

JOHN YUDKIN

CUM UCIDE ZAHĂRUL

**ADEVĂRUL ASCUNS
DESPRE OBEZITATE, DIABET,
BOLI CARDIOVASCULARE ȘI CANCER**

Introducere de

ROBERT H. LUSTIG, doctor în medicină

Capitolul 9. Cuvintele au înțelesul dorit de dumneavoastră.....	91
Capitolul 10. Ei spun că slăbiți datorită caloriilor din zahăr.....	97
Capitolul 11. Cum să asimilați mai multe calorii fără să vă hrăniți cu adevărat	109
Capitolul 12. Poți demonstra că e așa cum spui?	114
Capitolul 13. Tromboza coronariană – flagelul modern	133
Capitolul 14. Mâncați zahăr și vedeți ce se-ntâmplă	151
Capitolul 15. Prea mult – sau prea puțin – zahăr în sânge	165
Capitolul 16. O durere abdominală.....	185
Capitolul 17. O mulțime de boli	197
Capitolul 18. Accelerează zahărul procesele vitale scurtând, implicit, viața?.....	220
Capitolul 19. Cum își produce zahărul efectele?	229
Capitolul 20. Ar trebui interzis zahărul?	243
Capitolul 21. Cea mai bună apărare este atacul.....	254
<i>Bibliografie</i>	289
<i>Index</i>	296

CUPRINS

Profeție și propagandă (Robert H. Lustig, doctor în medicină)	7
Mulțumiri	15
Introducere	17
Capitolul 1. Ce are așa deosebit zahărul?	21
Capitolul 2. Îl mănânc fiindcă îmi place	27
Capitolul 3. Zahărul și alți carbohidrați	42
Capitolul 4. De unde provine zahărul?	46
Capitolul 5. Este zahărul brun mai bun decât zahărul alb?	53
Capitolul 6. Rafinat sau nerafinat	60
Capitolul 7. Nu doar zahărul este dulce	64
Capitolul 8. Cine mănâncă zahăr și cât de mult?	71

CAPITOLUL 1

Ce are așa deosebit zahărul?

Zahărul este destul de frecvent întâlnit în viețile noastre și aproape toți cred că este pur și simplu un produs atrăgător din categoria dulciuri – unul dintre numeroșii carbohidrați din alimentația țărilor civilizate. Zahărul este însă într-adevăr o substanță extraordinară. Este unic datorită plantei care-l produce, substanțelor pe care chimiștii le pot produce din el și folosirii sale ca ingredient în alimente produse la domiciliu sau la scară industrială. Ultimele cercetări arată că are de asemenea efecte deosebite în organism, diferite de ale celorlalți carbohidrați. Deoarece în prezent reprezintă aproximativ o șesime din totalul caloriilor consumate în țările mai bogate, este esențial să știm mai multe despre efectele pe care le are asupra ființei umane când pătrunde în organism prin intermediul alimentelor și lichidelor.

Este ciudat că nu numai neinițiatul, ci și medicul și cercătorul medical au presupus până nu demult că nu e necesar să-și bată capul cu studierea zahărului. De când omul a început să-și producă hrana în loc să o vâneze sau să o culeagă, dieta sa conține cantități mari de carbohidrați de un fel sau altul (vezi p. 35). Nu a părut să observe nimeni că e o mare diferență între situația în care acest carbohidrat constă aproape integral din amidonul din grâu sau orez ori porumb, respectiv cea în

care amidonul a fost înlocuit treptat de cantități din ce în ce mai mari de zahăr, așa cum s-a întâmplat în ultimii 100–200 ani.

