

**Vajda Zoltán:**

## **Preventív medicina**

Mikor egy öreg a régi idők után sóhajt....

Az elmúlt, de nem csak az elmúlt választások egyik, igen gyakran már a demagógiába fulladt toposza az „oktatáségszégügy”. A magyar társadalom (de nem csak magyar sajátosság) egyik alapproblémája, hogy az állampolgárok a saját helyzetük, így egészségi állapotuk romlásáért elsősorban az államot, az állami ellátó rendszereket teszik felelőssé. Nem arról van szó, hogy az államnak nem lennének jelentős feladatai az emberek egészségének megőrzésében, de amennyiben az érintett személyek akár tudatlanságból, akár indolenciából nem teszik meg azt, ami az ő feladatuk lenne, akkor számolniuk kell állapotuk gyors romlásával. Érdekes módon, szinte minden gépkocsi tulajdonos elviszi rendszeres szervizre az autóját, nem hagyja hogy lerohadjon. Az is a legtöbb tulajdonosnak nyilvánvaló, hogy ha az autóját rendszeresen a megengedett terhelés többszörösének teszi ki, számíthat az autó mihamarabbi roncs állapotára. Ehhez képest aggasztó, hogy az emberek a saját rendszeres szervizük (szűrés), a saját testsúlyuk (túlterhelés) vonatkozásában mennyire nemtörődömök.

Elterjedt nézet, hogy az öregség avval jár, hogy a régi idők megszépülnek, egyre élesebb kontrasztot képeznek az egyre sanyarúbb jelennel. Sokszor így van, de mégis lehetnek olyan jelenségek (sajnos nem kevés) mikor a jelen – összevetve a múlttal – lehangoló.

A hirtelen jött néhány tavaszi meleg nap kicsábított az egyik fővárosi strandra. Visszaemlékeztem az ötven évvel ezelőtti ilyen napokra, a strand vonzóereje bizony nem kis részben a fiatal, jó alakú lányok nagy számával függött össze, és akkoriban még nem az interneten szövődtek a szerelmek.... De az a látvány, ami fogadott, valahogy más volt. Megdöbbenett, hogy mennyi fiatal lány és fiú és gyerek (!) csúnyán elhízott. Persze ebben a korban az ember már elfogadja Pláton bölcsességét, aki a nyolcvanadik születésnapjára rendezett partin (mikor megdicsérték hogy megérte azt a kort, ami akkoriban tényleg szenzációsnak számított) arra a kérdésre, hogy: „Mond Platon ! Ebben a korban is ugye hiányoznak a nők?” azt válaszolta: „ Nem, és most tudtam meg, hogy mi is az igazi szabadság”. Eme plátoni szabadság tudatában már nem avval a szemmel nézegettem a fiatalokat mint ötven évvel ezelőtt, de nem tudtam szabadulni a látványtól: Hogy lehet, hogy most ennyi kövér fiatal van, már negyven alatt? Ez régen nem volt!! Mi lehet ennek az oka, és főleg mi a következménye?

Mint a megelőző, azaz a preventív medicina elkötelezett híve, otthoni könyveim és az internet segítségével a következő konklúziókra jutottam. Ezek között sok unalomig ismert, de ezt a tudást sem társadalmi, sem egyéni szinten nem követi cselekvés. A WHO kritériumok szerint a magyar népesség 34,2 %-a kövér, és e nagyon feltűnő szinte veszélyes túlsúly esetén a nők felülreprezentáltak. (Az USA-ban 41%.) Nézzük a listát , hogy a túlsúlynak milyen közegészségügyi következményei vannak, vagy lesznek:

Eddig 13 rákbetegségnél az elsődleges okként magát a kövérséget, vagy legalábbis az ahhoz vezető táplálkozási szokásokat jelölték meg. Ebben benne van a vastagbélrák , amely a tüdőrák mögött a második leggyakoribb daganatfajta hazánkban. Ennek szűrése, diagnosztizálása ,műtéti eltávolítása költségteherként sok milliárdos nagyságrendű.

Az USA statisztikai adatai szerint az amerikai rákbetegségek mintegy 40 %-a vagy a kövérséggel, vagy az ahhoz vezető rossz táplálkozási kultúrával függ össze. A dohányzás abbahagyása mellett ez lenne az egyik legegyszerűbb rákmegelőzési stratégia, azaz a kövérséghez vezető életstílus megváltoztatása.

