

Dr. Chris van Tulleken

Oameni ultra- procesați

Despre capcanele
industriei alimentare

Traducător: **Valentina Georgescu**Redactor: **Ana-Maria Nicolae**Grafician copertă: **Teodora Savu**Tehnoredactor: **Anca Marisac****ULTRA-PROCESSED PEOPLE**

Copyright © 2023 Chris van Tulleken

All rights reserved.

© Bookzone 2024, pentru prezenta ediție

Toate drepturile rezervate pentru limba română.

Nicio parte a acestei lucrări nu poate fi stocată

sau reprodusă fără acordul editurii.

Editura Bookzone

Șoseaua Berceni nr. 104, sector 4, București

Comenzi și informații:

Telefon: 031-433.50.68

E-mail: office@bookzone.rowww.bookzone.ro

Bookzone
BUCUREȘTI, 2024

Cuprins

<i>Prefață de Dragoș Pătraru</i>	9
<i>Introducere</i>	13
Partea I: STAI AȘA, CE MĂNÂNC, DE FAPT?	27
<i>1. De ce există slime bacterian în înghețata mea? (Cum s-au inventat alimentele ultraprocesate (AU)).....</i>	29
<i>2. Mai bine mănânc cinci castroane de Coco Pops; descoperirea alimentelor ultraprocesate</i>	47
<i>3. Sigur, „alimentele ultraprocesate” sună rău, dar chiar sunt o problemă?</i>	75
<i>4. (Nu pot să cred că nu este) unt de cărbune: supremul aliment ultraprocesat</i>	95
Partea a II-a: DAR NU POT, PUR ȘI SIMPLU, SĂ CONTROLEZ CE MĂNÂNC?	105
<i>5. Cele trei ere ale alimentației.....</i>	107
<i>6. Cum gestionează cu adevărat corpurile noastre calorile</i>	133
<i>7. De ce nu e vina zahărului</i>	145
<i>8. ...sau a lipsei sportului.....</i>	161
<i>9. ...sau a lipsei de voință.....</i>	179
<i>10. Cum ne virusează AU creierele.....</i>	195

Prefață

Îți propun un exercițiu simplu de imaginație: schițează-ți în minte viitorul. Ce vrei să faci în deceniile următoare de viață? Ce plan ai pentru restul vieții?

Suntem, în general, foarte optimiști și mulți dintre noi vrem să găsim acele scurtături care să ne garanteze că vom avea o viață bună și că vom fi sănătoși până la finalul ei. Am vrea să știm exact ce să mâncăm, cum să ne antrenăm mușchii sau ce suplimente să luăm. Problema e că nu există soluții rapide când vine vorba despre sănătate. Aceasta e o construcție cu mai mulți piloni.

În proiectul *Starea Sănătății* vorbesc despre sănătate sub toate aspectele: de la nutriție la sport, la dependențe, la poluare, la relații cu sens. Și, deși poate că sună ciudat, cred că cel mai complicat este atunci când vine vorba despre hrană. Au existat de-a lungul timpului tot felul de teorii care au vrut să explice de ce suntem din ce în ce mai bolnavi. Ba a fost de vină grăsimea, ba au fost de vină carbohidrații, ba am fost de vină noi, pentru că n-avem voință să... orice. Dar adevărul este că băiguim pentru că ne trebuie date despre decenii întregi.

Pe de o parte, industria alimentară pare că a rezolvat mai multe probleme importante. Producem în prezent suficientă mâncare pentru toată lumea, la costuri destul de mici. Produsele alimentare pot fi transportate de la distanțe mari, pot ajunge aproape oriunde și pot avea un termen de valabilitate foarte mare. În plus, multe dintre

1.

*De ce există slime bacterian în
înghețata mea? Cum s-au inventat
alimentele ultraprocesate (AU)*

În primul weekend în care m-am hrănit 80% cu AU am avut parte de zile capricioase de toamnă, când vara pare că se întoarce, chiar și pentru scurt timp. Ne-am plimbat prin parc și am cumpărat câte o înghețată pentru fiecare din familie. Dinah, soția mea, a vrut un Freeze Pop, un tub cu lichid albastru-intens congelat, produs de Swizzels, iar eu mi-am luat un Wall's Twister. Lyra, fetița noastră de trei ani, a cerut o cupă uriașă cu înghețată de fistic Hackney Gelato, iar Sasha, surioara ei de un an, a gustat câte un pic de la fiecare.

