

Otyłość chorobą cywilizacyjną XXI w.

W Polsce jest już około 30 proc. ludzi otyłych, a będzie jeszcze więcej. Powodem jest styl życia Polaków, dążących do zminimalizowania wysiłków. Zakupy przez Internet lub w supermarkecie, gdzie wszystko jest na miejscu. Kolejni sprzymierzeńcy tycia to praca, stres i chroniczny brak czasu. Ludzie jedzą byle co i byle gdzie. Fast foody, tłuste smażone mięsa i ziemniaki, brak warzyw - oto typowa dieta.

Coraz grubsze dzieci

Problem otyłości dotyczy już około 10 proc. dzieci i młodzieży. Zabiegani rodzice nie widzą, a dzieci rzadko zdają sobie sprawę, że coś jest nie tak. Popatrzmy, co jedzą nasi milusińscy. W szkolnych sklepikach najlepiej sprzedają się chipsy, słodkie, gazowane napoje. Chipsy to około 500 kalorii, niezdrowe tłuszcze i sól. To niepotrzebne zaśmiecanie żołądka, gdyż takie danie nie zaspokaja głodu. Jakby tego było mało, młodzież coraz mniej się rusza, coraz częściej zwalnia się z wf-u. Otyłość najmłodszych jest bombą z opóźnionym zapłonem w kraju, gdzie dorośli cierpią na choroby serca z powodu skłonności do nadużywania alkoholu i palenia tytoniu. Ta bomba, jak twierdzą eksperci jest już poza kontrolą.

Ameryka liderem

Światowym liderem w dziedzinie otyłości pozostaje Ameryka. Tam przybrała ona rozmiar epidemii. Szacuje się, że co roku z powodu otyłości umiera około 280 tysięcy osób. Amerykański rząd nie bagatelizuje problemu i wydaje rocznie na walkę z otyłością około 110 miliardów dolarów. Bill Clinton stwierdził, że to właśnie otyłość, a nie terroryzm jest głównym zagrożeniem dla Ameryki. Były prezydent wywalczył, by ze wszystkich szkół wycofano gazowane napoje w puszkach. Zastąpiły je mleko, soki i woda. Clinton zapowiada, że to nie koniec. Na drugi ogień mają iść szkolne stołówki. Hamburgery, chipsy i frytki mają zostać zastąpione zdrowymi posiłkami z dużą ilością warzyw i owoców.

Kiedy jest się otyłym?

Za najlepszy sposób oceny masy ciała uważa się wyznaczenie wskaźnika masy ciała **BMI** (ang. Body Mass Index) - jego wartości graniczne podaje się w tabelach. BMI wylicza się wg wzoru: **BMI = aktualna masa ciała [kg] / [wzrost w metrach]**

A jak jest w Polsce i na świecie?

Epidemiczny charakter otyłości, stanowi poważny problem zdrowotny i społeczny. Zaliczono ją do chorób cywilizacyjnych, ponieważ cierpi na nią ok. 20% populacji ludzkiej. W ciągu ostatnich 20 lat, częstość jej występowania wzrosła o 50%. Obecnie w Polsce cierpi na nią 1 na 11 dzieci w wieku 2-4 lat oraz 1 na 14 przedszkolaków. Wśród uczniów szkół podstawowych i ponadpodstawowych nadwaga występuje u 1 na 17 dzieci, natomiast otyłość u 1 na 25 dzieci. W populacji ludzi dorosłych nadwaga występuje u 45% mężczyzn oraz 35% kobiet, zaś otyłość występuje u 22% mężczyzn i 29% kobiet. Prognozuje się, że do 2020 r. średnio 1/3 ludzi dorosłych w Polsce będzie otyła - ocenia dr **Zofia Suchocka** z Katedry Biochemii i Chemii Klinicznej AM w Warszawie.

