

TACI ȘI ÎNGHITE

DE CE
aproape tot
ce ni s-a spus
despre alimentație
este greșit



Traducere din engleză de
Andreea Lutic

lifestyle

TIM SPECTOR

Editori:
SILVIU DRAGOMIR
MAGDALENA MĂRCULESCU

Director:
CRINA DRĂGHICI

Redactare:
ANDREEA TUDORICĂ

Design:
ALEXE POPESCU

Director producție:
CRISTIAN CLAUDIU COBAN

Dtp:
MIHAELA GAVRILOIU

Corectură:
IRINA BOTEZATU
ANDREEA-LAVINIA DĂDÂRLAT

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României
SPECTOR, TIM

Taci și înghite: de ce aproape tot ce ni s-a spus despre alimentație este greșit / Tim Spector; trad. din lb. engleză de Andreea Lutic. – București: Lifestyle Publishing, 2021

ISBN 978-606-789-244-4

I. Lutic, Andreea (trad.)

613
641.5

Titlul original: *Spoon-Fed: Why almost everything we've been told about food is wrong*

Autor: Tim Spector

Copyright © Tim Spector, 2020

First published as *Spoon-Fed: Why almost everything we've been told about food is wrong* by Jonathan Cape, an imprint of Vintage. Vintage is part of the Penguin Random House group of companies.

Copyright © Lifestyle Publishing, 2021
pentru prezenta ediție

Lifestyle Publishing face parte din Grupul Editorial Trei

O.P. 16, Ghișeul 1, C.P. 0490, București
Tel.: +4 021 300 60 90; Fax: +4 0372 25 20 20
e-mail: comenzi@edituratrei.ro
www.lifestylepublishing.ro

ISBN 978-606-789-244-4

Cuprins

<i>Introducere</i>	9
Capitolul 1. Fiecare e altfel.....	31
Capitolul 2. Mâncăm sau nu dimineața?.....	39
Capitolul 3. Când calculul caloriilor dă cu virgulă.....	49
Capitolul 4. O dezbatere de proporții	60
Capitolul 5. Suplimentele <i>chiar</i> nu au vreun efect	70
Capitolul 6. Dincolo de gustul dulce	82
Capitolul 7. Nu apare pe etichetă	93
Capitolul 8. Cui îi e frică de alimentele procesate?.....	103
Capitolul 9. Dă-mi costița înapoi	115
Capitolul 10. Nu miroase-a bine.....	133
Capitolul 11. Mania vegană	149
Capitolul 12. Solnița, vă rog!.....	159
Capitolul 13. Cafeaua vă poate salva viața	170
Capitolul 14. Hrană pentru doi	178
Capitolul 15. Tot mai multe alergii.....	188
Capitolul 16. Moda dietelor fără gluten	197
Capitolul 17. Pedalând de zor	206
Capitolul 18. Hrană pentru minte	215

Capitolul 19. Apa: o afacere curat murdară	226
Capitolul 20. Doar un strop	236
Capitolul 21. Kilometri alimentari	246
Capitolul 22. Erbicide și pesticide	256
Capitolul 23. Să nu mă credeți, sunt medic.....	265
Concluzie: Ce să mâncăm	273
Anexă: Plan de alimentație în 12 puncte	287
<i>Mulțumiri</i>	289
<i>Note</i>	291