Lyra s-a întâlnit cu două prietene și a stat în soare, cu înghețata în mână, vorbind de-ale copiilor de trei ani, pe urmă s-a dus să se dea în leagăne. Înainte să fugă la joacă, mi-a dat mie cornetul de înghețată – mai mult sau mai puțin neatinsă, o sferă lucioasă, perfectă, de înghețată de fistic. Mi-am dat seama imediat că ceva era ciudat: cum de avea încă acea formă perfectă de sferă? Exteriorul cornetului se încălzise, practic, de la mână. De ce nu se topise înghețata?

Am gustat o linguriță. Era o spumă gelatinoasă caldută, dar ceva o împiedicase să se topească.

Am căutat ingredientele online: lapte proaspăt, zahăr, pastă de fistic (fistic de Bronte – 4%, migdale – 2%, zahăr, proteină de soia, lecitină de soia, ulei de cocos, ulei de floarea-soarelui, clorofilă, arome naturale, inclusiv de lămâie), dextroză, smântână proaspătă cu 30% grăsime, glucoză, lapte praf degresat, stabilizatori (gumă de roșcove, gumă de guar, caragenan), emulgatori (mono- și digliceride ale acizilor grași), sare de mare de Maldon.

Stabilizatori, emulgatori, gume, lecitină, glucoză, câteva uleiuri diferite... Acestea sunt cele mai cunoscute ingrediente din AU. Definiția (care este lungă și pe care o voi cerceta cum se cuvine în următorul capitol) cuprinde mult mai multe elemente decât referirea la niște aditivi adăugați, dar nu uita că prezența acestor ingrediente pe care nu le avem în bucătăria de acasă reprezintă un indicator că un aliment *este* ultraprocesat. Așa cum vom vedea mai departe, alte aspecte ale procesării sunt la fel, dacă nu chiar mai importante ca aditivii, când vine vorba de efectele asupra corpului uman.

Cei de la Hackney Gelato nu sunt singurii care folosesc aceste tipuri de ingrediente – ele se găsesc aproape în orice înghețată pe care o cumperi din magazine, dar nu și într-o bucătărie obișnuită. Nu am înțeles exact de ce, din perspectiva producătorului, erau toate necesare. Cu siguranță că ar fi mai simplu și mai ieftin să se folosească mai puține ingrediente, nu?

Pentru a încerca să înțeleg de ce alimentele ultraprocesate sunt produse astfel și de ce sunt omniprezente, m-am întâlnit cu Paul Hart, o persoană din industria alimentară. Imediat ce și-a terminat studiile a făcut practică într-un laborator al companiei Unilever, unde apoi a lucrat mai bine de douăzeci de ani, pregătindu-se mai întâi ca biochimist și apoi proiectând sisteme de producție alimentară. Aproape că nu există lucru pe care el să nu îl știe despre AU sau despre industria care le produce. În propriile cuvinte ingenioase:

„Am lucrat în marea industrie alimentară și tânăr, și matur. Sunt prea bătrân acum ca să mor tânăr!”

Discursul lui Paul este piperat cu fraze scurte ca aceasta – citate, aforisme –, care par a fi scurtături către gânduri mai profunde. Este ca și cum ar gândi mai rapid decât poate vorbi, așa că trebuie să reducă totul la numărul minim de cuvinte (chiar și așa, sunt multe). Să-i adresezi întrebări lui Paul este ca și cum ai deschide o sticlă sub presiune. Spre exemplu, când l-am întrebat dacă am putea sta de vorba, el mi-a trimis un „comunicat” de cinci pagini.

I am cunoscut pe Paul și pe soția lui, Sharon, la McDonald’s-ul de pe Pentonville Road din Londra. El tocmai se întorsese de la uriașul târg Food Ingredients Europe de la Frankfurt și mi-a adus teancuri de documente de la companii producătoare de ingrediente de care eu nu auzisem vreodată, întinzându-le pe toată suprafața mesei: „Proba A. Vai, Doamne! E groaznic. Ptui! Uită-te la doza asta de iaurt.”

Mi-a arătat o etichetă cu informații exagerate despre prebiotice, probiotice și omega-3, explicând că iaurtul nu este altceva decât un pretext pentru a vorbi despre alte ingrediente: „Îl ademenești pe client spunându-i că nu știi care greșală din alimentația lui o să fie reparată prin înghițirea unui iaurt plin de aditivi.”

Conversațiile cu Paul pot deveni plăcut de obscure, chiar dacă de neînțeles. Dar discuția despre iaurt mi s-a părut o ocazie bună ca să întreb de ce înghețata Lyrei nu se topise. „Chris, putem folosi înghețata drept exemplu pentru a explica aproape orice despre alimentele ultraprocesate” mi-a spus el.