Przyczyny występowania otyłości

Otyłość rozwija się wówczas, gdy w postaci pokarmu dostarczamy więcej energii, niż jej zużywamy na potrzeby funkcjonowania organizmu. Na jej rozwój wpływają: czynniki uwarunkowane genetycznie, czynniki środowiskowe (długotrwały stres, nieregularnie spożywane, zbyt obfite wysokokaloryczne posiłki, tania, długo przechowywana żywność złej jakości, zbyt duża ilość tłuszczu w diecie, podjadanie siodocy, "zajadanie stresów"), mała aktywność ruchowa, zaburzenia hormonalne (m.in. choroba Cushinga - nadmierne wydzielanie kortykosteroidów przez korę nadnerczy, niedoczynność tarczycy), a także zaburzenia funkcjonalne mózgowych mechanizmów regulacji uczucia głodu i sytości - wymienia dr **Zofia Suchocka**.

(wrc)

Magnez

Z badań, przeprowadzonych w WAT w Warszawie, duże niedobory magnezu obserwuje się szczególnie u młodzieży w wieku szkolnym i ludzi starszych. Brak biopierwiastków, w tym magnezu może być przyczyną obniżenia wyników w nauce jak i niewłaściwego zachowania wynikającego z nadpobudliwości psychoruchowej, nadagresywności, obniżonej koncentracji i obniżonej zdolności do przyswajania wiedzy. Jak twierdzą profesorowie - dr **Alicja Zobel** i **Tadeusz Harabin** z Kanady, niemalże każdy z nas ma niedobory tego pierwiastka w organizmie. Tymczasem magnez jest niezbędny w ponad 300 reakcjach enzymatycznych, z czego około 100 jest związane z cyklem Krebsa, a więc bezpośrednio z produkcją energii w komórce (produkcja ATP). Brak tego elementu tylko w jednej reakcji prowadzi do upośledzonego działania całego organizmu. Ciągły niedobór prowadzi do chronicznych chorób.

Niedobór magnezu w kościach jest jednym z elementów prowadzących do ubytków kostnych. Magnez uruchamia reakcje enzymatyczne, pozwalające na wbudowanie cząsteczek wapnia w matrycę kości. Tłanki zawierające najwięcej magnezu, to tkanki metabolicznie najbardziej aktywne: mięśnie (26%), mózg, serce, wątroba i nerki. Wszelkie braki magnezu w organizmie, w pierwszej kolejności upośledzą pracę właśnie tych narządów.

Do niedoborów doprowadza nas stres i współczesna dieta. Magnezu brakuje w naszym pożywieniu. Codzienna dieta w 70% złożona jest z produktów spożywczych, wysokoprzetworzonych pozostawiających odczyn kwasowy. Odruchem obronnym organizmu jest użycie resztek magnezu do redukcji kwasu i zbalansowania środowiska. Niedostatek magnezu musi być uzupełniony, nawet kosztem wyciążenia tego minerału z kości, czy tkanki mięśnia sercowego. Jest to kwestia przetrwania organizmu jako nadrzędnej jakości.

W sprzedaży jest duży wybór magnezu. Polecane formy to: *magnezium aspartate, magnezium-citrate, malate, succinate, fumarate*. Magnezium jest dobrze tolerowane przez organizm człowieka.

(az)

Niebezpieczne izomery

Alergie stają się zimą naszych czasów. Coraz więcej osób, w tym także dzieci zapada na choroby, które trudno zdiagnozować i leczyć.

Naturalne produkty rzadko nam szkodzą (zdarzają się przypadki, że organizm źle coś toleruje, ale dzieje się tak sporadycznie). Niebezpieczne dla nas są izomery, które powstają w laboratoriach i to dopiero od 100 lat. Dlatego organizm ich nie rozpoznaje.

Izomery są to cząsteczki związków chemicznych o jednakowym składzie atomowym, ale różnym ułożeniu w przestrzeni. Odmienne właściwości najczęściej wynikają z różnej budowy strukturalnej izomerów.

Wyobraź sobie lewą rękę, która ma pięć palców. Ręka ta może mieć wszystkie palce wyprostowane lub jeden, dwa zgięte - i to są izomery w stosunku do ręki z wyprostowanymi palcami. I to wygięcie powoduje, że nasz organizm nie rozpoznaje tej innej struktury izomerów.