Introducere

Cei mai mulți dintre noi iau contact cu primele mituri despre alimentație în copilărie. Când eram mic, am aflat că anumite alimente mă ajută să cresc mai repede (laptele și cerealele), mă fac deștept (peștele), îmi provoacă acnee (ciocolata) sau mă ajută să am mușchi puternici (carnea și ouăle). Am fost încurajat să mănânc spanac precum Popeye marinarul, dar nu mi s-a spus nimic niciodată despre beneficiile unor alimente cum ar fi linte, broccoli sau fasolea, în timp ce mi se spunea că nucile sunt gustări nesănătoase din cauza nivelului mare de colesterol. Mi s-a mai spus că dacă nu iau un mic dejun consistent o să mă îmbolnăvesc. Mama mea, care a crescut în anii războiului, mi-a povestit că pe vremea aceea nu exista aliment prea mucegăit încât să nu poată fi mâncat și că era inacceptabil să lași mâncare în farfurie. Nu-mi amintesc de vreo masă „așa cum trebuie“ care să nu conțină carne sau pește. Vitaminele erau considerate extrem de importante, mai ales vitamina C, administrată sub formă de suplimente sau consumată ca suc de portocale. Am primit și alte sfaturi de care nici nu se punea problema să mă îndoiesc, cum ar fi să nu înot la mai puțin de o oră după masă, să nu cumva să mănânc chiar înainte de culcare și că pentru a slăbi e important să faci exerciții fizice. Niciuna dintre aceste idei nu are un fundament științific, iar multe dintre ele s-au dovedit complet eronate; dar având în

vedere că le-am auzit de atâtea ori, mi se pare greu să renunț la ele acum, adult fiind. Toți moștenim concepții similare, iar pe măsură ce înaintăm în vârstă, primim tot mai multe recomandări — bine intenționate sau nu.

Mănâncă mai puține grăsimi. Redu consumul de zahăr. Mănâncă de cinci ori pe zi. Mănâncă mai multe legume cu amidon, nu sări niciodată peste mese, mănâncă puțin și des, bea cel puțin opt pahare de apă pe zi, bea mai puțină cafea, mai puțin alcool, consumă mai puțină carne și produse lactate, mănâncă mai mult pește, folosește uleiuri vegetale în loc de unt, ține evidența numărului de calorii și consumă băuturi carbogazoase dietetice. Ne-am obișnuit să ni se spună cum, când și ce ar trebui să mâncăm. Aceste mesaje provin din cele mai diverse surse: recomandări la nivel național, mijloace de comunicare în masă, reclame, etichetele alimentelor sau ambalajele cerealelor pentru micul dejun, plus afișele și broșurile din spitale și cabinetele medicilor. Având în vedere câte sfaturi primim, ar trebui să fim cu toții sănătoși, zvelți și protejați de bolile asociate alimentației. Dar începând din anii 1980, incidența alergiilor alimentare și cea a diabetului au crescut enorm în majoritatea țărilor, iar cazurile de demență s-au înmulțit în mod inexplicabil. În pofida noilor metode de tratament, incidența afecțiunilor cardiace și cea a cancerului sunt în creștere, iar curba speranței de viață, după o recentă ascendență, s-a plafonat și dă semne de declin. Copleșiți de atâtea posibilități și inundați de informații derutante, mulți dintre noi vor o soluție simplă și rapidă. Chiar și persoanele cele mai cinice pot ajunge să dea crezare unor recomandări nefondate, cu mesaje simpliste. Ne lăsăm vrăjiți de pretensele „beneficii“ ale unor stiluri de viață precum veganismul, dieta ketogenă, dieta bogată în grăsimi și

săracă în carbohidrați, dieta paleo, consumul de alimente minim procesate, alimentația fără gluten sau fără lectină, ori mitul suplimentelor de vitamine. Încrederea și fermitatea susținătorilor și adeptilor acestor diete pot fi extrem de convingătoare.

În ultimii ani, cercetările mele științifice s-au concentrat tot mai mult asupra nutriției și alimentației. Am fost uimit să descopăr că foarte multe lucruri care ni s-au spus despre alimentație sunt, în cel mai bun caz, înșelătoare, iar în cel mai rău caz, de-a dreptul greșite și periculoase pentru sănătatea noastră. După cum veți vedea, acest lucru este valabil indiferent dacă sfaturile provin de la dieteticieni, medici, din recomandări guvernamentale, rapoarte științifice sau prieteni și familie. Cum am ajuns în situația în care persoane fără nicio calificare să ne dicteze ce ar trebui să mâncăm? Este o situație unică în domeniul medicinei și al științei. Motivele pentru care s-a ajuns aici sunt numeroase, dar eu aș enumera trei aspecte majore care ne împiedică să înțelegem mai bine alimentația și nutriția: studiile științifice deficitare, interpretarea greșită a rezultatelor acestora și industria alimentară. Hrana este cel mai important medicament, la care avem acces cu toții. Este absolut necesar să învățăm să-l folosim într-un mod cât mai înțelept.

