

# Ciężki problem

*"Do lekarzy otyłych lub chorobliwie wychudzonych nie zwracaj się po porady medyczne dotyczące stosowania leczniczych diet." (Zbigniew Nęczyński, "Odchudzanie, spanie, cybernetyka")*

"Dlaczego ryby nie tyją?", zapytałam siebie rozmyślając nad felietonem na temat problemu otyłości ze szczególnym uwzględnieniem otyłości wśród dzieci. "Bo pływanie odchudza", wyświetliła mi się w głowie odpowiedź. Hm, niby racja. A co na to Google? Na tak postawione pytanie wyskakuje trochę różnych linków: "Dlaczego Francuzki nie tyją?", "Dlaczego Skandynawowie nie tyją?", "Polacy tyją na potęgę! Dlaczego?", "Jak jeść i nie tyć?", "Dlaczego tyjemy?", "Japońskie kobiety nie tyją...", "Dlaczego jedni, choć się objadają, nie tyją, podczas gdy inni..." itd., itp.

Przeczytałam wszystkie, no, prawie wszystkie. Problem jest potężny i tekstów na ten temat odpowiednio dużo, trudno nadążyć za odpowiedziami, dlaczego tyjemy, i pomysłami, jak nie tyć. A świat jak tyje tak tyje. Na grudniowej konferencji naukowej w Warszawie na temat odżywiania specjaliści Instytutu Żywności i Żywienia bili na alarm: "Mamy już pandemię, a nie tylko epidemię otyłości!" I podsumowali pesymistycznie, że walkę z otyłością jak na razie przegrywamy. Dlaczego???

Gdy z początkiem lat 60. zaczęłam chodzić do szkoły, w mojej klasie nie było w ogóle żadnych otyłych dzieci, dziewczynek właściwie, bo to była szkoła żeńska. Gdy w połowie lat 60. zmieniłam szkołę na koedukacyjną, pamiętam w mojej klasie jednego chłopca z nadwagą i jedną otyłą dziewczynkę (on wyglądał na karmione na siłę dziecko, ona - zapewne z powodu upośledzenia genetycznego, była dzieckiem z zespołem Downa). W liceum nie pamiętam żadnych otyłych nastolatków.

Pamiętam za to, że zaczęła się wtedy moda na bardzo szczupłe modelki. Standardy wyznaczała Twiggy, Gałazka, chuda jak patyczek, jakby zatrzymała się w rozwoju przed okresem pokwitania. My, dziewczynki w wieku pokwitania, czyli wtedy, gdy organizm zaczyna się modelować z figury dziecka w figurę kobiety, biodra się zaokrąglają, rosną piersi, zarysowuje brzuch, kształty stają się bardziej łagodne, miękkie, stanęłyśmy przed nie lada problemem: natura swoje, a moda swoje.

Nie było jeszcze szaleństwa odchudzania, ale właśnie wtedy zaczynały się widełki, coraz więcej młodych kobiet marzyło o tym, żeby być szczuplejszymi, niż były i mimo tego, że były! Twiggy i coraz chudsza Audrey Hepburn (w końcu umarła na raka jelit w wieku 62 lat w 1993 roku) wymieniły się tronami z pięknosciami jak klepsydry typu Elizabeth Taylor czy Sophia Loren. Nadchodziła era prosperity dla przemysłu odchudzającego.

Nie wiem, czy aż tak potężnego, jak przemysł dokarmiania, ale na pewno prawie. Im bardziej tyjemy, tym szybciej rozwija się przemysł, a właściwie przemysły, bo i żywieniowo-lightfootowy, i farmaceutyczny, i kosmetyczny, i ćwiczeń fizycznych itd., itp., oferujące zrzućcie wagi - dotyczy to oczywiście społeczeństw konsumpcyjnych, bogatszych, bo nadal z drugiego końca kija są społeczności głodujące, szacuje się, że ok. miliarda ludzi nie wie, czy będzie miało co włożyć do garnka na dzień następny, co 5 sekund gdzieś na świecie jedno dziecko umiera z głodu... Jest i nasz, "bogaty", problem z anoreksją i bulimią, ale to efekt uboczny tycia, wróćmy do pierwszego końca.