Mi s-a părut oportun. Am plecat de la McDonald’s și am făcut o plimbare de-a lungul Regent’s Canal, până la stația de unde Sharon și Paul urmau să ia trenul spre casă. Ei sunt căsătoriți de patruzeci de ani și sunt o companie plăcută, fiecare încă interesat de ideile celuilalt. Sharon este asistentă medicală pensionată și mi-a explicat ce părea să

mă nedumerească. Era cadrul perfect pentru a discuta serios subiectul înghețatei... Paul a început să povestească despre o conferință pe tema lipiilor pentru tortilla la care participase. „O companie se lăuda, în glumă, că produsele lor erau esențialmente îmbălsămate, cu un termen de valabilitate de mulți ani” a spus el. Probabil că am făcut o față îngrozită, pentru că m-a lămurit imediat: „Toată lumea a fost încântată!”

Ne-am plimbat de-a lungul canalului, trecând peste și pe sub poduri mici și ocolind bicicliști. Soarele strălucitor m-a impulsionat să revin la subiectul înghețatei. În timp ce îi ghidam prin Londra, arătându-le obiectivele turistice locale, Paul mă ajuta să înțeleg cum era produsă înghețata. Observasem înghețatele de la supermarketul Tesco din apropierea casei și aproape toate conțineau gumă xantan, gumă guar, emulgatori și glicerină. Întrebându-l de ce, Paul a răspuns: „Totul are legătură cu prețul și costurile de producție. Ingredientele alea economisesc bani.”

Este un lucru important pentru consumatorii britanici, care, în 2017, chiar și înaintea actualiei creșteri a costului vieții, cheltuiau aproape 8% din bugetul gospodăriei pe alimente, mai puțin decât aproape oriunde altundeva în afară de SUA (unde oamenii cheltuiesc 6%). Vecinii noștri europeni – Germania, Norvegia, Franța, Italia – cheltuiesc 11%–14% din buget pe alimente, iar gospodăriile din țările cu venituri mici, 60% sau peste.^{1,2}

În Marea Britanie (și multe alte țări), locuințele, combustibilul și transportul sunt fantastic de scumpe, reducând acel buget pentru alimente, însă nu și în cazul celor bogați – pentru ei, aceasta nu este o problemă. Însă o analiză realizată de Food Foundation³ arată că 50% dintre gospodăriile cele mai sărace ar trebui să cheltuiască 30% din venitul pe care-l au la dispoziție pe alimente, dacă ar vrea să aibă o alimentație care să respecte recomandările naționale de nutriție sănătoasă. 10% dintre gospodăriile cele mai sărace din punctul de vedere al venitului ar trebui să cheltuiască

aproape 75%. Alimentele ultraprocesate sunt aproape peste tot mai ieftine, mai rapid de obținut și, chipurile, la fel de hranitoare – dacă nu chiar și mai și – ca alimentele și mâncărurile pregătite în casă. Factori precum un salariu mic, lipsa de timp și promisiunea de a mânca ceva delicios, combinați, explică, probabil, cantitatea mare de alimente ultraprocesate din alimentația noastră – poate că nu este deloc surprinzător că AU sunt consumate în cantități mai mari în țări precum Marea Britanie și SUA, care sunt mai inechitabile economic decât țări similare.

În orice caz, Paul a explicat felul în care ingredientele precum emulgatori și gume ajută la fabricarea alimentelor ultraprocesate și la reducerea costurilor. În primul rând, ele fac înghețata rezistentă la căldură, ceea ce face mai ușor procesul de transport. Din fabrică la camion, de la camion la supermarket, din supermarket în congelatoarele noastre de acasă, înghețata va trece de la -18°C la -5°C și înapoi la temperaturi mai joase de mai multe ori. Gumele, glicerina și emulgatorii împiedică formarea cristalelor de gheață, menținând apa pe lângă ele. Înseamnă că înghețata poate fi produsă vrac într-o fabrică și apoi transportată în toată țara. Asta permite lanțului de aprovizionare să fie un pic mai puțin accelerat la fiecare etapă și reduce nevoia de menținere a temperaturilor foarte joase. „Clienții apreciază cremozitatea”, a spus Paul, „nu așchiile de gheață!” Producția centralizată permite, de asemenea, companiilor să negocieze prețul cu comercianții din toată țara, lucru ce reduce și mai mult costurile.