Musimy pamiętać, że tylko jeden izomer, ten naturalnie produkowany przez komórki rośliny na ich enzymach jest przyswajalny przez komórki człowieka, ponieważ był związany z fizjologią roślin, którymi człowiek od 4 mln lat się odżywia. Natura wyposażyła komórkę roślinną w formę, czyli roślinina może produkować tylko jedną strukturę na tej formie. I my mamy enzymy rozpoznające taką formę. I dlatego przyswajamy izomer produkowany naturalnie przez rośliny. Dlatego naturalne witaminy i naturalne cząsteczki są przyswajalne przez człowieka w największej liczbie przypadków, podczas gdy inne izomery mogą nie pasować do naszych enzymów. Wtedy te wszystkie inne izomery są balastem, a co gorsza - nie tylko są wyrzucane przez organizm ludzki z kałem czy moczem, ale mogą być toksyczne tzn. mogą blokować te dobre enzymy, które przestają działać. Mogą też, jeśli przyłączą się do genów - zmieniać je, a co najgorsze - mogą, jeśli przyłączą się do tzw. onkogenu (gen odpowiedzialny za zmianę komórki zdrowej w nowotworową) - powodować raka. Przykładem takiego izomeru jest Trans Fat (piszemy o nich obok). Te obce naszemu systemowi obronemu izomery sprawiają, że nasz organizm zaczyna produkować przeciwciała, aby obronić się przed obcymi. A kiedy stworzą się te przeciwciała - to w organizmie musi powstać alergia. Co robić w takiej sytuacji? Musimy tworzyć wtedy substancje, które oczyszczają człowieka. Skoro te izomery są takie niedobre dla nas, to po co je wprowadzamy do organizmu? Robią to np. troskliwe mamusi, podające dziecku sztuczne witamy. Naturalne mogą i powinny być podawane jako jedzenie, ale musi być ono urozmaicone. Podawamy dzieciom na talerzu z 10 różnych roślin (warzywa, owoce) - w rezultacie znajdzie się na niej 10 tys. związków fenolowych oraz 10 różnych witamin naturalnych. Są one dobrze wchłaniane i rozpoznawane. (wrc)

Woda



Jakość wody jest niezwykle ważna. Światowa Organizacja Zdrowia w swoich raportach dowodzi, że 80 proc. wszystkich współczesnych chorób ma bezpośredni związek z jakością wody pitnej. Od jakości wody zależy rozwój całej naszej cywilizacji.

Polacy piją za mało wody, na dodatek nasza wiedza na jej temat jest niewielka. Do tego jakość wody zostawia wiele do życzenia. Bardzo popularna jest "kranówka", czyli woda z kranu. Jednak jakość tej wody niepokoi. Przeprowadzona w marcu 2002 roku przez NIK kontrola wykazała, iż w 2/3 miast jakość wody wodociągowej dostarczanej ludności oraz wody czerpanej z ogólnodostępnych studni publicznych nie odpowiada wymaganiom wody pitnej. Lekarze ostrzegają: zwykła woda z kranu zawiera wiele związków sprzyjających powstawaniu nowotworów. Gotowanie wody również zwiększa ilość takich substancji. Jak twierdzi prezes Polskiego Komitetu Zwalczenia Raka profesor **Zbigniew Wróblewski** - najlepiej pić wodę ze źródeł podziemnych. Profesor mówi, że aż 35 proc. przypadków raka ma swój początek w nieodpowiednim żywieniu i picu.

Najlepsza do picia jest woda mineralna, wydobywana z głębi ziemi. Zawarte w wodzie składniki mineralne powodują w organizmie właściwą przemianę materii i zapobiegają chorobom oraz schorzeniom. Niezmiernie ważną sprawą jest ile i w jakich proporcjach zawiera ona składników mineralnych (najlepsza - wapnia i magnezu jest 2:1, tj. dwie wielkości wapnia i jedna magnezu, np. 120 i 60 mg).

