodowej elity naukowców, która nie zadowolona się dotychczasowymi nieudolnymi wyjaśnieniami dotyczącymi światowej epidemii otyłości. Prowadzi on badania wraz z renomowanymi instytutami z Ameryki, Wielkiej Brytanii, Francji, Szwecji, Danii oraz z Chin. Problem jest „dużo bardziej złożony”.

Ma to związek z systemem substancji semiochemicznych i z żywnością, która należy do tak zwanego „zachodniego stylu życia”. Różne produkty spożywcze mają zupełnie inny wpływ na organizm. Duńskie badanie wykazało, że przykładowo nasz organizm reaguje na mleko zupełnie inaczej niż na colę – mimo iż oba produkty zawierają prawie tyle samo kalorii. (Chude) mleko miało nawet więcej kalorii (454 kilokalorii) niż cola (430 kilokalorii). Ale mimo tego ilość tłuszczu w wątrobie po spożyciu mleka zmniejszyła się o 1 procent, a po wypiciu coli zwiększyła się o 135 procent. Ten przykład pokazuje, że jedna kaloria nie zawsze jest jedną kalorią. Ale dlaczego właściwie mleko ma inne działanie niż cola?

Dla amerykańskiego profesora sprawa wygląda jasno: To cukier odgrywa tutaj dużą rolę. Jest on „truczną samą w sobie, niezależnie od liczby kalorii” (patrz: Hans-Ulrich Grimm: *Garantiert gesundheitsgefährdend*) niesie niebezpieczeństwo dla zdrowia. Porównując to wszechobecne przemysłowe aromaty wprowadzają organizm w błąd i są sprawcami otyłości (patrz: Hans-Ulrich Grimm: *Die Suppe lügt – Zupa kłamie*). A w końcu tak zwany glutaminian wzmacniający smak (patrz: Hans-Ulrich Grimm: *Kłamstwa na temat odżywiania*).

W pożywieniu znajduje się coraz więcej elementów sztucznych. Mogą one pochodzić z fabryki, ze znajdujących się tam rur, lub z opakowania, z folii. Albo z pokrywki do piwa lub ze słoiczków dla dzieci. Z powłoki wewnętrznej, przykładowo z puszek po coli, napojów energetyzujących, puszkach po rybie. Zostały one znalezione w napojach bezalkoholowych takich jak Red Bull, Fanta, w puszkach z piwem, a nawet w Nescafé lub śledziach (REWE) z puszki. Są również w serze żółtym, plastikowych butelkach z mlekiem i w torbach plastikowych.

Czasami media donoszą o przypadkach, które określają jako „rozmiękczacze”, co brzmi bardzo niewinnie. Przy tym działają one w sposób podstępny. Mają zdolność przeprogramowywania organizmu często nawet już przed narodzinami. Mogą mieć wpływ na seksualność i powodować problemy przy zajściu w ciążę.

Są one również uznawane za potencjalne źródło współczesnych chorób cywilizacyjnych. I są przyczyną otyłości. Prawdopodobnie przyczyniają się do tego, że jemy więcej niż jest to konieczne – i z tego powodu w organizmie odkłada się więcej tłuszczu.

Nawet Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) podkreśla, że należy obawiać się tych substancji. Są to substancje, które działają jak hormony płciowe – i zmieniają wiele w organizmie człowieka.

Już teraz okres dojrzewania następuje coraz wcześniej – i według szacunków naukowców wkrótce będzie zaczynał się u dziewczynek już w 9 roku życia. Także u chłopców następują zmiany. W Danii, według badań znanego eksperta do spraw płodności Nielsa Skakkebaek’a, chłopcy już przy narodzinach mieli mniejszą wagę jąder. Rosły one również w wolniejszym tempie. Zauważono również duże różnice w hormonach płciowych.

W Indiach tylko 30 procent mężczyzn ma prawidłowo rozwinięte plemniki. A przeciętny Europejczyk w okresie od 1940 do 1990 roku utracił niemal połowę swoich plemników. Wcześniej było to 133 milionów, a teraz jest 66 milionów na mililitr płynu nasiennego.

Wydaje się to mieć związek z plastikowymi hormonami. W przypadku 188 mężczyzn, którzy przyszli do amerykańskiej kliniki z problemem niepłodności, stężenie spermy było mniejsze, im wyższe było obciążenie tak zwanymi ftalanami – stwierdziła grupa badaczy z amerykańskiej Harvard School of Public Health. Te chemikalia mają działanie podobne do hormonów – i nagle znajdują się w jedzeniu.

Być może ludziom grozi „kastracja chemiczna” – tak, nieco dramatycznie, sformułowała to zoolog i farmaceutka Theodora Colborn. „Dlatego mamy taki respekt przed artykułami spożywczymi”, mówi badaczka Margret Schlumpf z Uniwersytetu w Zurychu. „Jest to dla mnie przygnębiające”, mówi Schlumpf, która jest właściwie dość radosną osobą. „Przede wszystkim ze względu na dalsze istnienie ludzi i zwierząt”. Najpierw zajmowała się wpływem plastikowych hormonów na rozmnażanie – a następnie na otyłość. Ponieważ to, co ma wpływ na płęć, ma również wpływ na figurę. Ma to szczególnie znaczenie z powodu rozprzestrzeniającej się na świecie otyłości.

I nagle kiedy neurobiolog podczas kongresu zaczął mówić o jednej z tych substancji wśród publiczności zapanowała cisza. Był to kongres najważniejszego związku naukowców, American Association for the Advancement of Science (AAAS) w San Francisco. Professor Frederick vom Saal przyjechał z Uniwersytetu w Missouri. Jest on ekspertem do spraw hormonów, a dokładniej substancji zaburzających funkcjonowanie układu hormonalnego (w angielskim języku naukowym: „endocrine disruptors”). Są to chemikalia, które zaburzają procesy hormonalne w organizmie, np. utrudniają rozmnażanie lub powodują zniekształcenie organów płciowych. Tak zwany bisfenol A jest jedną z takich substancji – ta substancja chemiczna rozprzestrzeniona na całym świecie jest produkowana każdego roku w ilości milionów ton, przede wszystkim przez niemieckiego giganta chemicznego Bayer i Multi Dow Chemical ze Stanów Zjednoczonych. Substancje za-

burzające procesy hormonalne w organizmie mogą mieć szkodliwe działanie nawet w małych ilościach, np. w jedzeniu.

Vom Saal przedstawił po raz pierwszy przed dużą publicznością związek pomiędzy substancjami zaburzającymi procesy hormonalne a otyłością. Bisfenol A do tej pory uznawano powszechnie za nieszkodliwy. Instytucje europejskie złagodziły nawet w 2007 roku przepisy dotyczące wartości granicznych – jednak w 2014 roku cofnęły swoją decyzję. Europejski Urząd do spraw Bezpieczeństwa Żywności chce teraz wprowadzić bardziej surowe przepisy dotyczące wartości granicznych.