Unul dintre primele posturi ale lui Paul la Unilever a fost într-un laborator de producere a înghețatei. Obiectivul era să facă blocuri de spumă care să fie stabile la temperatura camerei și care să poată fi distribuite la nivel mondial și apoi congelate la fața locului. Dacă se putea obține așa ceva, economiile ar fi fost imense. De fapt, multe înghețate nu sunt în prezent departe de acel țel, după cum am descoperit

UBRIS | We know books
singur în parc. „Singura problemă rămasă”, mi-a spus Paul, „sunt bacteriile – ele adoră înghețata. Așa că totul trebuie încă să fie congelat.”

Paul mi-a dat un exemplu de înghețată artizanală, Cream o' Galloway, în care sortimentul cu vanilie pare să fie obținut din mai mult sau mai puțin aceleași ingrediente pe care le-ai putea folosi în casă: lapte, smântână, zahăr, lapte praf degresat, gălbenuș de ou, esență de vanilie. Asta este grozav, dar consecința este că produsul nu se vinde la nivel național, pentru că este dificil de transportat. Această selecție de ingrediente se reflectă, de asemenea, în preț: înghețata de vanilie de la Cream o' Galloway costă 3,60 £/500 ml. Adică de aproximativ paisprezece ori mai mult decât, de exemplu, Ms Molly's Vanilla, comercializată exclusiv de Tesco și care costă 1 £/doi litri. În mod deloc surprinzător, Ms Molly's folosește ingrediente foarte diferite în rețetă: concentrat de lapte degresat reconstituit, zer praf parțial reconstituit (lapte), sirop de glucoză, zahăr, dextroză, stearină de palmier, ulei de palmier, ulei de sămburi de palmier, emulgatori (mono- și digliceride ale acizilor grași), stabilizatori (gumă guar, alginat de sodiu), arome, coloranți (caroteni).

Paul spune că încă un motiv pentru care aceste ingrediente presupun o economisire de bani este că multe dintre ele – stearina de palmier, uleiul de sămburi de palmier, tipurile de lapte reconstituit, emulgatorii – mimează, pur și simplu, ingrediente adevărate și costisitoare, precum laptele, smântâna și ouăle.* Acest gen de substituție moleculară este esența tuturor alimentelor ultraprocesate. Alimentele tradiționale (sau „mâncarea”, așa cum le-am putea numi în mod

* Când vine vorba de alimente, producătorii nu pot reduce personalul, cheltuielile generale ale fabricii sau costurile de energie – competiția cu alte companii înseamnă că toți acești factori au fost deja ajustați în jos cât de mult s-a putut. „Singurul lucru cu care contabilii se pot juca sunt ingredientele” mi-a spus Paul. Asta evidențiază complexitatea luptei împotriva AU: aceste costuri reduse de producție și distribuție ne sunt, uneori, pasate nouă, consumatorilor (n. a.).

mai adecvat) sunt făcute din trei mari categorii de molecule care dau gustul, textura și conținutul caloric: grăsimi, proteine și carbohidrați.

Textura înghețatei tradiționale derivă din modul complex în care se amestecă cristalele de gheață, apa lichidă (care rămâne lichidă, căci conține zahăr dizolvat), proteina și globulele de grăsime din lapte, toate adunate în jurul celulelor de aer. E o spumă – în mod obișnuit, aproximativ 50% aer –, din acest motiv nu cântărește prea mult nici chiar când este rece, în schimb, este dificil de preparat în casă, pentru că ar trebui să o bați continuu în timp ce se congelează.

Secretul înghețatelor ultraprocesate, precum al tuturor AU, este că sunt pregătite din variantele cele mai ieftine cu putința ale celor trei molecule esențiale: grăsimi, proteine și carbohidrați.

Uneori, se creează produse și texturi cu totul și cu totul noi – lucruri precum dulciurile gumate sau chipsurile din linte expandată –, dar, de obicei, scopul alimentelor ultraprocesate este să înlocuiască ingredientele unui aliment tradițional și foarte iubit cu alternative mai ieftine, pe bază de aditivi care extind termenul de valabilitate, facilitează distribuția centralizată și, din câte se pare, generează consumul excesiv.

Inițial, tartele, puiul prăjit, pizza, untul, amestecul pentru clătite, produsele de patiserie, sosurile, maionezele au fost alimente adevărate. Însă variantele care nu sunt ultraprocesate sunt scumpe, așa că ingredientele tradiționale sunt, adesea, înlocuite cu alternative ieftine și uneori complet sintetice, în general fiind vorba despre molecule extrase din culturile de furaje pentru animale, care în unele țări sunt subvenționate semnificativ. Moleculele sunt rafinate și modificate până când, așa cum mi-a spus Paul, pot fi folosite pentru, practic, orice.