Știința este complicată. Studiul alimentelor și nutriției sănătoase este unul dintre cele mai noi domenii științifice, care a apărut în majoritatea țărilor abia la începutul anilor 1970, ca reacție la dezvoltarea industriei alimentelor procesate și din dorința autorităților de a face recomandări privind prevenirea deficiențelor nutriționale. În cele mai multe țări, nutriția nu este considerată încă o ramură a medicinei, iar cele două domenii științifice rareori se

suprapun, întrucât puțini medici studiază nutriția și puțini nutriționiști au formație medicală. Prin urmare, specialiștii în nutriție încă n-au aflat foarte multe despre experiența, metodele, încercările și erorile asociate testării medicamentelor farmaceutice și relația cu industria alimentară. Deși se luptă să găsească răspunsuri la unele dintre cele mai semnificative întrebări ale vremurilor noastre, nutriția este percepută drept una dintre cele mai puțin interesante sau importante domenii științifice. Eu colaborez îndeaproape cu o companie comercială în domeniul nutriției, ZOE, ai cărei analiști excepționali au activat în domenii considerate mai incitante, precum astrofizica, matematica și economia, înainte de a trece la lucrul cu date din domeniul alimentar. Dar, cu câteva excepții, majoritatea experților în nutriție rămân izolați și se simt subapreciați de universitățile și organismele finanțatoare, care sunt sponsorizate, în mare măsură, de industria alimentară. În loc să efectueze studii clinice ample, de care avem nevoie cu disperare, aceștia sunt obligați să-și dedice cea mai mare parte din timp predând sau efectuând studii restrânse despre alimente.

Trebuie să precizez ceva: e greu să faci studii de calitate despre alimentație, iar fondurile necesare pentru a efectua cercetări de amploare, pe termen lung, pentru a compara efectele diverselor alimente sau diete au fost mai mult decât insuficiente. Pentru a scoate pe piață un nou medicament, e nevoie de aproape un miliard de dolari; însă pentru evaluarea alimentelor sau dietelor cheltuim doar un procent infim din această sumă. Din acest motiv, cele mai multe lucruri care ni s-au spus despre beneficiile sau riscurile diverselor alimente provin fie din studii in-vitro îndoielnice, fie din studii la scară redusă asupra unor rozătoare cărora li s-au indus anumite boli în mod artificial, care

rareori sunt relevante în cazul oamenilor. În presă apar noi exemple aproape zilnic. Titlurile apărute în mass-media în 2019 susțineau că aportul zilnic de miez de nucă protejează împotriva cancerului și a colitei. De fapt, concluzia studiului științific era că la șoarecii cărora li s-au administrat niște substanțe pentru a simula unele afecțiuni umane s-a constatat o ușoară ameliorare a profilului metabolic după două săptămâni de tratament cu miez de nucă.¹ A fost un studiu de mică amploare, publicat într-o revistă modestă, dar adevărată de nutriție, însă sponsorii studiului — California Walnut Commission* — au fost probabil încântați că li s-a făcut reclamă pe gratis. Aceste studii sunt aproape inutile, mai ales fiindcă se efectuează multe alte experimente similare pe șoareci, cu costuri relativ reduse, dar ale căror rezultate nu sunt publicate dacă nu ajung la concluzia „potrivită“ pentru finanțatori.