Ale nie tylko bisfenol A jest substancją problematyczną. Według szacunków Światowej Organizacji Zdrowia istnieje 800 tego typu substancji, które zaburzają procesy hormonalne. Także pestycydy, używane przez rolników do opryskiwania roślin, należą do tej grupy. Kontakt z tymi substancjami według vom Saala trwa bez przerwy. I zaczyna się dość wcześnie: Nawet w butelkach dla dzieci firmy Hipp oraz innych producentów znaleziono takie plastikowe hormony. Spotkało się to z szybką reakcją producentów.

Substancje zaburzające procesy hormonalne nie są tylko odpowiedzialne za trudności związane z zajściem w ciążę. Manipulują one również określonymi procesami, powodują zmiany w mózgu i są odpowiedzialne również za to, że zaglądamy w nocy do lodówki. „Jagrubas” jest być może tak silne z tego powodu, że sztuczne hormony wprowadzają nieład w naszym organizmie.

Otyłość przybierająca rozmiary epidemii nie jest zatem spowodowana przede wszystkim nieprawidłowym odżywianiem, lecz produktami spożywczymi zawierającymi sztuczne hormony oraz innymi czynnikami zakłócającymi. Zatem można powiedzieć, że produkty spożywcze „zmuszają” nas, abyśmy źle się odżywiali, ponieważ manipulują naszą podświadomością.

Jeszcze bardziej dobitnie ujął to vom Saal, zajmując się badaniami hormonów, według *Süddeutscher Zeitung*, która w artykule z nagłówkiem „przyczyny otyłości” informowała o jego sensacyjnym wystąpieniu w San Francisco: „Rosnąca liczba ludzi z otyłością w krajach uprzemysłowionych ma nie tylko coś wspólnego z ich nieprawidłową postawą, lecz raczej z cywilizacyjnym zjawiskiem zatrucia, wywołanego przez substancje chemiczne”.

Tłuszcz z powodu chemikaliów w jedzeniu. Do tej pory wszystkie „światłe głowy” zajmujące się problematyką odżywiania twierdziły, że tyjemy z powodu tłuszczu. Dlatego miliony kobiet i mężczyzn starannie usuwało tłuste brzegi szynki, robiło sekcję piersi z kurczaka, sięgało po chude mleko i jogurt w supermarkecie. Na regałach w sklepie sytuacja wygląda tak, jakby zaczął się wyścig o najmniejszą zawartość tłuszczu w produktach. Miracel whip so leicht (tak lekki) to produkt ze śmietanką o zawartości tłuszczu 4,9 procent. Natomiast marka Milram Frühlingsquark leicht zawiera 2,4 procent tłuszczu. Korzystny dla zdrowia jogurt owocowy z czeremchą startuje w tym wyścigu z 1,8 procentami, ale pokonuje go brzoskwiniowy jogurt z marakują własnego wyrobu (1,5 procent) i pudding wanilinowy z sosem czekoladowym firmy Opitwell z 0,9 procentami tłuszczu. Nawet podobno bliska naturze etykieta „Berchtesgadener Land” już na początku ze swoim produktem kremowym serem ze świeżym jogurtem i „0,2 procentami tłuszczu absolutnie” znajdował się na tej samej pozycji pod względem tłuszczu co ser klasyczny z truskawkami firmy Exquisa. Jeszcze bardziej chude są np. Actimel classic i Der große bauer, o smaku podobnym do czereśni, z bardzo małą ilością tłuszczu – 0,1 procent. Szczytem tego „tłuszczowego szaleństwa” są oczywiście klasycy „Du darfst” z „półtłustymi masłami” lub tak zwanym tłuszczem do smarowania pieczywa z „ekstra świeżym doznaniem”. Lub gotowe opakowanie „rolada wołowa” z miski plastikowej z „chudym mięsem”. Rozumie się samo przez się. I do tego „norymberskie kielbaski z rusztu”, oczywi-

ście odtłuszczone, ale za to z połową laboratorium chemicznego jako dodatku, zgodnie z listą składników.

Tłuszcz jako nośnik smaku jest eliminowany. Smak pochodzi z dodatków chemicznych, np. „aromatów”, lub z cukru.

Na przykład eksperci w odchudzaniu z Weight Watchers, lasagne bolognese, sznycel po łowiecku ze śmietanką z pieczarkami, świeży dressing „Sylter Art”. Zupy mają nawet „prawie 0 procent” tłuszczu.

Jednak to wszystko nie pomogło. Ludzie nie są przez to bardziej szczupli. To piękny interes, to oczywiste. Sukces trwa już przez długi czas. Sukces producentów. Natomiast nie ma oczekiwanych korzyści dla konsumentów. Kupują tylko nadzieję – złudną nadzieję.

Jednak ludzie nadal kupują takie produkty bez żadnej korzyści dla siebie. Można by było nawet powiedzieć: Bezżyteczność takich produktów jest podstawą funkcjonowania całej tej gałęzi gospodarki.

Nikt nie schudnie dzięki produktom dietetycznym. Także propaganda ekspertów do spraw odżywiania i czasopism kobiecych dotycząca produktów niskotłuszczowych nie pomogła. Jedzenie produktów niskotłuszczowych to zła droga. Bardzo zyskowna, ale nie dla nas.

Kto właściwie ponosi za to winę? Kto wprowadził nas w błąd?

Trudno w to uwierzyć, ale był to jeden człowiek. Człowiek, który został gwiazdą nauki. Zostawił on w tyle wszystkich naukowców i zyskał spore uznanie w mediach. Wpłynął na codzienność całych pokoleń ludzi, którzy pragnęli schudnąć. Jego władza obejmowała nawet stół ze śniadaniem. Trwało to przez dziesięciolecia aż do dziś, chociaż okazało się, że w rzeczywistości był to oszust. Statystki na skuteczność jego teorii były sfalszowane.

Ten człowiek był, jak mówią jego krytycy, kluczową postacią w największym do tej pory oszustwie naukowym.

9. Smaczna słonina

O tym jak rolnictwo tuczy nas w zawoalowany sposób

Egzekucja w szczerym polu – taka była mafia hormonalna / Dlaczego akurat tłuszcze wspierające odchudzanie są eliminowane? / Późniejsze skutki trucizny: Nawet wnuk będzie jeszcze gruby / Mleko od turbokrowy: Czy od tego dzieci tyją? / Doping dla świni – działanie uboczne w przypadku człowieka: wzmożony apetyt / Organizm jest po cichu przeprogramowywany.

Ludzie z mafii hormonalnej potrafią być bardzo brutalni, kiedy wejdzie im się w drogę. Weterynarz André Ermens został pobity przez zamaskowanych mężczyzn a jego kolega był śledzony przez dwóch motocyklistów. Kiedy wyszedł z domu przysnęli mu w oczy żrącym środkiem i pobili go.

