

## Tłuste kłamstwa

W jednym z artykułów, który ukazał się w lipcu w "New York Times" oraz w "Financial Review" (Australia) pt.: "A co, jeśli to wszystko było jednym wielkim tłustym kłamstwem?" opisany jest główny problem Amerykanów, a mianowicie otyłość oraz związane z nią choroby serca i cukrzyca typu II. Liczba otyłych Amerykanów w latach: 70-tych utrzymywała się na stałym poziomie (13-14%), 80-tych wzrosła (do 22%), zaś w 90-tych osiągnęła blisko 25%, w tym aż trzykrotnie wzrosła liczba otyłych dzieci. Fakty te przedstawiła Katherine Flegal, epidemiolog z Narodowego Centrum Statystyki Zdrowotnej. Natomiast lekarze zaobserwowali częste pojawienie się cukrzycy typu II (nazywaną powszechnie cukrzycą dorosłych), już u nastolatków.

Przypuszcza się, że jest to efekt panowania diety niskotłuszczowej i dogmatu "mniej-tłuszczu-to-lepsze-zdrowie", który głosił, że to tłuszcz powoduje otyłość (gdyż jeden gram tłuszczu ma 10 kalorii, a węglowodanów lub białka tylko 4 kalorie), podnosi poziom złego (LDL) cholesterolu i powoduje choroby serca, a węglowodany i białka nie. Dogmatowi temu uległ także przemysł spożywczy, zaczynając wytwarzać tysiące produktów o obniżonej zawartości tłuszczu, aby sprostać nowym zaleceniom. Tłuszcz zastąpiono w tych produktach smaczną formą cukru, często był to wysoko-fruktozowy syrop kukurydziany. Obecnie wiadomo, że o predyspozycjach do przybywania na wadze decyduje także czynnik genetyczny tzw. "gen oszczędny", który odpowiada za przechowywanie nadmiaru energii w postaci tłuszczu oraz, że tłuszcze (nasycone i nienasycone) powodują zarówno wzrost poziomu złego cholesterolu (LDL), jak i dobrego (HDL).

Przewodniczący wydziału żywienia w Harvardzkiej Szkole Zdrowia Publicznego Walter Willet i jego współpracownicy, po przeprowadzeniu badań u ok. 300 000 osób stwierdzili, że w czasie stosowania diety niskotłuszczowej wzrosła liczba ludzi otyłych i zachorowań na cukrzycę typu II. Chociaż, w ciągu ostatnich 20 lat zaobserwowali, że stale maleje zawartość tłuszczu w amerykańskiej diecie, a nie maleje liczba zachorowań na serce mimo, że spadł poziom cholesterolu i mniej ludzi pali papierosy. Także dyrektor badań nad otyłością na harwardzkim prestiżowym Joslin Diabetes Center Eleftheria Maratos-Flier potwierdził, że dieta niskotłuszczowa jest nie zdrowa, bo prowadzi do otyłości i chorób serca, aż u blisko 40% ludzi ją stosujących.

Zdaniem psychologa z Yale, Kelly Brownell Amerykanie tyją, ponieważ żyją w "toksycznym środowisku żywieniowym". Oznacza to, że konsumują niezdrowe jedzenie typu junk food i fast food (czyli tanie, duże porcje, tłuste i tuczące) oraz prowadzą siedzący tryb życia (czyli unikają wysiłku fizycznego na co dzień), co sprzyja tyciu.

Całkowicie ze zdaniem pani psycholog nie zgadza się William Dietz, który prowadzi oddział żywienia i aktywności fizycznej w Amerykańskim Centrum ds. Kontroli Chorób. Zaobserwował on, bowiem, że te dwie rzeczy nie mają ze sobą wiele wspólnego. Ponieważ od lat 70-tych poziom aktywności fizycznej nie uległ zmianie, aż do dnia dzisiejszego.

Endokrynolog, David Ludwig, badacz z Harvardzkiej Szkoły Medycznej, który prowadzi klinikę zajmującą się otyłością u dzieci, przepisuje dzieciom i nastolatkom dietę o niskim indeksie glikemicznym już od pięciu lat, zaś nie poleca diety Atkinsa. A także zachęca swoich pacjentów do zastępowania rafinowanych węglowodanów i skrobi warzywami, owocami i strączkowymi. A to powoduje, że dieta o niskim indeksie glikemicznym jest bogata w tłuszcz.

Robert Atkins i jego współpracownicy (autorzy książek o tematyce żywieniowej, takich jak: "Pogromcy cukru", "Siła białka", "The Zone") twierdzą, że otyłość wśród Amerykanów jest wynikiem nadmiernego spożywania dużej ilości beztłuszczowych węglowodanów, które czyniły Amerykanów bardziej głodnymi i potem grubszymi.

Doktor Robert Atkins opublikował w 1972r. dietę niskowęglowodanową, w której zaleca spożywanie głównie tłuszczu (czyli steków, jaj i masła), gdyż to nie tłuszcz powoduje, że ludzie tyją i chorują na serce, ale węglowodany. Dokładnie mówiąc, to rafinowane węglowodany (będące w chlebie, makaronie i ryżu) oraz cukier i syrop kukurydziany

(będący w napojach, sokach owocowych i napojach energetycznych).