Calitatea cercetărilor științifice a crescut și am început să ne bazăm mai mult pe studii observaționale de amploare, care monitorizează zeci sau sute de mii de oameni timp de mai mulți ani. Acestea au scos la iveală lucruri importante, dar în general se bazează pe chestionare simple și, deseori, nedemne de încredere. Instrumentele folosite pentru colectarea datelor legate de alimentație sunt imprecise; multe persoane supraponderale au tendința să spună că mănâncă mai puțin decât în realitate, iar persoanele slabe procedează invers. În general, majoritatea oamenilor declară un consum mai mic decât cel real de alimente considerate ca fiind nesănătoase. Noua tehnologie bazată pe camere video și aplicații smartphone pare să fie pe cale de a rezolva această problemă. O analiză extrem de critică din 2018 în domeniul

* Comisie a cultivatorilor de nuci din California, statul cu producția de nuci cea mai mare din SUA. (N.r.)

nutriției și privind aceste studii observaționale a constatat numeroase erori, inclusiv tendința de a raporta mai multe rezultate pozitive decât în realitate. Conform unei analize de amploare uriașă care a combinat toate aceste tipuri de studii (referitoare la ouă, produse lactate, cereale rafinate, leguminoase etc.), fiecare dintre cele douăsprezece grupe alimentare studiate a fost asociată fie cu un risc mai mare de deces, fie cu un risc mai mic.² Firește, acest lucru este extrem de improbabil, însă asemenea rezultate încurajează o dihotomie nerealistă alimente sănătoase/alimente dăunătoare, la care toți suntem susceptibili.

Dacă examinăm sute sau mii de posibile corelări între alimente și boli, vom descoperi cu siguranță asocieri false. E mult mai dificil să realizăm studii fiabile despre alimente decât despre medicamente, iar abia în 2019 a fost propusă o structură de cercetare care permite evaluarea lor în mod diferit.³ În cazul studiilor despre alimente, aplicarea criteriilor stricte folosite în studiile despre medicamente a condus la concluzii false. În 2019, un grup de cercetare canadian a dat sfârșit țară că până la urmă e în regulă să mâncăm carne. Apoi, s-a dovedit că exclusese din analiza sa jumătate dintre studiile disponibile și primise sume importante (rămase confidențiale) de la industria alimentară. Același grup publicase cu doi ani înainte o informație la fel de controversată despre consumul de zahăr, cum că acesta n-ar fi atât de dăunător.⁴ Știința a suprasimplificat hrana, așa cum s-a întâmplat acum douăzeci de ani cu genetica. Primele studii genetice la care am participat au descoperit sute de legături posibile între grupe mari de gene și de boli, folosind sute de markeri. Am „descoperit“ multe gene noi, precum cele asociate obezității, îmbătrânirii, osteoporozei și diabetului. Acestor studii li s-a făcut foarte multă

reclamă, ceea ce a fost excelent pentru cariera mea de cercetător, dar majoritatea s-au dovedit a fi niște prostii. Noua tehnologie a cipurilor genetice a dezvăluit complexitatea genelor umane și a demonstrat că așa-numita „secvență de codificare“* conține adesea între 200 și 1 000 de gene total diferite, pe care înainte nu le puteam detecta. Prin urmare, ideea că putem descoperi o anumită genă responsabilă de o boală sau o problemă de sănătate s-a dovedit a fi un mit. Unele dintre aceste așa-zise descoperiri s-au vândut cu sute de milioane de dolari, dar n-au folosit la nimic. Miturile din ziua de azi despre alimentație, care par să aibă un fundament științific, își au adesea originea în studii simple in vitro care implică dezvoltarea unor celule umane sau ale unor șoareci și expunerea lor la doze foarte ridicate dintr-o substanță conținută într-un aliment sau eliberată atunci când un produs este încălzit sau preparat termic. Aproape toate substanțele testate în acest fel s-au dovedit a fi „periculoase“, adică cel puțin ușor cancerigene. Industria alimentară folosește tehnica inversă pentru a demonstra, în cadrul unor studii restrânse, că produsele ei sunt propice sau benefice consumului. Majoritatea alimentelor conțin mii de compuși, ceea ce înseamnă că niciodată nu suntem expuși la o singură substanță într-un mod izolat, artificial. Prin urmare, chiar dacă rezultatele ar fi de încredere și repectabile în cazul altor grupuri (ceea ce adesea nu este cazul), concluziile sunt întotdeauna îndoielnice.