„Putem înlocui aproape orice ingredient cu o alternativă modificată, ieftină” a spus el. „Să ne gândim la amidon

și unt. E foarte simplu.” Dar nu a fost deloc. Ne-am oprit la intrarea în lungul Islington Canal Tunnel, o pereche de libelule și-a găsit loc pe niște fire de papură, iar Paul a început o explicație convingătoare, dar densă, a chimiei carbohidraților sintetici.

Mi-a vorbit despre amidon, modul plantelor de a stoca energie – fie într-o sămânță pentru răsadul în creștere, sub formă de combustibil, fie în rădăcini, ca să alimenteze încolțirea unui tubercul. Când îngropi o sămânță ori un cartof, ele se autodevotă, practic, pentru a produce rădăcini și frunze.

Amidonul este alcătuit din granule microscopice formate din lanțuri de molecule de zahăr din glucoză. Felul în care sunt organizate și combinate aceste lanțuri influențează proprietățile amidonului în situații de încălzire, răcire și în privința gustului. Este chimie complexă. Cu toate acestea, fără a înțelege exact natura moleculelor, oamenii au acumulat multe cunoștințe în privința amidonului în ultimii 10 000 de ani, prin gătire și domesticirea culturilor.

Să luăm un cartof, bunăoară. Cartofii ceroși, cum ar fi Jersey Royals, au granule robuste de amidon, ceea ce înseamnă că rămân tari atunci când îi fierbem și își pot menține structura într-o salată de cartofi. Cartofii făinoși, adică cei cu coajă roșie, pe de altă parte, conțin lanțuri moleculare de zahăr, care nu sunt foarte închegate. De aceea, deși sunt minunați pentru copt, sunt fărâmițoși, ceea ce îi face să se dezintegreze într-o salată de cartofi, pe care o vor transforma într-un terci cu maioneză. Apoi mai există cartofii Maris Piper, al căror conținut de amidon se află undeva la mijloc între cele două soiuri, ceea ce înseamnă că pot fi folosiți cam pentru orice – din acest motiv, este cel mai popular soi de cartof în Marea Britanie.

Dacă extragem diferitele tipuri de amidon produs de diverse plante, vom descoperi că au proprietăți contrastante. Le putem amesteca cu apă, ca să obținem tot felul de geluri

și paste, cu diferite texturi, la diferite temperaturi. Chimistii și-au dat seama în secolul al XIX-lea că, modificând chimic amidonul, pot recrea exact caracteristicile necesare. Diferentele tipuri de amidon modificat, pe care vei începe să le observi pe multe liste de ingrediente ale alimentelor ultraprocesate, pot înlocui grăsimile și lactatele, să rețină apa în timpul congelării și să îngroașe orice sos. Odată cu „îmblânzirea” amidonului, a apărut și posibilitatea de a transforma culturi foarte ieftine în cantități inimaginabile de bani.

Începând cu 1930, Kraft a început să folosească o pastă de amidon de porumb și arorut (*Maranta arundinacea*) în producția de maioneză, ingrediente care erau mult mai ieftine decât ouăle sau uleiul, dând totuși aceeași senzație de cremozitate. După 1950, grație cercetătorilor cu nume cu rezonanțe industriale extraordinare, precum Carlyle „Corky” Caldwell, Moses Konigsberg și Otto Wurzburg, folosirea diverselor tipuri de amidon modificat a devenit universală.⁴

Odată ce poți modifica un amidon cu precizie, sunt foarte puține lucrurile pe care nu le poți face.⁵ Dacă subțiezi amidonul cu acid, el devine util pentru textile și spălătorie. Tratează-l cu oxid de propilenă și obții cea mai consistentă cleoasă a sosurilor pentru salate. Amestecă-l cu acid fosforic și poți îmbunătăți stabilitatea pe parcursul mai multor cicluri de înghețare și dezghețare – perfect pentru umpluturile de tarte. Iar maltodextrinele (polimeri scurți de glucoză – o formă de amidon modificat) pot da un luciu și o cremozitate de suprafață pentru ceea ce oamenii cred că este un „milkshake”. S-a zis cu nevoia de grăsimi din lapte, scumpe: aceste tipuri de amidon provin din culturi care se pot crește la scară vastă și numai pentru o mică parte din costuri.

