

LBRIS

We know
books

SĂNĂTOS ORICE AR FI

OMENII SUNT
PROGRAMAȚI
SĂ SE ADAPTEZE

Alex Jadad, M.D. Tamen Jadad-Garcia

Traducere din limba engleză de
Roxana Măciucă

Lifestyle

Introducere

Timp de mii de ani, oamenii au căutat să imite păsările, încercând să zboare. Au creat tot felul de mașinării, iar cele mai mule dintre acestea puneau accent pe capacitatea de a da din aripi. Vreme îndelungată, n-au luat deloc în seamă animalele și plantele care se înălțau sau pluteau în jurul lor fără ca măcar să aibă aripi.

În mod similar, fiecare dintre noi se concentrează obsesiv asupra unei anumite abordări, pentru a duce o viață cât mai lungă și mai sănătoasă. Ne bazăm pe presupuneri greșite, fără să vedem instrumentele care sunt chiar în fața noastră, și persistăm, în ciuda eșecurilor repetate.

Încercarea de a zbura dând din aripi este echivalentă cu cea de a elimina bolile. Combaterea bolilor prin intervenții medicale este o metodă constantă, folosită timp de milenii pentru ca oamenii să poată

duce o viață sănătoasă. Înșă, din cauza acestei abordări, reușita este imposibilă. Chiar dacă facem sport în mod regulat, avem o dietă corespunzătoare, dormim bine și medităm, ne aflăm în continuare abia în vârful icebergului de posibilități existente pentru atingerea acestui scop.

De fapt, prin intermediul studiilor realizate pe mii de oameni, am descoperit că 90% din ceea ce au nevoie oamenii ca să se simtă sănătoși se află în afara sistemului medical. Cu toate acestea, fixația noastră ne-a determinat să oferim soluții medicale pentru majoritatea problemelor sociale și emoționale. Cineva care se simte singur poate ajunge cu ușurință să primească tratament pentru depresie.

Bazată pe datele și experiențele a milioane de oameni din întreaga lume, această carte prezintă o perspectivă asupra a ceea ce face să fie posibilă o viață sănătoasă și lungă, în ciuda prezenței bolii. Este un ghid practic care sintetizează cele mai bune cunoștințe și recomandări științifice din medicină, psihologie și sociologie, trecând de la lumea microscopică la cea macroscopică.

De asemenea, subliniem faptul că suntem înzestrați cu adaptabilitate și cu instrumentele necesare pentru a depăși practic orice obstacol care ne împiedică să fim sănătoși. La baza acestor lucruri stă talentul natural al adaptării. Acesta constă în combinația dintre o superputere și un mecanism de apărare care s-a dezvoltat ca urmare a unei evoluții de miliarde de ani printr-o serie infinită de încercări și greșeli. Cartea de față îți prezintă această capacitate și îți oferă sugestii despre cum să o pui în aplicare.

Pe măsură ce vei parcurge această carte, îți vom prezenta unele simțuri mai puțin cunoscute și îți vom

pune întrebări care au o putere predictivă extraordinară de mare, inclusiv unele care pot anticipa care sunt șansele de a trăi cu 20 de ani mai mult sau mai puțin.

Îți oferim, de asemenea, și termenii pentru a descifra, a descrie și a gestiona practic orice provocare legată de starea de sănătate într-o arie vastă de situații, indiferent de istoricul cultural sau condițiile socioeconomice, toate fiind bazate pe dovezi științifice.

Îți vom prezenta copaci care vindecă, pastile care nu sunt considerate medicamente adevărate, dar care funcționează, faptul că orașele mari sunt cele mai bune locuri pentru a trăi mai mult de 100 de ani și de ce comparațiile pe care le faci între tine și semenii tăi te pot ucide.

Vei afla că, deși sistemul medical clasic poate să salveze viețile oamenilor, poate să fie și un teren fertil pentru amenințări letale. Recunoscând faptul că acesta îți oferă 10% din ceea ce ai nevoie ca să te simți sănătos, prezentăm dovezi pentru a te decide dacă trebuie să apelezi la el, cum și când anume, arătându-ți cum să obții cele mai bune rezultate și să nu fii afectat. O să aruncăm câte o privire în spatele cortinei și o să-ți oferim acces în locuri care, de obicei, sunt rezervate *insider-ilor*.