Deși unii din primii cercetători au subliniat pe alocuri că a mânca zahăr nu e totuna cu a mânca amidon, nimeni nu a acordat atenție acestui aspect până în urmă cu aproximativ 25 de ani. Când am scris în 1958 o carte despre scăderea în greutate, am recomandat călduros o dietă săracă în carbohidrați, dar nu am făcut neapărat diferența între beneficiile evitării amidonului și cele ale evitării zahărului. De atunci încocoace s-a strâns o cantitate enormă de informații noi în această privință, la care se adaugă din ce în ce mai multe. Majoritatea noilor rezultate ale cercetărilor au fost publicate, cum se cuvine, în reviste științifice și medicale, dar pentru neinițiați nu pare să merite sintetizarea lor. La urma urmelor, doctorii și oamenii de știință nu sunt singurii care mănâncă zahăr, iar dacă acest lucru e periculos, atunci toți ar trebui să fim avertizați.

Faptul că sunt descoperite în continuare atât de multe lucruri noi despre efectele zahărului ilustrează cât de surprinzător a fost să se găsească atât de multe diferențe între efectele acestuia și ale altor alimente obișnuite. Poate v-ați imaginat că descoperirea faptului că există atâtea diferențe i-a stimulat pe producători și pe cei care se ocupă cu rafinarea zahărului să inițieze studii referitoare la proprietățile produsului lor. Alte domenii, precum cele producătoare de carne sau de lactate ori fructe, au cheltuit de-a lungul anilor sume uriașe pentru a realiza sau sprijini efectuarea unor studii de nutriție privind produsele lor, chiar dacă în prezent aceste alimente alcătuiesc o proporție mai redusă din dieta occidentală decât zahărul. Cei din industria zahărului par însă foarte mulțumiți să-și cheltuiască banii pe reclame și relații publice, pretinzând că dulciurile sunt o sursă rapidă de energie și – după cum vom vedea mai târziu – pur și simplu respingând avertismentele la

adresa pericolului reprezentat de zahăr pentru inimă, dinți, ten sau sănătate, în general.

Nu pretind că tot ce am scris în această carte va fi acceptat de toți cercetătorii. Sper însă că am explicat clar care părți din volum se referă la rezultate temeinice, observabile ale cercetărilor științifice și care constituie propriile mele opinii și interpretări ale acestor observații. Timpul va arăta câtă dreptate am sau nu când fac fiecare din afirmațiile personale. Din start pot face însă două afirmații pe care nimeni nu le poate respinge:

Mai întâi: *nu există nici o nevoie fiziologică de a consuma zahăr*; toate necesitățile nutriționale umane pot fi satisfăcute integral fără a ingera vreo linguriță de zahăr alb sau brun ori nerafinat, nici ca atare, nici adăugat în vreun aliment sau băutură.

În al doilea rând, *dacă numai o cantitate redusă din informațiile cunoscute deja referitor la efectele dăunătoare ale zahărului ar fi dezvăluite despre orice altă substanță folosită ca aditiv alimentar, acea substanță ar fi interzisă prompt.*

Să luăm cazul ciclamaților. Unele țări nu permit în prezent folosirea acestui înlocuitor al zahărului, iar interdicția se bazează pe experimente prin care șobolani au fost hrăniți timp foarte îndelungat cu cantități uriașe de ciclamați, care echivalează ca putere de îndulcire cu consumul zilnic uman a 4,5–5,4 kg de zahăr, timp de 40–50 ani. În paginile următoare veți vedea ce se poate întâmpla cu șobolanii hrăniți cu zahăr în cantități aproape egale cu cele ingerate de foarte mulți oameni. Nu voi anticipa detaliile pe care le veți descoperi, dar printre extrem de numeroasele efecte se numără ficatul gras și mărit, rinichii măriți și scurtarea duratei de viață.

Gândiți-vă la toate acestea data viitoare când veți citi despre un experiment care emite ipoteza că un alt înlocuitor al zahărului poate fi dăunător, cum s-a întâmplat la lansarea pe piață a aspartamului. Observați publicitatea înflăcărată

încurajată de acei oameni extrem de ocupați, care conduc organizații cum ar fi Sugar Information Incorporated* sau Sugar Bureau". Apoi, gândiți-vă la tot ceea ce se știe că *poate* provoca zahărul, spre deosebire de ceea ce *ar putea* provoca înlocuitorul său dacă ar fi consumat în cantități nerealist de mari pentru o perioadă îndelungată.