Wzrasta sprzedaż wody butelkowanej, niestety - nie każda jest wodą mineralną i nie każda etykieta "Zdrój" ma swoje źródło w źródle. Zwracaj uwagę na to, jaką wodę wybierasz. Pamiętaj, że na rynku mamy także nieuczciwych producentów. Zwróć uwagę na napisy - popatrz, jakie potrafią być bałamutne: woda antystresowa, wyszczuplająca, woda życia, jedyny, niepowtarzalny smak, orzeźwia, daje energię do działania itd. Zauważ, że napisy zawierają także inne nieprawdy, półprawdy i ćwierćprawdy. Producenci, niezależnie od składu chemicznego swych wód i ich walorów opisują w folderach i na etykietkach jak bardzo wyjątkowy jest ich napój. Różnego rodzaju hochsztaplerom, specom od reklamy pomagają przepisy. W uchwalonej przez Sejm RP ustawie z 29 marca 2001 roku "o warunkach zdrowotnych żywności i żywienia" zapis w art. 24 mówi o tym, że przy znakowaniu środków spożywczych dopuszczalne jest podawanie na opakowaniu właściwości zapobiegające chorobom lub wspomagające leczenie chorób przez naturalne wody mineralne i naturalne wody źródłane. Pozostawienie w ustawie tego zapisu może doprowadzić do zupełnej dezinformacji konsumentów. Nie dajmy się reklamie, czytamy etykiety, sprawdzamy producentów! (wrc)

Groźne Trans Fat-y

W trzech państwach na świecie - w Danii (od 10 lat), Kanadzie (od 2005 roku) oraz w USA (od 2006 roku) przepisy nakazują umieszczać na etykietkach zawartość Trans Fat-ów. Takie przepisy trudno było ustanowić, o czym świadczy przykład prezes Fundacji Dobre Życie. Profesor Alicja Zobel z Peterborough aż przez osiem lat czyniła starania o to, aby parlament kanadyjski wydał taki przepis.

Dlaczego Trans Fat-y są dla nas groźne?

Najgroźniejszy tłuszcz świata - pomimo, że jest nienasycony - od dawna znajduje się na czarnej liście czynników zwiększających ryzyko choroby niedokrwiennej serca. Gdzie go można znaleźć? W ulubionych przez dzieci i młodzież fast foodach, w większości gotowych wyrobach cukierniczych, w zakupkach w proszku, chrupkach, margarynach, frytkach, słonych przekąskach.

Roślina produkuje Nienasycone Kwasy Tłuszczowe w formie Cis (płynny olej, oliwa). Gdy poddamy je obróbce termicznej, forma ta zamienia się w Trans i robi się toksyczna - nierozpoznawalna przez organizm ludzki. Kwasy tłuszczowe Cis (płynne oleje) są dobre i naturalne, i powinny być spożywane w formie "na zimno", natomiast gdy na nich smażymy lub robimy frytki (zwykle w temperaturze powyżej 120 °C) - zmieniają się w formę Trans i są kancerogenne.

Pamiętajmy: tłuszcze Trans (właściwa nazwa to izomery nienasyconych kwasów tłuszczowych) powstają podczas przemysłowego przetwarzania olejów roślinnych.

Jakie reakcje w organizmie wywołują Trans Fat-y?

Izomery Trans, obecne w spożywanych przez nas produktach negatywnie wpływają na wiele procesów biochemicznych i fizjologicznych w organizmie człowieka, mogą też zaburzać czynności układu immunologicznego. Zwiększenie spożycia izomerów Trans powoduje także powstanie większej ilości wolnych rodników. Izomery Trans powodują wzrost stężenia cholesterolu całkowitego, wzrost stężenia "złego cholesterolu" (frakcja LDL) i obniżenie stężenia "dobrego cholesterolu" (frakcja HDL) - powoduje to wzrost ryzyka wystąpienia miażdżycy. Poza tym powodują nadmierne uwalnianie insuliny w odpowiedzi na obciążenie glukozą, osłabienie odpowiedzi immunologicznej, zaburzenie produkcji plemników, wzrost produkcji wolnych rodników. Ze względu na bardzo zły wpływ tych związków na stan naszego zdrowia, należy ich spożycie ograniczyć do minimum.