⁴ Amidonul modificat a devenit aproape universal folosit la primele AU, din anul 1950, dar a fost utilizat și în minerit și foraj petrolier, pentru a regla vâscozitatea nămolurilor de foraj, astfel încât să nu fie prea groase sau prea fluide când sunt pompate sau aduse la suprafață (n. a.).

Paul a trecut apoi pe neșimțite la gumele pe care eu le observasem în lista de ingrediente din înghețata Lyrei.

Se poate să recunoști numele unora dintre acestea: gumă de guar, gumă de roșcove, alginat, caragenan și aproape omniprezenta gumă de xantan, care este, în mod revoltător, un exsudat bacterian: un fel de slime pe care bacteriile îl produc ca să poată urca pe suprafețe. Gândește-te la guma xantan data viitoare când răzuiești murdăria acumulată în filtrul mașinii de spălat vase.

Asemenea amidonului modificat, aceste gume pot fi folosite ca să înlocuiască moleculele mai costisitoare și ca să dea alimentelor un termen de valabilitate mai mare. Paul are o experiență aparte cu gumele. În anii 1980 s-a alăturat unei echipe internaționale de la Unilever, ale cărei cercetări în privința gumelor au condus la progrese masive legate de textura produselor cu conținut redus de grăsime – și chiar a celor degresate –, inclusiv sosuri și creme tartinabile. Ai mâncat și tu, probabil, de multe ori molecule la care el a lucrat.

Aceste produse cu conținut redus de grăsime respectau foarte mult liniile directoare din anii 1970, care le recomandau oamenilor să consume mai puține grăsimi. Chiar dacă în prezent mulți consideră carbohidrații ca molecule-problemă, sosurile cu conținut scăzut de grăsime aduc încă bani frumoși.

Centrul de Reologie Industrială – reologia este știința deformării materialelor, adică prin care dobândesc textura pe care o simțim când le mestecăm – a comparat strategiile de înlocuire a grăsimilor în variantele cu conținut redus în cazul a doi mari producători de maioneză: Hellmann's și Heinz.⁵ Eliminarea grăsimii dintr-un produs ca maioneza, care este aproape toată numai asta, nu este o misiune simplă. Grăsimea influențează gustul și textura specifice ale maionezei tradiționale, care pare un solid, când nu se intervine, în caz contrar devenind un lichid „structurat”.

Cei doi producători au ales soluții diferite, vizibile în textură: Hellmann's folosește gume și amidon pentru îngroșare, în timp ce Heinz folosește numai amidon modificat. Produsul cu conținut redus de grăsime de la Heinz s-a comportat în ceea ce privește fluiditatea foarte asemănător variantei cu conținut normal de grăsime, în vreme ce produsul cu conținut redus de grăsime de la Hellmann's este cu mult mai gros. Aceste gume pot avea o textură fibroasă, ca de mucus, și o astfel de maioneză nu este apetisantă. Dar, folosite cum trebuie, gumele oferă mai multă gresare, lucru foarte dezirabil, pentru că în gură se simte ca uleiul. În ambele cazuri, amidonul și gumele le oferă producătorilor oportunitatea de a și reduce costurile și de a pretinde, totodată, că se preocupă de sănătatea consumatorilor.

Nu spun că toată lumea ar trebui să facă maioneză în casă, ci că variantele cu conținut redus de grăsime nu aduc, probabil, niciun beneficiu pentru sănătate. De fapt, juriul este destul de interesat de acești înlocuitori cu conținut scăzut de grăsimi. La fel cum îndulcitorii artificiali nu par să reducă aportul total de calorii ori să protejeze contra bolii (ceva la care voi reveni), folosirea noilor molecule sintetice pentru a obține aceste variante de maioneză cu conținut redus de grăsime și multe alte produse nu pare să funcționeze. Cea mai bună dovadă independentă arată că alimentele ultraprocesate sunt în strânsă legătură cu creșterea în greutate și cu alte boli legate de alimentație (așa cum vom vedea în următorul capitol). În plus, de la introducerea și larga întrebuințare a unor astfel de produse cu conținut redus de grăsime, rata obezității a continuat să crească. Cauza poate să fie faptul că noi consumăm tot mai multe astfel de produse (pentru că nu primim întocmai acea grăsime pe care o căutăm de fapt) sau faptul că unele dintre moleculele care înlocuiesc grăsimea par să aibă o gamă de efecte direct nocive (despre care, de asemenea, voi vorbi pe îndelete mai târziu...).