Un aspect al acestei probleme este că știința alimentației se bazează pe un concept vechi de secole, conform căruia alimentele se împart în doar trei grupe majore: carbohidrați, grăsimi și proteine. Aceste trei grupe erau considerate surse

* Porțiune dintr-o genă ce codifică proteine. (N.t.)

de energie sub formă de calorii, care trebuie consumate în proporțiile corespunzătoare pentru a preveni deficiențele (iar după cum vom vedea, kaloriile în sine constituie o unitate de măsură eronată și extrem de nefiabilă). Dar a încadra orice aliment într-una dintre aceste trei grupe este ca și cum am clasifica toți oamenii drept africani, europeni sau asiatici, după care le-am recomanda tratamente standard și i-am deosebi în privința sănătății, forței fizice și a intelectului în funcție de aceste categorii neclare. Ideea că putem separa carbohidrații de proteine, de pildă, așa cum susțin numeroși medici, adepți ai diverselor diete și recomandări guvernamentale, este absurdă din punct de vedere științific. Toate alimentele reprezintă combinații complexe de carbohidrați, grăsimi și proteine. Atunci când faptele științifice sunt simplificate excesiv și creează confuzie, limitarea lor la reguli și recomandări mărește și mai mult riscul ca mesajele să fie prost înțelese.

Iar problema nu este legată doar de studiile științifice; la fel de periculoase sunt rezultatele greșit interpretate și înțelese. Studiile determină deseori sute de rezultate, iar descoperirile interesante și riscurile acestora sunt preluate și transformate de ziariștii nerăbdători în titluri șocante și, de multe ori, înșelătoare. Una este să spui că, potrivit unui studiu longitudinal*, consumul a două felii de bacon pe zi mărește riscul de afecțiuni cardiace și de deces. Și alta e să extrapolezi și să afirmi că acest lucru reduce durata de viață cu un deceniu — mai mult decât fumatul în mod regulat —, pentru că e de-a dreptul ridicol. De asemenea, unele alimente sănătoase sunt promovate într-un mod absolut scandalos: ni se spune că o mână de nuci sau fructe de pădure pe

* Sau de tip panel. Studiu care implică informații legate de un anumit individ sau grupe de persoane adunate într-o perioadă mare. (N.r.)

zi ne poate prelungi viața cu cincisprezece ani. De exemplu, două pahare mici de vin pe zi pot mări cu 10% riscul relativ de a face un anumit tip de cancer, (comparativ cu al cuiva care nu bea alcool), dar riscul personal de a ne îmbolnăvi de acel tip de cancer este probabil sub unu la zece mii. Probabil că puțini dintre noi pot înțelege cum stau lucrurile în realitate.

Însă problema e mult mai profundă decât titlurile de articole care ne induc în eroare, iar aceste date științifice simplificate sau derutante stau adesea la baza recomandărilor guvernamentale. Autoritățile le-au spus oamenilor ce să mănânce în timpul raționalizării alimentelor din al Doilea Război Mondial, când resursele alimentare erau limitate, iar guvernul avea nevoie în armată de oameni sănătoși. Obezitatea era un fenomen extrem de rar, iar principala amenințare la adresa sănătății publice era malnutriția, motiv pentru care guvernul făcea recomandări pentru a preveni deficiențele de vitamine. Succesul de care s-a bucurat inițial această abordare a dat tonul pentru următorii șazeci de ani și a condus la ideea că problemele de sănătate se pot rezolva prin corectarea alimentației, precum suplimentarea cu vitamina C sau reducerea consumului de grăsimi, întrucât studiile pe populație demonstraseră că aceste componente erau asociate unor afecțiuni. Decenii la rând, grăsimea a devenit un bau-bau, iar oamenii au fost încurajați să consume în schimb mai mulți carbohidrați și proteine, ceea ce a dus la apariția alimentelor superprocesate cu conținut scăzut în grăsimi. Chiar și după contestarea fermă a ideii că grăsimea e dăunătoare, locul acesteia a fost luat de un nou inamic, zahărul, așa că au apărut numeroase alimente procesate cu conținut scăzut în zahăr. Când demonizăm un aliment, nu ne întrebăm cu ce îl putem înlocui. Jucându-ne