Dlaczego zatem, skoro przynajmniej od lat 60. XX wieku a więc już ponad 50 lat, odchudzający się coraz powszechniej i intensywniej świat, zamiast chudnąć, tyje? O fizjologii odżywiania wiemy nieporównanie więcej, niż pół wieku temu, dietetyków reprezentujących różne szkoły, a co jedna to lepsza, jest bądź ile, diet obiecujących zachowanie szczupłej sylwetki naliczono już ponad 300, a tymczasem świat mówi o pandemii otyłości. Przyjrzyjmy się statystykom przedstawionym na warszawskim kongresie.

Na 188 krajów w 21 regionach świata w ostatnich 33 latach (od 1980 do 2013 r.) liczba dorosłych ludzi otyłych lub z nadwagą, czyli ze wskaźnikiem BMI 25 i więcej wzrosła z 857 mln do 2,1 mld. Odsetek mężczyzn z nadmierną masą ciała zwiększył się z 29 do 37%, a kobiet - z 30 do 38%. Tak wygląda średnia światowa, bo w poszczególnych krajach wygląda różnie: w Polsce mamy 64% panów z nadwagą i 48% pań. W Europie wyprzedzają nas Brytyjczycy, Węgrzy i Niemcy: odpowiednio 67 do ponad 64% mężczyzn i od 57 do 48% kobiet.

Najbardziej otyli na świecie są Grecy oraz Amerykanie: nadmierną tuszę wśród nich ma aż 71% mężczyzn i 61% kobiet. Równocześnie, jak stwierdzono na kongresie, z otyłością najlepiej radzą sobie kraje skandynawskie oraz Holandia, Szwajcaria i Belgia, średnio pół na pół. Pandemia otyłości zagarnia coraz młodsze dzieci. Dane są nieubłagane, w Unii Europejskiej w 2008 roku co czwarte dziecko w wieku 6-9 lat było otyłe lub z nadwagą, a w 2010 roku - już co trzecie.

W Polsce wśród dzieci w wieku 11-12 lat otyłych lub z nadwagą jest 28% chłopców oraz 22% dziewcząt. Na kongresie stwierdzono, że "w wybranej losowo próbie warszawskich nastolatków od 11. do 15. roku życia w 1971 roku nadmierną masę ciała miało zaledwie 10% chłopców i 8,5% dziewcząt. W latach 1988-91 było ich odpowiednio 14 i 11%, a w okresie 2005-06 - już 21 i 15%.

Ponieważ nie jestem dietetykiem, mogę sobie tylko podywagować na ten temat. Człowiek jest drapieżnikiem. A drapieżnik musi się dobrze nauganiać, żeby dopaść swoje danie na obiad. Czasami też musi się przegłodzić, bo żarełko może się okazać szybsze i sprytniejsze. Na jednego lwa przypadają stada złożone z setek antylop, żyraf i bawołów. Lew ma szansę upolować najsłabsze z nich, jego menu przeważnie jest od niego szybsze, zwinniejsze, mocniejsze (bawół). To pozwala na zachowanie zdrowej równowagi. I równie naturalnej selekcji.

Antylopy mają ruch, bo uciekają, w końcu nie tylko lew ma na nie chrapkę, lew ma konkurencję. Lew się nabiega zanim sobie sprawi ucztę. My, ludzie, tak się urządziliśmy, że krowy i świny hodujemy masowo, więcej, niż jesteśmy w stanie zjeść, a już na pewno więcej, niż byśmy sobie sami uchowali nie mówiąc o w miarę równoważącym siły polowaniu (z karabinem samonakierującym na ofiarę przyciśnięcie cyngla to niewielki wysiłek fizyczny, a i sam karabin zapewne wymyślił ktoś genialniejszy, niż - sorry że tak powiem - prosty myśliwy).

O ile ja jeszcze widziałam, jak się łapie na wsi kurę na niedzielny rosół, o tyle pokolenia ode mnie młodsze kurę widzą na grillu lub na patelni, już dawno - fabrycznie - oskubaną. Ja widziałam też na własne oczy świnobicie i ubój krowy (po razie, inna sprawa, że wolałabym nie widzieć... ale znowu inna, że już wolę tak widzieć, niż wiedzieć, jak to wygląda w przemysłowych ubojniach). I to widziałam, mimo że jestem dzieckiem miejskim, urodzonym w Krakowie, wychowanym pod Wawelem.

