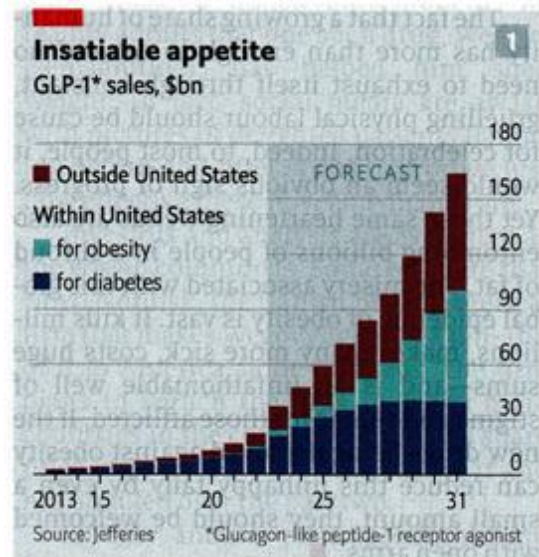


Őrizzük meg életvitelünkben a józan eszünket!

(az elhízásról)

Az Economist 2023. március 4.-10. számában a vezértéma az elhízás volt. Sem a fejlett térségekben, sem a harmadik világ országaiban nem sikerült megállítani a túlsúlyosság – az elmúlt évtizedekben egyre nagyobb mértékű – terjedését. Az Economist-ban megjelent cikkek azonban nemhogy nem az elhízás visszaszorítására törekszenek, hanem ehelyett elhízás ellen folyamatosan szedendő gyógyszereket ajánlanak, azaz az elhízás látszatzmegoldását javasolják és elfogadják, hogy mellékhatásként egyéb betegségek lépnek fel.

Az elhízás elleni gyógyszerek forgalmának ugrásszerű növekedése az USA-ban és azon kívül



Az elhízás visszatükrözi azt a helytelen irányt, ami a mai, a közvetlen éhhaláltól már nem fenyegetett embertömegek életmódjára jellemző. Egyetértés van abban a szakemberek között, hogy a terjedő elhízást részben a magas kalóriatartalmú, de egészségünk megőrzését nem szolgáló olcsó alapélelmiszerek (pl. cukor, fehér finomliszt, zsír, hőkezelt étolaj, erős sózás) illetve az egészséges rostokat, szükséges nyomelemeket, vitaminokat szétroncsoló – ugyancsak kedvező árú – feldolgozott élelmiszerek (preprocessed foods) fogyasztása okozza. Az olcsóság, a „megengedhetem magamnak, hogy degeszre tömjem a gyomromat” érzése értelemszerűen a szegényebbek körében okoz elhízást. Ehhez kapcsolódik, hogy a friss zöldségek, gyümölcsök nemcsak drágák, de még az USA-ban és Kanadában is, nagy területeken hiányoznak a boltokból.¹

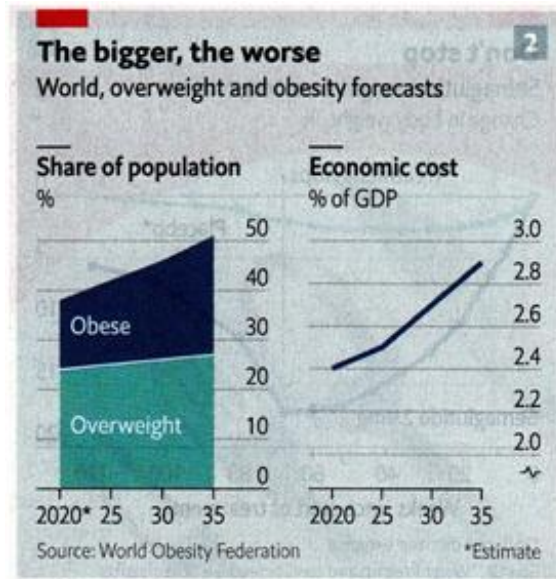
A korábban sok mozgással, fizikai erőfeszítéssel járó munkákat egyre inkább robotok végzik – általánossá vált a mozgásszegény életmód.

Az Economist címlapját elfoglaló rajz, a vezércikk, egy hosszabb elemző cikk és a Schumpeter cikk a Business fejezetben, mind nyíltan a gyógyszergyártók érdekét szolgálja ki – szinte meg sem említve más, szelídebb megoldásokat (életmód váltást).

¹ Az USA-ról írt egyik korábbi cikkben azt állt, hogy az ország jelentős részén nem lehet rendszeresen friss zöldséget és gyümölcsöt vásárolni. Idén év eleje óta London üzleteiben is üresek a pultok, mert különböző okokból nem érkeznek meg a korábban délről vásárolt zöldségek, gyümölcsök.

Az utóbbi időben hasonló válaszokat olvashattam más – az egészségünket, a biológiai sokféleséget, a környezetet veszélyeztető helyzetekre. Nem az okokat, a rossz gyakorlatokat próbálják visszaszorítani szigorúbb szabályozással, nemzetközi összefogással, nem utolsósorban a negatív hatások megadóztatásával. Továbbra is a gazdasági érdek, a piaci szemlélet a prioritás. Inkább új technológiákat fejlesztenek, amik azonban nem alkotnak komplex rendszereket, és jó esetben is csak ideig-óráig tudják a biológiai sokféleség csökkenésével kapcsolatos hiányokat áthidalni.