Badania dowodzą jednak, że codzienne zjedanie 5 gramów tego rodzaju tłuszczu zwiększa ryzyko chorób serca o 25 proc. Trans Fat podnoszą zły cholesterol we krwi, obniżają też tzw. dobry cholesterol.

Trans Fat-y, jak to udowodnili niedawno naukowcy - powodują wyjątkowo szybkie przybieranie na wadze. Ludzie, którzy jedzą tłuszcze Trans, wchodzą na zabójczą dla zdrowia drogę. (wrc)

Klucz do prawidłowego żywienia

1. Musisz dbać o urozmaicone pożywienie. Tylko takie zapewni Ci wszystkie niezbędne składniki pokarmowe.

2. Twoje pożywienie musi być zrównoważone - czyli dobrze zbilansowane, pokrywając istotne zapotrzebowanie organizmu na węglowodany, tłuszcze, białka, związki mineralne, witaminy.

3. Codziennie spożywaj mleko i przetwory mleczne. Pij 1-2 szklanki napoju mlecznego i jedz 50 gramów sera dziennie.

4. Mięso spożywaj 2-3 razy na tydzień w umiarkowanych ilościach, głównie chude. W pozostałe dni zastępuj je potrawami z mleka, sera i jaj.

5. Z tłuszczów jadalnych możesz w ogóle wyrzucić tłuszcze zwierzęce (oprócz niewielkich ilości masła i śmietany, i to na surowo). Jako dodatku do chleba używaj 10-20 gramów dziennie masła lub masła roślinnego. Do zup, sałatek i surówek możesz dodać 1-2 łyżeczki śmietany. Podstawowym tłuszczem jadalnym w Twoim jadło-

spisie niech będzie olej roślinny. Najlepiej, jeśli mięso będziesz gotował lub dusił.

6. Z umiarem spożywaj pieczywo, i to mieszane. Codziennie jedz pieczywo razowe i kasze z grubego przemiału. Szukaj chleba na zakwasie.

7. Ograniczaj spożycie cukru i słodczy. Napojów najlepiej w ogóle nie słódź albo dodawaj tylko jedną łyżeczkę cukru. Pij doskonałe i zdrowe herbaty owocowe i ziołowe. Przy skłonności do nadwagi nie jadać siodocy ani deserów.

8. Nie przesalaj potraw. Możesz do nich dodawać w ciągu dnia w sumie 1 płaską łyżeczkę soli (5 gramów). Korzystaj natomiast z kuchennych przypraw ziołowych.

9. Staraj się spożywać produkty nie przetworzone i świeże; najlepiej krajowej produkcji.

10. Jeśli wiesz, że produkt jest bezpieczny, nie zanieczyszczony, spożywaj go w całości, wraz ze skórką.

11. Bez ograniczenia możesz spożywać owoce i warzywa, 800 g do kilograma dziennie. Nie przesadzaj ze słodkimi owocami.

12. Od stołu wstawaj z uczuciem niedosytu.

13. Jedz zawsze w spokoju, wolno, dokładnie żując stałe potrawy i wolno, drobnymi łykami pijąc napoje.

14. Do każdego posiłku dodaj białko zwierzęce i także jakiś owoc lub warzywo (zachowując równowagę kwasowo-zasadową).

15. Spożywaj co najmniej 3 posiłki dziennie. Lepiej jest jadać częściej, 4-5 razy na dzień.

16. Lekkostrawną kolację jedz najpóźniej na dwie godziny przed snem nocnym. Daj czas organizmowi na trawienie.

17. Wstawaj na tyle wcześniej, aby spokojnie zjeść pełnowartościowe śniadanie.

18. Jedz i żyj regularnie. Będziesz wtedy w zgodzie z rytmemi biologicznymi Twojego organizmu.

Na podst. artykułu prof. Ireny Celejowej