

Dlaczego chude nie odchudza?

Nie ma człowieka, który nie chciałby być zdrowy, zamożny i szczęśliwy. O ile poczucie szczęścia zawsze było sprawą subiektywną, a pieniądze rzeczą ulotną, to przynajmniej zdrowie wydawało się w zasięgu ręki, wraz z rozwojem medycyny. Pod koniec dwudziestego wieku synonimem zdrowia stała się szczupła sylwetka, dlatego lata dziewięćdziesiąte upłynęły w atmosferze bezkompromisowej walki z tłuszczami. Utytułowani specjaliści zalecali rygorystyczne eliminowanie tłuszczów zwierzęcych z pożywienia. W zamian proponowali chude, głównie roślinne jedzenie, jako remedium na zdrowotne bolączki. Efekt przeszedł najśmielsze oczekiwania. Już nie epidemia, ale pandemia otyłości przetoczyła się przez Stany Zjednoczone i wkroczyła triumfalnie do Europy. Miliony nieszczęśliwych ludzi wpadło w sidła cukrowego bluesa. Jedząc chudo odczuwali nieodparty, wręcz narkotyczny głód i potrzebę przekąszania co dwie godziny. Z poświęceniem godnym lepszej sprawy starali się walczyć z nałogiem jedzenia. Z pomocą pospieszyli specjaliści od uzależnień. Udręczone głodomory zostały zasypane lawiną wymyślnych technik i sposobów na odchudzanie. Gdyby u źródeł otyłości leżały przyczyny psychiczne, to epidemia zostałaby dawno opanowana. Tak się jednak nie stało, ponieważ otyłość powstawała z innego, czysto fizjologicznego powodu. Z powodu, który w zasadzie był znany nauce od ponad pół wieku. W latach sześćdziesiątych można było przeczytać o tym np. w Encyklopedii Nauki i Techniki oraz innych publikacjach. Ta lektura prowadziła do wniosku, że najważniejsze to, nie ile, ale co jeść, żeby nie odczuwać patologicznego głodu. Reszta, czyli utrata zbędnych kilogramów, przychodziła sama wraz ze zmniejszeniem niepokohamowanego apetytu. Obecnie, w ferworze prozdrowotnych działań nikt nie zauważył, że prestiżowa amerykańska Narodowa Akademia Nauk odtrąbiła odwrót od chudego żywienia. Już 10 lat temu, w ramach tzw. diety DRI (w wolnym tłumaczeniu skrót pochodzi od angielskich słów: rekomendowane spożycie dietetyczne) ustalono zasady, które rewolucjonizują współczesną dietetykę. Rewolucjonizują, a raczej przywracają rozsądek w żywieniu. O czym następnym razem.

Witold Jarmołowicz