A túlsúlyosság és az általa okozott károk, költségek a GDP százalékában kifejezve, világszerte



Például gyakran hallhatunk a beporzó rovarok gyérüléséről, amelyet nagyrészt a nagyüzemi vegyszerhasználat okoz. Mit kínálnak erre megoldásként? Ha kihalnak a beporzók majd drónokkal fogjuk a beporzást megoldani.²

Az ételünk a gyógyszerünk megállapítás régen született, amikor a talaj tartalmazta még azokat a nyomelemeket, amelyek a zöldségekben felszívódva étrendkiegészítők nélkül is szolgálták egészségünk megőrzését, immunrendszerünk erősítését. A műtrágyával biztosított növénytermelés során a zöldségek, gyümölcsök egyre jobban nélkülözik ezeket nyomelemeket. Mára oda jutottunk, hogy nincs is talajra szükség a növénytermesztésnél, mert üvegházakban, LED világítás mellett, tápoldatban, több szinten, függőlegesen növekednek a zöldségek. Pontos eredmények nincsenek arról, hogy hosszú távon tápoldatban fejlődött zöldségeket fogyasztva, nem vezetnek-e hiánybetegségekhez?

Túl sok faanyagot termelünk ki az erdőkből? A gazdaságnak és a lakosságnak azonban egyre több fára van szüksége. A válasz, hogy a fa egy részét műfa pótolhatja, amely képes valamennyi CO2 raktározására is.³

A belsőégésű motorok a szennyezett levegővel közvetlenül rontják az egészségünket, a fosszilis üzemanyagok égetésével pedig üvegházhatású gázok kerülnek a levegőbe. A válasz erre az elektromos autó. Itt is írtunk már a ritka érc bányászata körüli visszaélésekről, a gyártással kapcsolatos környezetkárosításról. Talál egy környezetvédő megjegyzése, hogy az elektromos autók nem a földünket, hanem az

² https://www.agroinform.hu/kerteszet_szoleszet/nem-kell-tobbe-a-mehekre-varni-itt-a-mesterseges-beporzorendszerek-kora-video-47581-001

³ [CO2-megkötő mesterséges fa – FATÁJ \(fataj.hu\)](https://www.fataj.hu/)

autógyárakat védik.⁴ Az e-mobilitásnál ugyanis csak a belsőégésű motorok kiváltásáról van szó. Hogy általában az autóhasználatot csökkenteni lehetne várostervezési és egyéb megoldásokkal, az ritkán kerül említésre.

Visszatérve az elhízásra. Az Economist cikkírói különféle gyártók, óriáscégek egyébként más betegségek gyógyítására kifejlesztett gyógyszereinek rendszeres szedését javasolják a lefogyáshoz (és a karcúság megőrzéséhez). A tapasztalat szerint ugyanis e gyógyszerek sokaknál súlycsökkenést is kiváltak. Szinte lebeszélnek az életmódváltásról azzal érvelve, hogy az elhízás hajlam, genetikai tényező, azaz nehezen befolyásolható tartósan a koplalással, a mozgással.

Az innovációk jelentős része a mindennapok kényelmét kívánja szolgálni. Kérdés azonban, hogy a TV előtt vagy a telefonok böngészésével töltött sok-sok óra jobb életminőséget jelent-e, mint a kirándulások, a síelés, kerékpározás vidám társaságokban, a tornatermekben vagy otthon végzett edzések és egyéb rendszeres mozgások. Még a ház körüli munkák, a bevásárlás, a válogatás a hétvégi piacokon, sőt a családdal, a gyerekekkel végzett közös munka is élményt nyújthat a résztvevőknek.

Mi sem dicsekedhetünk az elhízás terén jó mutatókkal. Európában benne vagyunk a top háromban, a világon pedig a top tíz elhízott nemzet között szerepelünk. Bedros J. Róbert obezitológiai tanszékvezető szerint ennek főleg a táplálkozás, a mozgáshiány az oka, de befolyásolják a hormonok is.⁵

Határozzuk el közösen, hogy az elhízás terén nem akarunk felzárkózni az USA-hoz, hanem az egészségtudatosságot, a helyes táplálkozást, a mozgásokban gazdag életmódot akarjuk „divatba hozni”. Kezdjük el a helyes táplálkozásra nevelést a közétkeztetésben, elsősorban az óvodákban és az iskolákban.⁶

Bp, 2023. március

Beliczay Erzsébet

⁴ <https://24.hu/tudomany/2023/03/06/debreceni-akkumulatorgyar-strategia-kornyezeti-hatastanulmany-vizigeny-hatasok/>

⁵ <https://index.hu/belfold/2023/03/02/elhizas-tulsuly-europa-magyarok/> Bedros J. Róbert obezitológiai tanszékvezető, címzetes egyetemi tanár, a Magyar Obezitológiai és Mozgásterápiás Társaság alapító elnöke, a Dél-budai Centrumkórház-Szent Imre Egyetemi Oktatókórház főigazgatója a [Növekedés.hu](https://www.novekedes.hu/)-nak nyilatkozva elmondta, az itthoni magas rákhalálzásért is részben a táplálkozás okolható.

⁶ <https://www.bumm.sk/turmix/2019/08/31/ime-nehany-egyszeru-modszer-amivel-fenntarthatosagra-nevelhetjuk-a-gyerekeket>