Dieta Atkinsa nie została pozytywnie przyjęta przez środowisko medyczne. Ponieważ stwierdzono, że jest dietą "zakamuflowaną", niskokaloryczną. Gdyż, jeśli odrzuci się chleb, makaron i ziemniaki z codziennej diety, to trudno jest zjeść tyle mięsa, sera i jarzyn, żeby zastąpić usunięte kalorie. Po drugie jest dieta, która rzeczywiście hamuje głód. Ten problem zdołali wyjaśnić endokrynolodzy, mówiąc tłuszcz i białko powoduje uczucie sytości, które nie zanika, przy braku węglowodanów i ciągłych wahaniach poziomu insuliny i cukru we krwi. A po trzecie, jest dieta ketonową. Oznacza to, iż poziom insuliny we krwi spada do tak niskiego poziomu, że organizm wchodzi w stan nazywany ketozą, który przytrafia się także w czasie postu i głosowania. Mięśnie i inne tkanki, także mózg, spalają jako paliwo tłuszcz w postaci ciał ketonowych (cząsteczek wytwarzanych przez wątrobę).

Głównym argumentem przeciwko diecie Atkinsa było to, że ketoza jest stanem niebezpiecznym, którego należy unikać za wszelką cenę, co jest nieprawdą. Ponieważ ketoza jest normalnym stanem fizjologicznym, a ketony, nie stanowią trucizny, lecz sprawiają, że organizm pracuje wydajniej i stanowią zastępcze źródło paliwa dla mózgu, jak mówi Richard Veech, badacz z NIH, który studiował medycynę w Harvardzie. Veech nazywa ketony "magicznymi" i wykazał, że serce i mózg pracuje o 25% wydajniej na ketonach niż na cukrze krwi.

Prawdopodobnie ketoza była mylona z kwasicą (ketoacidosis), czyli pewnym rodzajem ketozy, który pojawia się u osób z nieleczoną cukrzycą, gdzie może nawet powodować śmierć.

Robert Atkins po raz pierwszy przeczytał o istnieniu takiej diety w piśmie Amerykańskiego Stowarzyszenia Medycznego w 1963r. Po jej zastosowaniu schudł bez żadnego wysiłku. W niedługim potem, otworzył Klinikę Leczenia Otyłości na Manhattanie, której zalecał swoim pacjentom, żeby jedli tyle białka i tłuszczu, ile im się żywnie podoba, ograniczając natomiast ilość węglowodanów nawet do zera. Mówił, że będą tracić wagę, ponieważ ich insulina będzie na niskim poziomie, nie będą głodni i będą mniej odporni na spalanie własnego tłuszczu. Atkins zauważył także, że produkty skrobiowe i cukier są bardziej szkodliwe, gdyż podnoszą poziom trójglicerydów, a to jest większym czynnikiem ryzyka w chorobach serca niż cholesterol.

Jednym z jego pacjentów został też Albert Stunkard, który 50 lat walczył z otyłością, a po wypróbowaniu diety Atkinsa schudł 27 kilogramów. Zapytany dziś, czy zrobiłby to 30 lat temu odpowiedział, że nie, gdyż "Atkins był cwaniakiem, który chciał zarobić". To "odrzucało ludzi i dlatego nikt nie traktował go na tyle poważnie, żeby wziąć się za to, co dziś, w końcu robimy".

Według Judith Putnam, ekonomistki rolnictwa z USDA, to epidemia otyłości może z pewnością być wyjaśniona tym, że ludzie spożywają więcej kalorii niż kiedykolwiek, a w szczególności węglowodanów.

Odpowiedź na pytanie: dlaczego? Proponuje nam Endokrynologia, która twierdzi, że ludzie są po prostu bardziej głodni niż w latach 70-tych, a powód tego jest bardziej fizjologiczny, niż psychologiczny. W tym wypadku, najistotniejszym czynnikiem jest tu sposób, w jaki węglowodany wpływają na poziom cukru we krwi i na insulinę, co zauważył Robert Atkins i wszyscy ci lekarze, którzy zalecali diety niskowęglowodanowe. Jak od dawna wiadomo, główną funkcją insuliny (wytwarzanej przez trzustkę) jest regulacja poziomu cukru we krwi, gdyż bierze ona udział we włączaniu cukru (w postaci cząsteczek glukozy znajdujących się w krwiobiegu) do mięśni i wątroby, jako paliwo na kolejne kilka godzin. To oznacza, że wysoki poziom insuliny powoduje spalanie węglowodanów i odkładanie się nadmiaru kalorii w postaci tłuszczu, a jej niskie stężenie lub brak - spalanie własnego tłuszczu. Należy też pamiętać, że im jesteśmy grubszy, tym więcej insuliny trzustka pompuje przy każdym posiłku. A to może spowodować, że komórki naszego organizmu staną się niewrażliwe na działanie insuliny i będą potrzebne większe ich ilości, aby zapewnić właściwy poziom cukru we krwi. Zatem w miarę tycia, insulina sprawia, że łatwiej magazynowany jest cukier, a trudniej spalany tłuszcz.