Córka weterynarza Karel van Noppen została zepchnięta przez jakiś obcy samochód do stawu, kiedy jechała na rowerze ze szkoły. Jednak nie zniechęciło to jej ojca do prowadzenia badań – w końcu więc swój upór przyplacił życiem. Jego mercedesa nagle zatrzymano na drodze. Van Noppen musiał wysiąść i został zastrzelony w szczerym polu.

Weterynarz opublikował przed swoją śmiercią wyniki badań dotyczące warunków w belgijskim przemyśle mięsny. Dwóm trzecim krów i 90 procentom wszystkich cieląt podawano hormony; rzeźnie, w których miano przeprowadzić inspekcję, były uprzedzane przez kontrolerów o planowanych kontrolach. Przekupstwo było wszechobecne. Również jemu samemu często proponowano pieniądze.

Dopiero po siedmiu latach mordercy van Noppensa zostali skazani. Ogłoszono wyroki w 2002 roku w Antwerpii. Za tą sprawą stali flamandzcy handlarze bydłem Germain Daenen i Alex Vercauteren – jak ustalił sąd przysięgłych. Współoskarżony Albert Barrez przyznał, że zastrzelił ojca dwójki dzieci za 15 tysięcy euro. Czwarty oskarżony, handlarz bronią Carl de Schutter, dostarczył pistolet.

Kiedy odkryje się osoby stojące za mafią, to okazuje się, że drugi lub trzeci stopień pokrewieństwa stanowią ministrowie – mówi Flor van Noppen, brat zamordowanego, który wraz z wdową po nim założył fundację w celu walki z mafią hormonalną. Rolnicy coraz częściej są skazywani sędownie z powodu stosowania nielegalnych hormonów. Hodowcy bydła coraz częściej używają zabronionych w Europie, a przede wszystkim w Chinach substancji. Jednak w dobie globalizacji ten problem i tak może dotyczyć każdego konsumenta a także podróżujących do tych regionów.

W krajach takich jak Chiny lub Meksyk takie substancje jak klenbuterol są znowu w modzie – i znajdują zastosowanie na masową skalę – nielegalnie. W Stanach Zjednoczonych Ameryki użycie hormonów jest całkowicie legalne, np. w produkcji mięsa do hamburgerów, ale także do zwiększenia produkcji mleka u krów. Przeraza to Europejczyków – jednak lobby rolnicze w USA zabiega uparcie o to, aby stosowano je również w Europie.

Agrokultura w Europie, np. w Niemczech również niekoniecznie jest nieskażona.

Rolnictwo stało się w dziwny sposób wydajne – ponieważ stosuje wyszukane metody, które mają pomóc w zwiększeniu produktywności i korzyści. Nie zawsze odbywa się to nielegalnie. Wiele substancji jest dozwolonych, np. pestycydy.

W Niemczech spryskuje się owoce i warzywa truciznami, często np. bezpośrednio z helikoptera, które mają takie samo działanie jak

hormony w organizmie człowieka – zagrażają one nie tylko zdrowiu (w tym płodności) konsumentów, ale także samym rolnikom.

Pozostałości pestycydów w postaci hormonów plastikowych mogą mieć działanie tuczące i wpływać negatywnie na funkcje płciowe.

Dotyczy to również antybiotyków stosowanych w hodowli bydła. Mogą one przekształcać środowisko w jelicie ludzkim i manipulować przyjmowaniem pokarmu – czyli powodować tycie. Wskazują na to najnowsze badania.

Co dziwne, rolnicy tuczają nas w zawaolowany sposób. Dzieje się tak, ponieważ metody stosowane w nowoczesnym rolnictwie mają szerokie pole do działania w zarządzaniu hormonami w organizmie człowieka – a przez to również wpływają na sylwetkę.

Nowoczesne rolnictwo usuwa na przykład te składniki, które są istotne dla regulacji wagi – a zatem te, które pomagają zachować szczupłą sylwetkę. Są to tłuszcze znajdujące się w mleku i produktach mlecznych: w maśle, serze i śmietanie. Metody karmienia krów o wysokiej skuteczności obniżają udział w składzie tych ważnych rodzajów tłuszczu. Są to na przykład tłuszcze omega-3, które według licznych badań odgrywają znaczącą rolę przy regulacji wagi – mogą one mieć również wpływ na odchudzanie.

Agrobiznes – mówi Artemis P. Simopoulos, przewodnicząca Centrum Genetyki, Żywnienia i Zdrowia w Waszyngtonie – przyczynił się do spadku ilości tłuszczów omega-3 w organizmach zwierzęcych. Przyczyną jest dążenie do zwiększenia produkcji, co prowadzi do zmniejszenia zawartości omega-3 w mięsie, mleku, jajkach i warzywach – a nawet w rybach. Ryby z nowoczesnych agrokultur mają do 30 procent mniej tłuszczów omega-3 niż ich dziko żyjący koledzy.

Chodzi nie tylko o omega-3, ale także o tak zwane tłuszcze CLA („conjugated linoleic acids”). Oba występują dość często, kiedy kro-

wy pasą się na łące – co jednak w przypadku nowoczesnej gospodar-ki wysoko rozwiniętej należy do rzadkości.

Tłuszcze omega-3 współdziałają przy regulacji przyjmowania pokarmu w trakcie hormonalnego działania substancji semiochemicznych takich jak leptyna, grelina, PYY (Peptyd YY) i wielu innych. Ich spożywanie w większych ilościach jest bardziej korzystne dla sylwetki niż w przypadku innych tłuszczów – wynika z badania opublikowanego w 2007 roku w *Journal of Neuroendocrinology*. Tak zwane tłuszcze CLA potrafią usunąć komórki tłuszczowe, ponieważ podłączają się do „receptora zabijającego” i mogą spowodować apoptozę, czyli śmierć komórki.

Jednak nie są one w rolnictwie zbyt popularne. W Szwajcarii obowiązuje nawet dodatkowa opłata, jeśli rolnicy czerpią zyski ze „zbyt” zdrowego mięsa. Szwajcarzy wprowadzili nawet „cyfrę tłuszczową” – przykład ten potwierdza przypisywaną im dokładność. Cyfra informuje o ilości prostych lub złożonych nienasyconych kwasów tłuszczowych (są to zdrowe tłuszcze pod względem odżywiania) w jednym rodzaju tłuszczu. Wysoki udział tłuszczów nienasyconych – pożądanym z punktu widzenia odżywiania – prowadzi do wysokiej „cyfry tłuszczowej” i do tego, że rolnicy otrzymują mniej pieniędzy. Dlatego rolnicy wolą tuczyć swoje świnie niezdrowym tłuszczem.

Cieężko to zrozumieć, ale ma to związek z tym, że przemysł spożywczy uznaje zdrowe tłuszcze za uciążliwe. Dzieje się tak, ponieważ zdrowe tłuszcze nie są wystarczająco stabilnie i wytrzymałe. W przemyśle żywieniowym najważniejsze jest to, czy dana substancja może przetrwać tortury w fabryce a potem wytrzymać przez długi czas w supermarkecie.