Ale w czasach, o których mówię, nie 80% ludzi mieszkało w miastach, a wręcz przeciwnie, 80% ludzi nie tylko mieszkało na wsiach, lub jeździło na wieś z miasta, ale hodowało swoje zwierzęta. I zabijało je od wielkiego dzwonu, na święta, na ślub, na pogrzeb, na pierwszą komunię dziecka. Krótko mówiąc, mięso nie było na śniadanie, obiad i kolację, codziennie. Ani w mieście, ani na wsi. Było potrawą pożądania i, jak się okazuje, tak było lepiej (ach, te przedświąteczne modlitwy do szynki! ach, te wdychania do steków wielkich jak półmisek! a już jak w którymś oknie wisiał świąteczny zajac na pasztet!).

Nie twierdzę tu, że należy odwrócić bieg czasów. Ale na pewno należy ukrócić konsumpcję zwierząt a postawić na rośliny. Zbilansować dietę. I to nie tylko dlatego, że masowe hodowle są niehumanitarne - proszę na mnie nie krzyczeć! są, są! - ale przede wszystkim dlatego, że naszpikowane hormonami na szybki porost mięso łąduje wraz z hormonami na naszych talerzach. I rozleniwia i tuczy. W taki świat rodzą się nowe pokolenia. Innego nie znają. Znają świat, w którym mówi się o ograniczaniu jedzenia a robi coś wręcz przeciwnego, je na potęgę.

Wróćmy do pytania "dlaczego ryby nie tyją?" Zapewne dlatego, że jak nie są głodne, to nie jedzą, gimnastykują ciało i umysł zajęte uciekaniem przed większymi gębami. Nie muszą uprawiać nudnego joggingu, motywację mają o wiele większą, albo - albo. A dlaczego nie tyją Francuzki? Choć są miłośniczkami masła, bagietek, croissantów,

szampana... (pasztetu też, ale ten najdelikatniejszy, gęsi *foie gras* produkowany *en masse* to makabra, więc pominię)?

Bo we Francji - w opozycji do świata anglosaskiego, który przejął, przynajmniej na jakiś czas, prowadzenie - jedzenie, a szerzej zmysły - nadal są najważniejsze. Posiłki się celebrytuje. Sztuka kulinarna jest w cenie (do nas to dopiero kropelkowo dociera). Je się kilka razy dziennie, dobrze, choć niedużo, najchętniej wykwintnie, pięknie, w dobrym towarzystwie. Francja nie dała się aż tak zawładnąć amerykanizacji. Wystarczająco bogata, nie dała się utuczyć karmą dla biedoty. To nie przypadek bowiem, że najgrubsze społeczeństwa to Ameryka i Grecja. Bo, jak zaczęłam mój poprzedni artykuł dla EiD (nr 3/4, 2014) pt. "Chudość i otyłość czyli o zachwianiu równowagi wagi": "*W Polsce biedacy byli chudzi, a bogacze grubi, w Ameryce na odwrót*" (Henryk Grynberg, "Uchodźcy").

A jeśli już wpadnie się w spiralę złego odżywiania i wypadnie z równowagi wagi, to ratunku należy szukać nie w uciekaniu się do "silnej woli", bo nie ma takiej silnej woli, która pokonałaby to, czego pragnie własny mózg, generator woli - tak jak nie da się silną wolą opanować anoreksji i bulimii - a w zmianie żywieniowych przyzwyczajzeń, czyli w przestawieniu wajchy w mózgu.

Sama czekam na zapowiedziany przez polsko-włoską dziennikarkę Agnieszkę Zakrzewicz, moją koleżankę, "Program 3xO. Odchudzanie. Oczyszczanie. Odmładzanie", bo choć w spiralę tycia/odchudzania wpadłam dopiero w ostatnim etapie mojego życia, nie umiem się sama wyciągnąć za włosy. Pomoc musi nadejść z zewnątrz, wajcha jest za ciężka. A Agnieszka postawiła na cierpliwe dogadanie się z własnym mózgiem i wygląda na to, że znalazła właściwy język. I tego języka powinny się uczyć nasze dzieci jak języka ojczystego, od małości. Jak wiadomo, wtedy mówienie samo przychodzi.

\*

*Tekst napisany na zamówienie pisma "Edukacja i Dialog".*