Punctul meu de vedere este că e total neprimejdios să folosiți acești îndulcitori (edulcoranți) ori de câte ori doriți, deși (din motive pe care eu le consider total aberante) în unele țări nu puteți găsi ciclamat. Deși îndulcitorii sunt neprimejdi- oși, unii sunt de părere că e o idee foarte bună să-i evite și pe aceștia. Sunt oameni care preferă să se obișnuiască cu alimente și băuturi mai puțin dulci, evitându-le pe cele în care *trebuie* adăugat zahăr.

Mulți oameni au criticat ceea ce am scris anterior, afirmând că la experimentele efectuate de noi și de alții s-a folosit zahăr în cantități absurd de mari, pentru a produce efectele pe care le descriem. O asemenea persoană este fiziologul american dr. Ancel Keys, cel mai importat și, cu siguranță, cel mai dogmatic cercetător care susține punctul de vedere conform căruia boala coronariană este cauzată de grăsimile din alimentație, iar consumul de zahăr nu are nici o legătură cu aceasta. El a scris că: „în dietele experimentale, nivelul zahărului este de trei sau mai multe ori mai mare decât în orice alimentație naturală“. După cum vom vedea, acesta este un neadevăr, dar este afirmat deoarece foarte puțini s-au oboșit să afle cât de mult zahăr consumă de fapt oamenii.

* Divizie a Sugar Association, care se ocupă cu educarea publicului și comunicarea cu acesta, făcând parte dintr-un grup de lobby al industriei zahărului din Statele Unite. (n.tr.)

** Organizație denumită în prezent Sugar Nutrition, care finanțează cercetările independente și pune în balanță dovezile științifice disponibile privind zahărul și sănătatea. (n.tr.)

Auziți, de exemplu, povești cum că turcii consumă cantități impresionante de zahăr, după cum se poate deduce pe baza cantității de zahăr adăugate de ei în cafea. Totuși, în prezent, turcii consumă aproximativ jumătate din cantitatea de zahăr ingerată de locuitorii din Marea Britanie și din Statele Unite, iar în urmă cu 20 ani consumau chiar mai puțin de un sfert. Dincolo de acest gen de întrebări, mai puteți greși când citiți datele statistice omițând textul scris cu caractere mici. În ultimii 40 ani au fost întocmite cu regularitate rapoarte anuale în privința dietei britanicilor, iar cifrele referitoare la zahăr relevă în prezent un consum mediu de 14,5 kg pe an. Dacă priviți însă mai atent, veți vedea că datele statistice nu includ gustările sau alimentele consumate în oraș, iar adevărata medie se dovedește a fi de trei ori mai mare, adică aproximativ 45 kg/an. Dacă luați în calcul faptul că aceasta este o medie și că mulți oameni consumă mult mai mult zahăr decât media, veți descoperi că în experimentele efectuate asupra unor subiecți umani sau asupra unor cobai, cantitățile folosite nu sunt nici pe departe extraordinare sau absurde.

Cum stăm atunci cu afirmația doctorului Keys referitoare la conținutul de zahăr din „orice dietă naturală”? *Ce este o dietă naturală?* Este „natural” pentru occidentalii din ziua de azi să mănânce de 20 ori mai mult zahăr, sau chiar mai mult, decât cantitatea consumată de strămoșii noștri cu numai două sau trei sute de ani în urmă și infinit mai mult decât au consumat vreodată străbunii noștri din preistorie? În prezent auzim foarte frecvent cuvintele „natural” și „moderat”; trebuie să fim vigilenți pentru a nu fi induși în eroare de aceste formulări și astfel să credem că ele au vreo semnificație reală sau, mai rău, că stau mărturie pentru faptul că un lucru căruia li se alătură aceste cuvinte este în mod intrinsec nutritiv, bun și dezirabil.