Martin Scheeder pracujący w Institut für Nutztierwissenschaften na Politechnice Federalnej w Zurychu wyraził to w jednej ze szwajcarskich gazet *Neuen Zürcher Zeitung* w następujący sposób: Do mechanicznych procesów produkcji wyrobów mięsnych jak i stabilności

wędlin stosuje się dużo tłuszczu. Przemysł chętnie za to płaci. Aby wszystko działało poprawnie podczas kalkulacji, wprowadzono „cyfrę tłuszczową”. Brzmi to tak, jakby Scheeder był z tego dumny jako Szwajcar. Ponieważ – cyfra tłuszczowa została uznana w Szwajcarii za światowe wyjątkowe kryterium gwarantujące jakość tłuszczu wieprzowego.

Problem polega na tym, że rolnicy dostają tym więcej pieniędzy, im bardziej niezdrowe mięso produkują. Scheeder widzi ogromny „konflikt celów pomiędzy pożądaną przez osoby zajmujące się obróbką mięsa jakością a jakością korzystną z punktu widzenia odżywiania”, czyli wartością zdrowotną produktów.

Niestety nowoczesne rolnictwo eliminuje tłuszcze pomagające przy odchudzaniu.

Ludzie nie myślą o własnym układzie hormonalnym, gdy przyglądają się pasącym się krowom. Często są to pośrednie powiązania, które mają jednak znaczny wpływ na ludzkie życie. Nie jest jednak winą rolnika to, że jego produkty zaburzają gospodarkę hormonalną. Winowajcą jest raczej ciągły przymus taniej produkcji.

Przez nowoczesne rolnictwo typu high-tech do łańcucha pokarmowego zostają włączone dodatkowe substancje, co nie pozostaje bez wpływu na wagę. Nie są to substancje pochodzenia naturalnego. Mają one wpływ na kolejne pokolenia – jak wynika z badania przeprowadzonego przez Washington State University w 2013 roku.

Do tych substancji należy na przykład DDT (Dichlorodifenylo-trichloroetan). Jest to prastara trucizna, której stosowanie jest zabronione od początku lat 70. w wielu krajach. Jednak w XXI wieku przeżywa ona swój renesans, ponieważ Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) od 2006 roku promuje jej stosowanie w Afryce a Bill & Melinda Gates Foundation wspiera odpowiednie programy w tym celu – aby tępić malarię.

Ta trucizna agrarna może dać o sobie znać jeszcze w pokoleniu wnuków – przede wszystkim w sylwetce. Udowodnił to w 2013 roku

profesor Michael Skinner, założyciel Centrum Biologii Reprodukcyjnej w Washington State University w badaniu na szczurach. – Co dziwne, w pierwszym pokoleniu nie zauważyliśmy oznak nadwagi. Było dużo chorób, ale nie nadwagi. Potrzebne były 3 generacje, aby się ujawniła – mówi Skinner.

DDT nie zmienia bezpośrednio genów, ale ich działanie (w angielskim języku specjalistycznym: „Gene-Expression”). Zatem ten, kto miał na przykład kontakt z DDT w latach 50., niezauważalnie zmienił wrażliwość na nią u swojego potomstwa. Jego wnuki przytują w XXI wieku.

Coraz więcej badań pokazuje związek pomiędzy chemikaliami agrarnymi a wagą ciała. Badanie przeprowadzone w 2011 roku przez naukowców Claudię Twum i Yudan Wei na Mercer University w amerykańskim stanie Georgia wykazało, że im więcej pestycydów znajduje się w moczu nastolatków, tym większa jest ich nadwaga. W przypadku dorosłych istnieje taka sama zależność – jak wynika z danych rządowych.

Badanie przeprowadzone w 2010 roku w Barcelonie przez Michelle A. Mendez z Centrum Badań nad Epidemiologią Środowiskową wykazało, że dzieci mają proporcjonalnie dużą nadwagę w stosunku do obciążenia pestycydami ich matek, które miały prawidłową wagę.

Są to zmiany, które zachodzą w sposób niezauważalny. Również długotrwałe działanie ma wydźwięk subtelny – nie jest odczuwalny żaden ból, nie ma żadnych widocznych oznak zmian. Nikt też nie wie, czy dziadek miał kontakt z takimi substancjami.

Nikt na początku nie zauważa produktów spożywczych, które mają błędy hormonalne. Nie jest to widoczne ani odczuwalne. Jednak skutki z tym związane są poważne. Organizm jest po cichu przeprogramowywany.

Pierwszą ofiarą jest rolnik, przynajmniej w przypadku trucizn, którymi opryskuje się pola uprawne. Są to gigantyczne ilości – rol-

nictwo w samych Niemczech stosuje ponad 40 tysięcy ton pestycydów rocznie. W Europie jest to 300 tysięcy ton, a w USA 500 tysięcy ton. W samych Niemczech jest zarejestrowanych 700 produktów, z 250 różnymi substancjami czynnymi.

Skutki pośrednie, takie jak popatrzenia chemiczne, nie są najgorsze. Można się przed nimi zabezpieczyć. Gorsze są te nieodczuwalne – mające np. wpływ na płodność.

Coraz częściej rolnicy mają problemy z niepłodnością. Jako przyczynę często podaje się trucizny agrarne znajdujące się np. na plantacjach bananów w Ameryce Południowej lub w południowej Hiszpanii, „kraju trujących owoców” (*Süddeutsche Zeitung*). Wpływają one na ludzki układ rozrodczy.

Lekarz Nicolas Olea z Uniwersytetu w Grandzie w badaniu przeprowadzonym w 2007 roku wykazał obecność pestycydów we krwi i tkance tłuszczowej u wszystkich 220 badanych młodych mężczyzn z okolicy. U 150 kobiet w ciąży znaleziono truciznę nawet w płacencie. Im więcej znajdowało się jej w organizmie kobiet, tym bardziej uszkodzone były ich dzieci. Lekarze odkryli również między innymi anomalie w organach płciowych, np. zniekształcenia cewki moczowej u młodych chłopców.

Również ogrodnicy należą do grupy ryzyka – wynika z badania przeprowadzonego w Danii w 2013 roku. Kobiety pracujące w ogrodach później zachodziły w ciążę a ryzyko, że ich synowie będą cierpieć na wnetrostwo było nawet trzykrotnie większe. Również badania z Finlandii i Włoch potwierdzają ten fakt.

Amerykańska badaczka Shanna Swan odkryła w 2002 roku, że jakość spermy u mężczyzn w rejonach wiejskich jest znacznie gorsza niż u tych, którzy mieszkają w miastach. W tamtym czasie Swan była kierownikiem Instytutu Epidemiologii Niepłodności na Uniwersytecie Rochester w amerykańskim stanie New Jork. Potem zaczęła pracować w szpitalu Mount Sinai na Manhattanie.

Skutki związane z truciznami agrarnymi są mniej drastyczne dla mieszkańców miast – ale muszą oni niekiedy liczyć się z tym, że na truskawkach lub na papryce kupionej w sklepach takich jak REWE, EDEKA lub LIDL znajdują się pozostałości po truciznach.