Jobban ismert az elhízásnak a keringési betegségekkel (szívinfarktus, stroke, mély vénás trombózis ) való asszociációja. Az is közhely, hogy a túlsúly idő előtt tönkretesz a bokát, a térdet, a csípőt, növelve azok számát akik majd növelik a várólistát a protézisműtétekre , ami már politikai toposz...

A túlsúly egy sokokú (multifaktoriális) betegség, persze ez nem jelenti azt, hogy minden tényező egyforma fontosságú. Biztos, hogy sokaknál van mögötte pszichés komponens („bánatszír”), mozgásszegény életmód, túlzott internetfüggőség stb., de most egy komponenssel szeretnék foglalkozni: **a globális élelmiszeripar bűnös felelősségével** ebben a betegségben.

Az egyik alapvető mögöttes közgazdasági ok az USA mezőgazdasági támogatási politikája, mely a kukorica és szója termelést abnormális mértékben támogatja. A kukorica olaj, szójabab olaj a gyorsétkek fő komponensei, nem csak kalóriabombák, hanem az előállítási technológiában alkalmazott magas hőmérséklet által létrehozott, úgynevezett reaktív szabad gyökök bő forrásai, melyek veszélyesek, kártékonyak.. A reaktív szabad gyökök kis, mozgékony és igen reaktív molekulák, melyek igen széles skálán anyagcsere és sejtosztódási folyamatokat képesek kóros irányba kisiklatni, és a felsorolt betegségek keletkezési mechanizmusában döntő szerepet játszanak. Magának a támogatás mértékének az az egyik oka, hogy az ezen alapanyagokkal készített „burgereken”, a bennük sült húsokon busás a profit.

Az amerikai gyorséttermi kultúra egészségtelen hazai elterjedésében részben kulturális (amerikai jelkép) részben életmódbeli (nincs idő főzni otthon), részben oktatottsági deficit (nem is tud főzni) tényezők játszanak szerepet. A hatvanas évek általános iskolájában még volt a lányok számára valamiféle főzés oktatás, aztán elmaradt.

Elfogadott politikai agenda, főleg választások esetén az „oktatáségszégügy”; persze avval a primitív egybites üzenettel, hogy „kevés a pénz”. Nem terhelek senkit statisztikai számításokkal, de ha így folytatódik, sosem lesz elég, nemhogy hazánkban, hanem az Egyesült Államokban sem. Pont ez volt az oka annak, hogy a legutolsó amerikai választásoknál Robert F. Kennedy Jr. meghirdette a harcot az elhízás, és a mögötte álló élelmiszeripari „bigcompanies” ellen ( „Make America Healthy Again ! = MAHA”).

Ebben a kombinált finansiális, szabályozási, felvilágosító kampányban próbálták, próbálják visszaszorítani az élelmiszeripari óriások befolyását a táplálkozásra, változó sikerrel. Egyrészt az ipar megpróbálta (nem teljesen sikertelenül) hitelteleníteni a kampányt, beszerveztek orvos professzorokat hogy relativizálják a problémát. Persze maga az elhízás egy akár évtizedes folyamat, így az ellenintézkedés hatása is elnyújtott, nem látványos. (Itt nem is beszéltem az energiatalok talán még veszélyesebb, akár közvetlen életveszélyes hatásairól.)

Mit tehetünk ? Tanítsuk meg unokáinkat főzni, ne engedjük hogy már korai gyerekkorban egy torz ízvilágot szokjanak meg a gyerekek. Ha nem így teszünk, úgy járunk mint a korábbi (Fidesz) kormányzat , amelyik megpróbálta az iskolai menzában a túlzott sóbevitelt visszaszorítani. (A magas vérnyomás mint népbetegség egyik fontos oka a magyar konyha túlzott sózása.) Megtört a szülőkö , a gyerekeken, akik otthonról a só ízétől való függést hozták.

Legközelebb a Bokros csomag egyik nagy bűnéről a fogászati ellátás biztosításának eltörléséről írok. Annak nem az a pusztá következménye, hogy hiányos fogsorú ,mosolytalan nemzet lettünk, hanem egy sor más betegség megelőzésétől estünk el.

Buda, 2026 május