Pentru început, vrem să te aducem într-o încăpere cu acces restrâns, în care s-au întâlnit odată liderii lumii, fără să știe că jucau un rol într-o poveste și mai mare.

Am înțeles totul greșit

Stii pe cineva care să nu fi fost niciodată la doctor, nici măcar când era mic? Câți oameni pe care îi cunoști se confruntă cu dureri de spate, depresie, hipertensiune arterială, diabet sau cancer? Răspunsurile la aceste întrebări ilustrează o situație problematică: este practic imposibil să treci prin viață fără să te confrunți cu vreo boală.

La o primă vedere, pare că nu există nicio scăpare. Dacă absența bolii este o condiție pentru a fi sănătoși, atunci suntem predispuși eșecului. Indiferent de ceea ce facem, cât de mult sport facem sau cât de mult medităm, cât de bine dormim sau mâncăm, este imposibil să ducem o viață din care bolile să lipsească.

Dacă absența unei boli este baza pentru ceea ce se califică drept „sănătos“, atunci avem o misiune imposibilă. Nicio persoană de pe planetă nu poate să ducă

o viață lungă și sănătoasă. Și într-adevăr acesta a fost și cazul până în 2008.

Revelația

Tentația a fost irezistibilă. Sute de lideri dintre cei mai proeminenți din sectorul medical, inclusiv zeci de miniștri ai sănătății, miniștri ai finanțelor, ambasadori și investitori din toată lumea, s-au adunat într-o sală de spectacol magnifică din Europa de Est, transformată într-o sală de conferințe elegantă, pentru o întrunire organizată în iunie 2008. Programul evenimentelor, care se concentra în special pe impactul sistemelor medicale asupra sănătății oamenilor, tocmai fusese întrerupt pentru a sărbători cea de-a 60-a aniversare a Organizației Mondiale a Sănătății (OMS).

Participantii și-au trecut microfonul de la unul la altul pentru a-și exprima aprecierea și recunoștința față de prima instituție care primise susținerea tuturor membrilor Organizației Națiunilor Unite. Organizația Mondială a Sănătății a fost fondată după cel de-Al Doilea Război Mondial într-o încercare de a arăta, într-o manieră naivă, cum se pot comporta unii cu alții oamenii generoși și grijulii.

Când Alex s-a apropiat de microfon, și-a amintit cât de deranjat fusese de o întrebare pe care și-o pusese în mod constant în ultimele luni. Îi venise în minte în timp ce își revenea în urma unei analize îngrozitoare care infirmase, în cele din urmă, diagnosticul de cancer de colon. Avea să pună această întrebare întregii audiențe. Era o întrebare pentru care el ar fi trebuit să aibă un răspuns, mai ales că, în ultimii 30 de ani,

fusese student și profesor la unele dintre cele mai prestigioase facultăți de medicină din lume.

Când a pus mâna pe microfon, s-a uitat la public, a făcut o pauză și apoi a întrebat: „Ce este sănătatea?”

Surprinderea publicului s-a transformat rapid într-un murmur plin de agitație. Moderatorul era în mod clar perturbat de schimbarea atmosferei. Profitând de ocazie și folosind un ton și mai emfatic, Alex a adăugat: „Ce înțelegem *noi* prin sănătate?”

În sală s-a lăsat tăcerea. Alex a așteptat în liniște. Apoi, după alte câteva secunde, cineva s-a ridicat și a spus ceva de genul: „Domnule doctor Jadad, definiția sănătății apare la începutul actului de constituire a instituției a cărei aniversare de 60 de ani o sărbătorim tocmai astăzi!” Apoi a început să recite definiția pe care Alex o învățase ca tânăr student la medicină și care rămăsese neschimbată timp de șase decenii: „Sănătatea este o stare completă de bine din punct de vedere fizic, mintal și social, și nu presupune doar absența bolii sau a infirmității”¹.

După o pauză deliberat lungă, Alex a răspuns cu o întrebare adresată tuturor celor din sală, care a arătat adevărata intenție a intervenției sale: „Puteți să ridicați mâna dacă aveți o stare de bine *completă* din punct de vedere fizic, mintal și social?”