Sper că după ce ați citit această carte vă voi fi convins că zahărul este dăunător. Măcar sper că vă voi insufla ideea că zahărul *ar putea* fi periculos. Adăugați la aceasta faptul indubitabil că nici dumneavoastră și nici copiii dumneavoastră nu aveți nevoie să mâncați deloc zahăr, sau alimente și băuturi îndulcite cu zahăr pentru a savura o alimentație hrănitoare, absolut sănătoasă și extrem de nutritivă. Dacă în urma citirii volumului de față renunțați la dulciuri în totalitate sau în cea mai mare parte, înseamnă că nu mi-am pierdut timpul scriind această carte și, mai important, nici dumneavoastră nu v-ați pierdut timpul citind-o.

CAPITOLUL 2

Îl mănânc fiindcă îmi place

Una dintre cele mai spectaculoase „industrii cu dezvoltare accelerată“ din prezent este cea de producție și distribuție a alimentelor sănătoase. În Marea Britanie și în Statele Unite găsiți aproape oriunde în vecinătate câte un magazin special, unde se pare că vă puteți asigura tinerețea veșnică cumpărând miere țesută manual, morcovi proveniți de la găini crescute în mediu natural și ouă măcinate cu pietre de moară.

Fără îndoială, oamenii din ziua de azi sunt extrem de ocupați de alimentație. Fiecare are însă propriile neliniști în această privință, diferite de ale celorlalți, iar majoritatea sunt îngrijorați de alimentele nerecomandate. Vă asigur că pentru sănătatea dumneavoastră nu contează deloc dacă puiul este produs într-o crescătorie sau dacă mâncați cartofi tratați cu îngrășăminte chimice. *Contează* însă faptul că dieta pe care o urmați în prezent este foarte probabil diferită de cea care a evoluat pe parcursul a milioane de ani și s-a dovedit cea mai potrivită pentru dumneavoastră ca membru al speciei *Homo sapiens*.

Vă rog să nu presupuneți pe baza afirmațiilor mele anterioare că am descoperit secretele dietei ideale. Deși am scris mai degrabă cu ironie despre „alimentele ecologice“, nu sugerez că tot ceea ce vedeți în magazinele de produse naturiste sunt prostii și că tot ce vă voi împărtăși constituie certitudini

absolute. Este însă adevărat că orice om tinde să creadă că știința nutriției se bazează oarecum pe instinct și că printr-o chibzuință atentă și introspecție va obține un răspuns la fel de bun la întrebările legate de alimentație ca acelea oferite de studiile și cercetările unui nutriționist profesionist.

Ar fi o prostie să insist, în pofida tuturor dovezilor detaliate care susțin contrariul, că există diferențe între valoarea nutrițională a cartofilor produși pe un teren tratat cu îngrășămintă chimice față de cei cultivați pe un pământ unde s-a folosit compost. Pe de altă parte, e la fel de necugetat din partea unor oameni de știință să-și imagineze că suntem atotștiutori în privința alimentației umane. De exemplu, nu există nici o justificare a afirmației pe care am auzit-o la o reuniune științifică, unde un chimist alimentar a afirmat că oamenii de știință nu trebuie să se mai preocupe prea mult cu producerea alimentelor ce conțin suficient de multe proteine deoarece în curând ființele umane vor putea să se hrănească în totalitate cu proteine sintetice și alți nutrienți – aceasta într-o vreme când descoperim aproape zilnic lucruri noi legate de fenomene teoretice bine înțelese, cum ar fi obezitatea, sau referitoare la efectele diferiților carbohidrați din regimul alimentar. Cea mai rezonabilă atitudine se situează undeva între aroganța bazată pe ignoranța nerecunoscută și aroganța bazată pe certitudinea lipsită de garanții.

Cum aflăm însă unde este acest punct de echilibru? Ce fel de principii adoptăm pentru a decide dacă un aliment sau altul este „bun pentru noi”? Care ar fi cu adevărat dieta ideală?

Voi dedica restul capitolului încercării de a răspunde la aceste întrebări, pe îndelete și cu grijă, deoarece sunt de părere că înțelegerea biologiei alimentației oferă indiciile pentru: alcătuirea corectă a dietei occidentale; identificarea erorilor

din alimentația adoptată în prezent și motivele pentru care s-a ajuns la această dietă greșită.