cu procentele, am uitat de grupele de alimente sănătoase. Ni s-a spus să mâncăm mai des, iar ca urmare, noi (și copiii noștri) am consumat mai multe gustări tentante și chiar mai multe alimente superprocesate, sărace în grăsimi. Rezultatul a fost că ne-am îngrășat și ne-am îmbolnăvit.

O altă problemă apare atunci când judecăm un aliment după unul dintre componentele sale. Fructoza este un tip de zahăr care se găsește în numeroase fructe. Ea reprezintă doar unul dintre cei peste 600 de compuși din banane, despre care unii spun că ar trebui să le evităm din cauza conținutului ridicat de fructoză. O altă substanță socotită de unii dăunătoare este lectina, o proteină prezentă în leguminoasele crude, care e toxică pentru oameni. Însă respectivii ignoră faptul că alimentele cu cel mai ridicat conținut de lectină, precum fasolea, linte și nucile, conțin mii de alți compuși sănătoși, factori esențiali în cele mai bune tipuri de alimentație de pe planetă. Vegetalele par să fie mult mai complexe decât ne-am imaginat, iar o mare parte dintre compușii lor sunt niște substanțe protectoare numite polifenoli (cunoscuți mai mult sub denumirea de antioxidanți), despre care acum se știe că au un rol-cheie în combaterea cancerului și a altor boli. Importanța lor a fost neglijată multă vreme, întrucât polifenolii nu acționează direct asupra organismului. De fapt, nu putem beneficia de ei fără ajutor. Iar ajutorul vine din partea florei intestinale.

Studiile despre floră ne-au dezvăluit cât de limitată a fost, timp de multe decenii, viziunea noastră asupra hranei. Flora intestinală nu este un organ în sensul convențional al cuvântului, ci o comunitate de organisme minuscule care, împreună, cântăresc aproximativ cât creierul nostru. El constă dintr-un amestec de până la 100 de trilioane de bacterii, fungi, paraziți și 500 de trilioane de minivirusuri, ceea ce

înseamnă că numărul microorganismelor este mai mare decât numărul de celule din corp. Marea majoritate a acestora trăiesc în intestinul gros, alături de majoritatea celulelor noastre responsabile de imunitate. Fiecare microb este capabil să producă sute de substanțe, care acționează asemenea unor fabrici miniaturale ce reglează sistemul imunitar, punându-ne la dispoziție mulți dintre metaboliții și vitaminele-cheie din fluxul sangvin, inclusiv compuși cerebrali care ne influențează dispoziția și chiar apetitul. Spre deosebire de alte părți ale corpului, amestecul de microbi intestinali, genele lor și substanțele pe care le produc este specific fiecăruia dintre noi și diferă de la o persoană la alta, chiar și în cazul gemenilor identici.

În urma descoperirii acestui nou tip de organ, am înțeles că mii de compuși din alimente interacționează cu mii de specii diferite de microbi pentru a produce peste 50 000 de substanțe care influențează majoritatea proceselor din organismul nostru. Mâncarea pe care o consumăm îi ajută pe microbii noștri intestinali în aceeași măsură ca pe noi. Prin urmare, influența pe care o are un aliment asupra organismului poate să difere semnificativ de la o persoană la alta. În prezent, există prea puțini experți în domeniul florei intestinale. Nu avem medici, nutriționiști sau dieteticieni specializați în această chestiune. Nutriționiștii nu se grăbesc să se avânte în acest domeniu intimidant — o combinație de genetică, microbiologie, informatică și biochimie, considerându-l riscant și descurajant. Din păcate, nici persoanele care ne oferă recomandări alimentare n-au reușit să țină pasul cu descoperirile științifice din domeniu, sperând că se vor dovedi a fi doar un moft trecător.