Gdy mieszkanki miast jedzą mięso wołowe, np. w hamburgerze, muszą brać pod uwagę to, że może to wpływać na jakość spermy u ich synów – przynajmniej wtedy, kiedy wcześniej krowom podawano hormony.

Wynika to również z badania Swan, które zostało opublikowane w 2007 roku w czasopiśmie specjalistycznym *Human Reproduction*.

Poddała ona badaniom próbki ze spermą mężczyzn i porównała wyniki z konsumpcją mięsa wołowego podczas ciąży ich matek. Wynik: przeciętne stężenie spermy spadało, gdy konsumpcja mięsa wołowego u matek wzrastała.

Wywołało to poruszenie nie tylko wśród Amerykanów słynących z konsumpcji hamburgerów, ale też wielbicieli wołowiny z Wielkiej Brytanii – jedzenie mięsa wołowego może zagrażać płodności wazszych synów – informował brytyjski magazyn *The Telegraph*.

Na 51 mężczyzn, którzy matki spożywały mięso wołowe w trakcie ciąży, 18 procent z nich miało mniej niż 20 mln plemników na 1 mililitr. Taki wynik jest uznawany przez Światową Organizację Zdrowia (WHO) za objaw ograniczonej płodności. Jednak żaden z mężczyzn nie był zupełnie bezpłodny. Wszyscy mieli dzieci i nie potrzebowali pomocy lekarskiej. Mimo tego wyniki badań wywołały poruszenie, ponieważ wynikało z nich, że nawet niewielka ilość hormonów może mieć wpływ na organizm dziecka w ciele matki.

Płód i małe dzieci są szczególnie podatne na działanie hormonów płciowych – twierdzi Shanna Swan.

W przeprowadzonym przez nią badaniu wzięli udział mężczyźni urodzeni między 1949 a 1983 rokiem. Ci, których matki jadły mię-

so wołowe 7 razy w tygodniu – co w kraju hamburgerów nie jest takie niezwykle – mieli o 24 procent mniejsze stężenie spermy.

Brytyjski ekspert Alan Pacey z Uniwersytetu Sheffield powiedział magazynowi *The Telegraph*, że są to wyniki niepokojące.

Zadanie brzmi w następujący sposób: Nie powinniśmy majstrować przy przyspieszaczach wzrostu – dodał profesor Richard Sharpe z Uniwersytetu w Edynburgu.

Szczególnie dzieci powinny zachować ostrożność. Wystarczy, że ośmioletni chłopiec zje 2 hamburgery dziennie, aby poziom hormonów w jego organizmie wzrósł o 10 procent – ocenił lekarz środowiskowy z USA Samuel Epstein z University of Illinois.

Nie jest to pocieszająca wiadomość dla konsumentów, a w szczególności dzieci. Nie ma to jednak wpływu na kwestię stosowania tych substancji. Ważniejszy jest bilans – produktywność w oborze. W tym przypadku użycie hormonów w hodowli bydła jest szczególnie zwodnicze. Za pomocą niewielkich dawek hormonów można osiągnąć imponujące efekty. W produkcji mięsa hormony mają szczególny urok. Są one w stanie podnieść wydajność według określonych życzeń. Dzięki nim można się lepiej prezentować. Kiedy substancje semiochemiczne przedostaną się do systemu kierującego organizmem – wiąże się to np. z większą wydajnością krów – produkują one wtedy więcej mleka niż przewidywała to natura. Zwierzę tuczne szybciej nadaje się do uboju a jego mięso jest chudsze. Dzięki hormonom można zmienić proporcje mięsa i tłuszczu. Tak jak u kulturysty hormony pomogą uzyskać u świni wymarzoną sylwetkę. Ukształtowanie sylwetki zwierzęcia jest możliwe, ponieważ substancje semiochemiczne zarządzają magazynowaniem i rozprowadzaniem składników pożywczych w organizmie, np. tłuszczu. Dbają one również o wzrost poszczególnych partii ciała. Celowy „design świni” odpowiada oczekiwaniom konsumentów. Jest więcej szynki i mniej tłuszczu.

Można przyspieszyć wzrost – co oznacza więcej sprzedanego mięsa wieprzowego rocznie. Większy zysk dla rolnika.

Motyw finansowy stosowania hormonów jest ogromny, ponieważ przyspieszają one wzrost (o 20%) bez użycia dodatkowej karmy. W ten sposób otrzymuje się więcej proteiny niższym kosztem – pisze autorka Vivienne Parry (*Tanz der Hormone*).

Rolnictwo bardzo uniezależniło się od natury. Przemysłowa produkcja masowa ma również swoje korzyści, ponieważ wielu częściom świata nie grozi już klęska głodu. Ma też jednak wady, ponieważ rządzi się swoimi prawami. Rolnictwo przemysłowe przekształca naturę swoimi sposobami. Wprowadza do gry hormony, które połykamy, jedząc różne rodzaje mięsa.

W Ameryce jest to nadal legalne, w Europie surowo zabronione.

Między kontynentami trwa od lat kłótnia z tego powodu. Konsumenty z Europy obawiają się, że dojdzie do „harmonizacji” – tzn. obrót towarami będzie przebiegał bezproblemowo.

Również w USA zmieniają się nastroje konsumentów. Rośnie sceptycyzm wobec stosowania hormonów w rolnictwie. Ludzie tęsknią coraz częściej za „naturalnym” jedzeniem.

Dążenia te napotykają na opór, gdyż nie jest to tylko kwestia życzeń i tęsknot. Chodzi o interesy gospodarcze. Jeśli jakaś firma zainwestuje miliony dolarów w rozwój ultranowoczesnego rolnictwa i przy okazji w ogromnym stopniu przekształci to co naturalne, nie podda się bez walki.

Tak jak np. firma Monsanto. Koncern z siedzibą w St. Louis w amerykańskim stanie Missouri (roczny obrót – 15 mld dolarów, ok. 11 mld euro) postawił na nowoczesne rolnictwo i zainwestował ogromne sumy. Monsanto to najbardziej nowoczesne przedsiębiorstwo agrarne. Zajmuje znaczące miejsce w biznesie hormonalnym, ale także w obszarze produkcji toksyn i inżynierii genetycznej.

W przypadku problemów przedsiębiorstwo ma zawsze pod ręką swoich prawników.

Monsanto wprowadziło na rynek hormon wyprodukowany genetycznie. Hormon nazywa się rbST („recombinant bovine somatotropin”) i jest sprzedawany pod nazwą Posilac. Pod jego wpływem krowa produkuje więcej mleka. Koncern wydał na ten cel mnóstwo pieniędzy – 300 mln dolarów.

Posilac sprzedawał się z zyskiem. Przez pewien okres 30 procentom krów w USA podawano środki dopingujące – jak wynika z danych rządowych. Według szacunków branży przedsiębiorstwo za pomocą tego środka osiąga rok w rok zyski w wysokości kilkuset mln dolarów.