Începem prin a ne reaminti că toate animalele necesită două tipuri de substanțe pentru creștere și supraviețuire. Unele sunt substanțe care pot fi arse (oxidate) pentru a produce energia necesară proceselor vitale – creștere, mișcare și respirație – și tuturor celorlalte activități care deosebesc un animal viu de unul mort. Aceste substanțe destinate producției de energie sunt în principal carbohidrați și lipide, deși pot fi folosite în același scop și proteinele. Al doilea tip de substanțe cuprinde mii de compuși diferiți, ce intră în compoziția chimică extrem de complexă a celulelor diverselor țesuturi care, laolaltă, alcătuiesc întregul animal viu. Majoritatea acestor compuși pot fi produși de organismul propriu-zis, pe baza unui număr mult mai mic de materii prime. Însă acestea din urmă sunt substanțe care, fiecare în parte, trebuie furnizate corpului. Fără ele, un organism tânăr nu poate crește și unul ajuns la maturitate se va topi treptat deoarece este incapabil să contracareze uzura generală a celulelor și țesuturilor sale.

Putem afirma de-acum că organismul trebuie să primească substanțe necesare atât pentru asigurarea energiei, cât și pentru furnizarea de materii prime destinate creșterii și refacerii organismului. Sursa acestor substanțe esențiale o constituie hrana și lichidele pe care le ingerăm. Acestea trebuie să livreze corpului aproximativ 50 de substanțe diferite, care se împart în mai multe clase: carbohidrați (glucide), lipide (grăsimi), proteine, vitamine, minerale, oligoelemente și, desigur, apă.

Din câte știm până în prezent, toate speciile de animale au nevoie de aceleași substanțe pentru a supraviețui și a se hrăni. Aproape fiecare specie își extrage aceste substanțe din hrană. Excepțiile de la regulă sunt interesante și cuprind rumegătoarele, precum vaca, aceasta extrăgând multe vitamine din

microbii care trăiesc în complicatul ei stomac. În general, însă, după cum am afirmat, majoritatea animalelor trebuie să-și extragă din hrană toate vitaminele, proteinele și celelalte substanțe, iar acești nutrienți le sunt necesari în aproximativ aceleași proporții tuturor speciilor animale.

În consecință, puteți argumenta că animalele ar trebui să mănânce aceleași alimente, indiferent de specie. În realitate, se știe foarte bine că specii diferite au alimentații foarte diferite. Unele, cum ar fi leul sau tigru, sunt în mare măsură carnivore – mănâcătoare de carne. Altele, precum iepurele, girafa și cerbul, sunt în mare măsură ierbivore – mănâcătoare de plante (vegetariene). Altele, cum ar fi omul, șobolanul și porcul, au diete care provin atât din surse animale, cât și din plante – și se numesc omnivore. Spre deosebire de majoritatea animalelor, anumite specii se hrănesc doar cu un număr extrem de limitat de alimente – girafa mănâncă foarte puține în afară de frunzele arborelui de acacia. Urșii koala mănâncă aproape numai frunze de eucalipt, și nu de oricare, ci doar pe ale câtorva specii din cele 400 existente.

Astfel, aparent există o contradicție. Pe de o parte, toate speciile de animale au aceleași nevoi în materie de nutrienți, pe care, cu câteva excepții, le satisfac extrăgându-și substanțele necesare din alimentație. Pe de altă parte, specii diferite de animale obțin aceiași nutrienți din tipuri foarte diferite de diete. De aici rezultă mari avantaje biologice, deoarece astfel diversele specii sunt împiedicate să concureze pentru aceleași alimente. Fiecare specie își stabilește propria „nișă ecologică” privind aprovizionarea cu alimente. Anatomia și fiziologia fiecărei specii sunt bine adaptate pentru găsirea, obținerea, mâncarea, mestecarea și digerarea alimentelor pe care alege să le consume.