După câteva momente de autoevaluare, o singură mână s-a ridicat. Doar o persoană dintre cele câteva mii prezente.

Uitându-se la acel unic respondent, Alex a observat că acesta era exemplul perfect; care nu făcea decât să-i confirme punctul de vedere. Alex i-a zis: „Imposibil! Purtați ochelari! Aveți cel puțin o boală oculară”.

Tot ce a putut să spună moderatorul a fost: „Vă mulțumim pentru aceste întrebări interesante”.

După această sesiune, un coleg l-a abordat pe Alex și i-a zis: „De obicei, arunci grenade la întrunirile noastre. Însă asta a fost o bombă nucleară!”

Un război îndreptățit

Cum a fost posibil, în primul rând, propunerea unei definiții a sănătății care să-i condamne pe majoritatea oamenilor „să nu fie sănătoși”? Din cauza condiției de a avea „o stare completă de bine din punct de vedere fizic, mintal și social”, și nu doar „absența bolii”, cei mai mulți dintre oameni nu pot fi considerați sănătoși. Doar dacă ai carii dentare (valabil pentru aproape 100% dintre adulți)², dacă te simți obosit sau îți-e foame, îți faci griji pentru cineva drag, sau ești îngrijorat din cauza unei datorii sau a unui examen, nu poți fi considerat sănătos potrivit acestei definiții.

Ce ar fi putut să-i motiveze pe toți membrii Organizației Națiunilor Unite să adopte această perspectivă asupra sănătății? Un răspuns facil ar fi că definiția dată de OMS ar trebui privită ca un obiectiv la care se speră să se ajungă.³ Se poate să fi fost inspirată de sentimentul puternic de optimism care a cuprins populația după încheierea celui de-Al Doilea Război Mondial. Cu toate acestea, o altă posibilitate este că, la baza acelei definiții, a existat încă de la început un interes de a extinde domeniul medical și de a-l integra în toate aspectele vieții.⁴

Indiferent de motivația inițială din spatele acesteia, definiția sănătății propusă de OMS a acționat ca o confirmare, o ușă deschisă, pentru susținătorii unui nou război mondial — unul care era dezirabil și corect. Acest război putea fi purtat de medici pe poziții de

soldați, echipați cu arme create de știință, produse de fabrici și puse în aplicare în instituții. Avea să fie cunoscut ca „războiul împotriva bolilor”⁵.

Motivația omenirii de a alege această cale era justificată, într-un grad mai mare, de o descoperire uriașă: producerea în masă a penicilinei de către companiile farmaceutice din Statele Unite.⁶ Administrarea penicilinei a salvat viețile a 100 000 de oameni din statele aliate în timpul celor 11 luni care au trecut de la „Ziua Z” până când s-a predat și ultimul german. Penicilina produsă în fabrici a oferit o dovadă clară, pentru prima dată în istorie, că inovațiile științifice industrializate pot să țină sub control infecțiile. Această reușită a fost primul exemplu clar al puterii obținute prin combinarea biologiei cu procesul industrial, pentru a învinge moartea la o scară largă. Și nu orice fel de moarte: era principala cauză a decesului din cele mai vechi timpuri. La vremea aceea, speranța de viață la nivel mondial era de circa 45 de ani și practic oricine avea un cunoscut care murise de „intoxicarea sângelui” (septicemie), cauzată de ceva minor precum înțeparea cu o așchie sau o durere în gât.⁷

Pe fondul promisiunii lansate de descoperirea penicilinei, cunoscută ca „medicamentul-minune”, oamenilor le-a fost ușor să creadă că, dacă era posibilă înfrângerea celui mai mare ucigaș, atunci eliminarea tuturor celorlalte amenințări la adresa sănătății omenirii avea să fie și mai ușoară.⁸ Ca urmare, majoritatea țărilor industrializate au început să-și mărească bugetele pentru a construi sisteme medicale și spitale și pentru a le echipa cu cele mai noi tehnologii. În același timp, medicii educați în universități au devenit principalul grup de furnizori de servicii, dobândind control exclusiv asupra prescrierii de medicamente și