Jednak potem nastąpiła zmiana. Produkcja mleka krowiego wzrosła o 20 procent. Zwierzętom podawano zastrzyki co 2 tygodnie. W konsekwencji wzrosło ryzyko pojawienia się skutków ubocznych. Temperatura ciała krowy może wzrosnąć. Mogło pojawić się zapalenie wymienia (mastitis). Konieczne było użycie leków.

Koncern ciągle odpierał zarzuty. Farmerzy, którym zależy na zdrowiu i dobrym samopoczuciu swoich zwierząt, nigdy nie wybraliby niekorzystnego dla nich produktu – powiedział w 2007 roku rzecznik Monsanto Andrew Burchett – donosiła gazeta *Chicago Tribune*.

Z wymienia poddanego działaniu hormonów wypływa później zupełnie normalne mleko – taka była informacja o produkcji „Posilac”. Hormon rzekomo niczego nie zmieniał pod tym względem, a mleko było „takim samym, bezpiecznym i pożywnym mlekiem jak od krów, które nie dostawały żadnych dodatków”.

Instytucje oraz niezależne organizacje naukowe i akademickie na całym świecie miały „to od ponad 20 lat sprawdzać i doszły do wniosku, że jest to bezpieczny, rzetelny i skuteczny środek dla farmerów pracujących w mleczarniach”. Mimo tego Monsanto straciło zainteresowanie turbohormonami krów i w 2008 przestało się zajmować

sprzedażą „Posilacu”, przekazując ją koncernowi farmaceutycznemu Eli Lilly. Sprzedaż hormonu miała się nadal bardzo dobrze.

Również Agencja Żywności i Leków (FDA) ze Stanów Zjednoczonych nie zgłaszała żadnych zastrzeżeń wobec tego rodzaju mleka. Swoje stanowisko ogłosiła w 2009, a w 2013 je potwierdziła. Pokrywa ona szkody poniesione przez konsumentów. Również jeden ze składników tego mleka, insulinopodobny czynnik wzrostu (IGF), który ma działanie takie samo jak insulina, rzekomo nie ma związku z rozwojem raka – w mleku. Niekiedy składnik ten odgrywa istotną rolę nie tylko przy powstawaniu raka, ale także przyczynia się do nadwagi – jak wynika z badania przeprowadzonego w 2013 roku w Danii.

Zatem z punktu widzenia konsumentów lepiej byłoby, aby stanowisko Europy w sprawie dopingowania hormonalnego stosowanego w rolnictwie nie zmieniło się.

Tymczasem europejscy rolnicy ciągle znajdują alternatywne rozwiązania – chociaż są one nielegalne. Coraz częściej wychodzą na światło dzienne skandale związane z hormonami. Jednak oburzenie społeczeństwa nie likwiduje tych praktyk.

Największe skandale związane z hormonami miały miejsce pod koniec ubiegłego stulecia. Jednak popularne w tamtym czasie środki dopingujące są dalej wykorzystywane w różnych regionach świata – również w Niemczech.

Jedną z największych wpadek związanych z dopingiem bydła w Niemczech był przypadek z 1988 roku. Rolnik Felix Hying z Süddlohn-Oeding podał 13 736 cielętom hormony. Parę lat później w Löningen znaleziono u handlarza bydlęm 1 kg czystego klenbuterolu w butelce RiverCola. Taka ilość wystarczyłaby dla 20 tys. zwierząt.

U handlarza bydlęm Gerharda Vüllingsa, który w chwili zatrzymania w 1995 roku przebywał w Goch-Asperden, śledczy odkryli we krwi należących do niego cieląt hormon estradiol. U 47 z 54 zwierząt stwierdzono obecność klenbuterolu. Wykryto też liczne zapasy: 500

butelek zawierających różne hormony takie jak testosteron, estradiol benzoate, a także antybiotyki i 75 kg klenbuterolu. Vüllings został skazany na 10 miesięcy więzienia w zawieszeniu. Musiał również zapłacić karę w wysokości 10 tysięcy marek.

„Świństwo w świniach” – w taki sposób *Tageszeitung* zatytułowała w 2001 roku jedno ze swoich wydań. „Lekarze na autostradzie” zapewnili 1200 rolnikom z Bawarii nielegalne substancje, hormony, a także szczepionki i antybiotyki.

Rolnicy mogą skorzystać z fachowej pomocy u weterynarzy, którzy często są również dostawcami hormonów. Wielu weterynarzy przywykło już do praktyk niezgodnych z prawem – powiedziała pewna ekspert w 2007 roku dla *Frankfurter Allgemeinen Sonntagszeitung*.

Już podczas hospitacji w trakcie studiów przyzwyczajają się młodych kolegów do nadużyć – powiedziała znawczyni tej branży, która sama jest weterynarzem, ale nie chciała podawać swoich danych osobowych.

Osoby zajmujące się nielegalnym tuczeniem zwierząt wykazują się czasami kreatywnością przy wyborze skutecznych substancji. Drogi dostawy są często dość kręte.

W 2002 roku w Nadrenii Północnej-Westfalii w karmie dla świń znalazł się nagle środek o nazwie MPA.

Z tego powodu w Europie wybuchł skandal. Problem dotyczył 1700 przedsiębiorstw w Nadrenii Północnej-Westfalii. Holandia sprzedała Niemcom 7500 świń, u których podejrzewano obecność MPA, 2000 Włochom, 500 Hiszpanom i 200 Francuzom. W jedenaście niemieckich krajach związkowych zamknięto gospodarstwa rolne.

MPA jest substancją czynną występującą w tabletkach antykoncepcyjnych. Jednym ze skutków ubocznych występujących po spożyciu MPA jest m.in. zwiększony apetyt.

Sytuacja wygląda podobnie także w przypadku innych substancji wykorzystywanych w rolnictwie. Wiele z nich jest od lat w użyciu i są

uznawane za bezpieczne. Jednak coraz częściej pojawiają się niepożądane skutki uboczne, nawet po przyjęciu dawki, która do tej pory była uważana za nieszkodliwą. Do tego nie pozostaje to bez wpływu na wagę, o czym do tej pory nie wspomiano. Również choroby, które dotychczas wiązano z otyłością, mogą być skutkami stosowania trucizn w rolnictwie.

Nawet niewielkie ilości tych chemikaliów mogą powodować otyłość i zwiększać ryzyko pojawienia się cukrzycy i chorób serca. Wykazano to dzięki obserwacji zmieniających się wyników tłuszczu we krwi i insulinooporności. Dotyczyło to również ludzi, którzy byli do tej pory zdrowi – wynika z badań przeprowadzonych przez różnych amerykańskich badaczy, opublikowanych w czasopiśmie specjalistycznym *PlosOne*.

Obserwowano wybranych mieszkańców Ameryki przez 20 lat – łącznie było to 5115 osób. Na początku badania – w latach 80. przedział wiekowy wynosił 18-30 lat.