Presupunerea că suntem niște mașinării identice și că organismul fiecăruia reacționează la alimente în același

mod este cel mai răspândit și mai periculos mit despre alimentație. El stă la baza tuturor așa-numitelor recomandări alimentare. Și problema nu se reduce la diferențele dintre populațiile de microbi. După cum vom discuta în capitolul 1, după consumul acelorași alimente, glicemia poate crește chiar și de zece ori mai mult la unele persoane decât la altele. Întrucât fiecare dintre noi răspunde în mod diferit la aceleași alimente, este absurd să credem că toți putem respecta aceleași recomandări și același aport caloric. Nu ne simțim toți la fel de confortabil într-un scaun de automobil standard fără să-l ajustăm, chiar dacă a fost proiectat pentru o „persoană obișnuită“. La fel de stupidă este și determinarea nevoilor alimentare în funcție de gen, precum numărul de calorii ce trebuie consumate zilnic. Industria alimentară ignoră sau desconsideră în mod intenționat faptul că fiecare dintre noi are propriul său metabolism, anumite reacții la alimente și o floră intestinală unică, poate și fiindcă strategiile de marketing sunt mai eficiente atunci când transmit un mesaj simplu, dar mai ales pentru că vrea să evite testele sau analiza atentă a efectelor pe care le au ingredientele adăugate în produsele alimentare asupra florei intestinale.

Ajungem astfel la principalul factor care ne transmite informații incorecte despre ce mâncăm: industria alimentară. Cercetările mele științifice mi-au permis să înțeleg cât de puternică și de periculoasă poate fi influența acesteia. Până de curând, n-aveam nici cea mai mică idee cu privire la puterea, influența și resursele financiare nelimitate ale unui număr restrâns de companii, iar unul dintre lucrurile pe care sper să le realizez odată cu publicarea acestei cărți este să-i fac pe oameni conștienți de această situație. În timp ce aceste companii merită recunoscute pentru capacitatea lor de a hrăni populația în creștere și de a produce tot mai multe

sortimente de alimente ieftine, pe placul oamenilor, cu un termen de valabilitate mai lung, puterea lor a crescut exagerat într-un timp scurt. Companii precum Nestlé, Coca-Cola, PepsiCo, Kraft, Mars, Unilever au venituri mai mari decât jumătate din țările lumii. Principalele zece companii alimentare controlează 80% din produsele achiziționate din magazine pe plan mondial, fiecare dintre ele generând un venit mediu anual de peste 40 de miliarde de dolari în 2017 și obținând împreună profituri de peste 100 de miliarde de dolari în 2018. Aceste conglomerate globale au început să aibă succes în anii 1970, în urma creșterii numărului de supermarketuri și a răspândirii alimentelor procesate greu perisabile, precum și datorită capacității lor de a transmite populației mesaje de marketing, mai ales prin reclame televizate. În anii 1980, tendința de a îmbogăți cu vitamine alimentele procesate a luat amploare, iar produsele promovate pentru un conținut redus de grăsimi, zahăr și sare s-au vândut în neștire. Industria alimentară era încântată să influențeze și apoi să urmeze recomandările comitetelor de experți în nutriție, producând versiuni superprocesate ale alimentelor tradiționale, sărace în grăsimi, colesterol, zahăr și sodiu, însă bogate în proteine. Acestea puteau fi fabricate la un preț mai mic decât produsele naturale originare, asigurând însă profituri tot mai mari, valabilitate îndelungată și extinderea pieței globale.

Un avantaj în plus era că industria alimentară putea comercializa orice produs superprocesat ca pe o variantă sănătoasă a produsului original, adăugând o etichetă lucioasă pe care scria „cu conținut redus de grăsimi“ sau „cu adaos de vitamine“, plus o sumedenie de așa-zise beneficii pentru sănătate. Gândiți-vă doar la faptul că, prin intermediul unor strategii istețe de marketing, am fost păcăliți