Z badania wynikało, że osoby, które miały częstszy kontakt z pestycydami, bardziej przybierały na wadze, miały też większą ilość tłuszczu we krwi i gorsze wyniki cholesterolu. Co ciekawe, waga nie wzrastała wraz z większą dawką – było wręcz odwrotnie. Rzeczywiście poprzednie eksperymenty na zwierzętach pokazały, że wyższe dawki chemikaliów prowadzą do utraty wagi – ale dużo niższe dawki tych samych chemikaliów powodują wzrost wagi – pisali badacze.

Program badawczy zorganizowany przez instytucje rządowe w USA (Tox21 HTS) zidentyfikował różne pestycydy, które powodują przybieranie na wadze, zwiększają ilości cukru we krwi i wywołują zmiany w wydzielaniu insuliny przez trzustkę. Ku zaskoczeniu wszystkich badacze stwierdzili, że skutki nie są związane z efektami ochrony roślin, ale z „procesami biologicznymi”, które regulują gospodarkę cukru i powstawanie komórek tłuszczowych.

Wniosek z tego jest taki, że te chemikalia miały związek „z cukrzycą i nadwagą u ludzi”.

Już w 2007 roku międzynarodowa grupa naukowców, której członkami były osoby z USA, Korei i Norwegii, poddała badaniom przypuszczalnie odpowiedzialne za to mechanizmy. Chodziło wtedy szczególnie o POPs („persistent organic pollutants”), takie jak dioksyny lub pestycydy organochlorowe.

W 2011 roku badacze z Uniwersytetu w Londynie donosili o nieznanym dotąd skutkach ubocznych hormonów – „szeroko rozprzestrzenionych pestycydów”, np. hormonów męskości.

Nawet kości mogą przez to cierpieć – wynika z badania przeprowadzonego w 2014 roku przez francuskich naukowców. Dzieje się to nawet po przyjęciu bardzo małych dawek.

Samice szczurów kurczyły się nawet bardziej od swoich rodziców. Badacze doszli do wniosku, że „trzeba kolejny raz zastanowić się” nad metodami ustalenia dawki, która nie dawałaby „żadnych widocznych efektów”.

Również wzbudzający kontrowersje glifosat może wpływać negatywnie na wagę. Jest to najczęściej stosowana trucizna na polach uprawnych na świecie. Autorzy z USA Anthony Samsel i Stephanie Seneff zauważyli związek pomiędzy glifosatem a nadwagą, ponieważ zmienia on florę bakteryjną w jelicie – właśnie to działanie bakterii w układzie trawiennym zostało ocenione ostatnio jako ważna przyczyna rozwoju otyłości.

Glifosat jest najważniejszym pestycydem na świecie, przede wszystkim dla kukurydzy i soi. Jest on również rozprzestrzeniony w Niemczech – znajduje się na 40 procentach wszystkich powierzchni. Jest obecny w produktach marki Roundup przedsiębiorstwa Monostatos. Nazwa ta oznacza „oblawę policyjną”. Jest to wspaniały środek do tępienia chwastów – w ten sposób reklamuje go producent. Truciznę można nabyć nawet na Amazonie. Jeden litr kosztuje 17,98 euro („Vernichtet alles, was grünt”).

Pozostałości glifosatu znajdują się często przede wszystkim w chlebie, szczególnie pełnoziarnistym, w soi, kukurydzy a także coraz częściej w mleku i jajkach.

Producenci, obok Monsanto są to także Bayer i BASF oraz olbrzymi koncern agrarny Syngenta, ciągle odpierają zarzuty dotyczące skutków ubocznych glifosatu. Badanie przeprowadzone przez Unię Europejską potwierdziło, że zniekształcenia u zwierząt spowodowane przez glifosat i nie dotyczą ludzi.

Również niemieckie instytucje rządowe „nie widzą oznak” wpływu glifosatu na powstanie raka i niepłodności – informuje Federalny Instytut Oceny Ryzyka (BfR). Również ilość glifosatu zawarta w moczu krów i ludzi podobno mieści się „wyraźnie w granicach normy bezpiecznej dla zdrowia”.

Badacze z Lipska poinformowali, że w moczu chronicznie chorych ludzi znajdowała się „znacznie większa” ilość glifosatu.

Rzeczywiście zauważa się coraz więcej oznak świadczących o szkodliwym wpływie glifosanu na ludzi. Czasopismo *Archives of Toxicology* ukazujące się w wydawnictwie naukowym Springer z Heidelbergu donosiło w 2012 roku o badaniu brazylijskich naukowców z Uniwersytetu São Paulo, według których rozwój płciowy był zaburzony u tych szczurów płci męskiej, których matki otrzymywały tę truciznę w okresie ciąży. Była to jednak dawka, która nie powinna była mieć żadnego działania.

Jednak pozostałości po chemikaliach agrarnych wciąż znajdują się w supermarketach – wynika z badania przeprowadzonego w 2007 przez czasopismo *Öko-Test*. Wykryło ono hormonoaktywne trucizny w licznych próbkach truskawek. Za najbardziej trujące zostały uznane próbki z takich sklepów jak EDEKA i LIDL, Penny i Real, Plus i REWE.

Öko-Test znalazł pestycydy na początku 2007 roku w bardzo wysokich ilościach w pomarańczach firm Norma, Penny, Real i REWE.

Wykryto je również podczas kontroli urzędowych. Szczególnie obciążona jest papryka – stwierdzili kontrolerzy z Badenii-Wirtembergii. Nawet co trzecia próbka w 2007 roku zawierała pozostałości nielegalnych trucizn. Według badania przeprowadzonego przez Greenpeace w 2008 roku tylko połowa badanych owoców i warzyw w niemieckich supermarketach była wolna od pozostałości chemicznych. Szczególnie dobrze pod tym względem wypadły tanie sklepy takie jak LIDL i ALDI.

Po poinformowaniu sieci supermarketów o wynikach badań podjęto intensywne starania w celu zredukowania obciążenia – z powodzeniem, przyznaje *Öko-Test*. Miało to związek „szczególnie z gwarancją jakości zapewnianą przez duże sieci handlowe”, które często oficjalnie wymagały od swoich dostawców znacznego ograniczenia pozostałości różnych substancji na produktach.

Ułatwiano to, przesuując w Europie górną granicę normy – twierdzi *Öko-Test*. Mimo to z badań urzędowych wynika, że nadal 60-80 procent próbek jest obciążonych. W przypadku truskawek w 2011 roku w Badenii-Wirtembergii było to aż 96 procent. Truskawki uprawiane w sposób ekologiczny były z reguły bardziej czyste.

Jednak w innych miejscach nadal można znaleźć spore pozostałości różnych substancji – poinformowali ekolodzy z Austrii w 2012 roku, posługując się europejskimi danymi urzędowymi. Według danych organizacji „Global 2000” najbardziej obciążone były: sałata głowiasta, pomidory, ogórki, jabłka i warzywa cebulowe. Częściowo obciążenie wynikało również z obecności substancji hormonoaktywnych, które znajdują się również w tabletkach antykoncepcyjnych.

Pozostałości po truciznach znajdują się często także w mniej popularnych produktach, takich jak np. soczewica lub przyprawy – są one importowane z krajów nienależących do Unii Europejskiej niekiedy w podejrzanie wysokich ilościach. Greenpeace wykrył w wi-

nogronach sprowadzonych z Turcji obecność pozostałości po 24 różnych pestycydach.

Jednocześnie zauważa się, że znajdujące się na polach uprawnych środki wspomagające rozwój mają coraz większy wpływ na zdrowie. Również antybiotyki stosowane w stajniach nie pozostają bez wpływu na ludzki organizm – a także figurę.

Na pierwszy plan wysuwają się zawsze obawy związane ze zwiększającą się odpornością tych substancji – zarazki chorobotwórcze stają się bardziej odporne przez ciągłe stosowanie antybiotyków, dlatego lekarstwa coraz częściej nie działają.

W kwietniu 2014 roku Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) przedstawiła raport dotyczący coraz większej odporności tych substancji. We wszystkich częściach świata rozprzestrzeniają się zatem odporne zarazki chorobotwórcze. Przyczyna: masowy chów zwierząt. Im większe pomieszczenia do hodowli zwierząt, tym częstsze występowanie chorób – co z kolei przyczynia się do częstszego stosowania antybiotyków. Wiąże się to z tym, że coraz trudniej zwalczyć choroby wśród ludzi. Połowy wszystkich występujących na świecie przypadków choroby gruźlicy nie można wyleczyć za pomocą zwykłych leków – twierdzi WHO.

Antybiotyki znalazły również zastosowanie jako środki wspomagające tuczenie. Wprawdzie ich użycie w tym celu jest oficjalnie zabronione w Unii Europejskiej od 2006 roku – mimo tego są stosowane na dużych obszarach. Na przykład w 2011 roku w Nadrenii-Północnej Westfalii 96 procentom tuczonych kurczaków z 180 gospodarstw podawano takie środki – to prawdopodobnie jawny przypadek dopingowania, stwierdzili urzędnicy.

Stosunkowo często znajduje się pozostałości po lekarstwach. Z badania przeprowadzonego przez bawarskie urzędy wynikało, że co czwarta próbka mięsa drobiowego zawierała pozostałości antybiotyku – doksycykliny, przede wszystkim u indyków. Nawet w wa-

rzywach znajdują się niekiedy pozostałości po antybiotykach – jeśli przedostaną się przez gnojówkę do ziemi. W taki sposób zabroniony antybiotyk – tetracyklina, przedostał się do czerwonej kapusty – a także do jednej trzeciej świń w Bawarii.

W samych Niemczech rocznie powstaje 30 mln ton gnojówki. Dlatego chemik profesor Manfred Grote z Uniwersytetu Paderborn uważa, że „istnieje zwiększony potencjał ryzyka dla konsumentów”.

To ryzyko nie dotyczy tylko zmniejszonej efektywności podczas leczenia, ale także sylwetki. Dzieje się tak, ponieważ antybiotyki powodują przyrost wagi nie tylko w przypadku zwierząt tucznych, ale też ludzi – takie przynajmniej wysuwa się przypuszczenia na podstawie badania z 2013 roku przeprowadzonego na Uniwersytecie w Kalifornii. Zmiany w „bakteryjnej równowadze” w układzie trawiennym spowodowane przez niewielkie, ale mające długotrwałe działanie pozostałości antybiotyków mogą wpływać na kompozycję ciała. „Epidemia otyłości” panująca w Stanach Zjednoczonych w pewnym stopniu może być „napędzana” przez pozostałości po antybiotykach.

Tak sceptyczne opinie naukowców z reguły natrafiają na opór – ze strony badaczy, którzy często mają wsparcie zainteresowanych tymi kwestiami koncernów przemysłowych. Często przemysł zbiera przekonujące zespoły badawcze, aby wpłynęły na dyskusję naukową, a zatem również i na ustawodawstwo, ponieważ koncerny najbardziej ze wszystkiego boją się surowych regulacji, wartości granicznych oraz zakazów.

W końcu gra toczy się o miliardy. I właśnie chemikalia, które nawet w śladowych ilościach zaburzają funkcjonowanie układu hormonalnego, są dla chemicznych koncernów międzynarodowych zyskownymi hitami, dzięki którym dostarczane są rok w rok miliony ton.

Powodują one otyłość i choroby wśród konsumentów – jednak producentom przynoszą ogromny zysk.

Walki związane z chemikaliami często odbywają się za kulisami. Media zazwyczaj nie interesują się tym zanadto. Poza tym nie jest nikomu obojętne, co powinno być dozwolone a co zabronione, jaka jest dopuszczalna granica obciążenia niebezpiecznymi środkami tuczącymi z supermarketów, z którymi trudno sobie poradzić, stosując męczące diety.

O to chodzi w tej walce. O nowe ustawy. O dopuszczalne wartości graniczne, dla dzieci i dorosłych. Dlatego tak ważne jest, kto wygra w tej zakulisowej walce.



Dr Hans-Ulrich Grimm mieszka w Stuttgarcie i jest dziennikarzem oraz autorem światowych bestsellerów. Przez lata prowadził badania, które sprawiły, że wiele wynalazków spożywczych potentatów nie zostało wprowadzonych do masowej dystrybucji. W swojej najnowszej książce ujawnia prawdy na temat kalorii, którymi jesteśmy na co dzień karmieni.

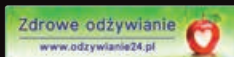
Czy trudno Ci odłożyć chipsy? Dlaczego diety nie działają? Czy tłuszcz na pewno jest zły?

To sztuczne aromaty i wzmacniacze smaku stymulują złożone procesy w ludzkim mózgu powodując niemożność zaspokojenia apetytu. Odpowiadają za to koncerny spożywcze chcące nam sprzedawać więcej produktów niż realnie potrzebujemy. Dzięki tej książce przejrysz sztuczki światowych potentatów i raz na zawsze wyrwiesz się z zakłętego kręgu osób przejadających własne zdrowie.

Dowiesz się, że strach przed masłem, śmietaną czy zawartym w jajkach cholesterolem jest świadomie rozpowszechnianym mitem. Poznasz prawdziwe niebezpieczeństwa związane z colą i chipsami, jak również pozornie zdrowe produkty, które powinny zniknąć na dobre z naszej diety. Autor zdradza także jakie skutki u dzieci powodują dedykowane im pokarmy oraz czemu dodatkowe witaminy w płatkach kukurydzianych powodują tycie. Dzięki zawartym w publikacji informacjom uświadomisz sobie motywy, jakimi kierują się kłamiący w żywe oczy naukowcy.

Koniec kłamstw, początek zdrowia.

Patroni:



Cena: 39,30 zł

ISBN: 978-83-65404-38-1



9 788365 404381