

The China Study¹⁾

tekst: David Lorimer,
Networkreview, summer 2006, s. 47-49
tłum. Anna Nowak

Bez cienia przesady można stwierdzić, że jest to najważniejsza książka wszechczasów na temat zdrowia i odżywiania. Wnioski wynikające z badań w niej zawartych sięgają daleko, ale z pewnością każdy znajdzie w niej rady odpowiednie dla siebie, tak by zmienić swoją dietę zgodnie z odkryciami i wskazówkami Campbella, tak jak on to uczynił. Campbell dorastał na farmie w niezachwianym przekonaniu, że jedzenie dużych ilości mięsa, nabiału i jaj jest najlepsze dla zdrowia. Jednak doświadczenie i badania wskazały na coś zupełnie przeciwnego. Pierwsze badania wykonane na Filipinach miały pierwotnie dotyczyć niedoboru białka u niedożywionych dzieci. Zamiast tego odkrył związek między wyższą zapadalnością na raka wątroby u tych filipińskich dzieci, których dieta była bardzo bogata w białka. Mniej więcej w tym samym czasie zwrócił uwagę na raport z badań przeprowadzonych na szczurach²⁾ w Indiach. Jednej grupie podawano rakotwórczą aflatoksynę, następnie karmiono je pokarmem złożonym w 20% z białka. Drugiej grupie podano taką samą ilość aflatoksyny, jednak karmiono je pokarmem złożonym w 5% z białka. Wyniki badań wykazały, że każde ze zwierząt na diecie z 20% udziałem białka wykazywało objawy raka wątroby, natomiast te na diecie z 5% udziałem białka uniknęło raka wątroby. Obydwa badania okazały się kluczowe dla dalszego rozwoju kariery naukowej Campbella.

Książka podzielona jest na 4 rozdziały: studium chińskie, choroby dobrobytu, przewodnik dobrego odżywiania oraz rozdział zatytułowany: *Dlaczego nie słyszeliśmy o tym wcześniej w nauce i polityce?* Campbell opisał w jaki

sposób rozpoczął badania nad reprodukcją szczurów indyjskich: *Nasze odkrycie było szokujące. Dieta niskobiałkowa hamuje działanie rakotwórcze aflatoksyny, niezależnie od ilości czynnika rakotwórczego, który został podany zwierzętom. Nawet gdy proces rakowy już się rozpoczął, dieta niskobiałkowa znacznie hamowała rozwój procesu rakowego. Innymi słowy, dieta niskobiałkowa niweluje silnie rakotwórcze działanie tej substancji. Tak naprawdę, białko w diecie ma tak ogromny wpływ, że można zahamować lub przyspieszyć proces rakowy, po prostu zmieniając ilość konsumowanego białka.* Dowiódł, że niskie spożycie białka znacznie obniża aktywność enzymu i zapobiega niebezpiecznym, rakotwórczym mutacjom DNA. Badania wykazały również, że białka roślinne nie sprzyjały rozwojowi raka, nawet przy większym poziomie spożycia. Gluten (białko z pszenicy) nie powoduje takich samych efektów jak kazeina (białko mleczne), nawet gdy stanowi 20% przyjmowanego pokarmu. Wyniki te wskazują jednoznacznie, że ilość i rodzaj spożywanego białka wpływają na ujawnienie się genów rakowych. Innymi słowy, nawet jeśli ma się genetyczne predyspozycje do raka, badania te wskazują, że dieta roślinna pomaga zapobiegać jego pojawieniu się.

Kolejny rozdział zawiera szczegóły samego chińskiego studium. Opiera się ono na bardzo szeroko zakrojonych badaniach rozpoczętych w latach 70. Dotyczyły one śmiertelności spowodowanej 12 różnymi rodzajami raka w ponad 2400 chińskich prowincjach, co obejmuje 880 mln (wtedy 96%) ich mieszkańców. Campbell i jego koledzy prześledzili szczegółowe wyniki badań i zależ-

ność pomiędzy rodzajem diety a chorobą. W rezultacie wyodrębniono ponad 8000 ważnych statystycznie powiązań między stylem życia, dietą a zmienną chorobową. Różnice między chorobami wynikającymi z dobrobytu a chorobami wynikającymi z biedy stały się bardzo wyraźne – pierwsze z nich nazywano *chorobami ekstrawagancji żywieniowej*. Campbell dowiódł, że śmiertelność z powodu choroby wieńcowej była 17-krotnie wyższa wśród Amerykanów niż wśród chińskich wieśniaków a liczba zgonów spowodowanych rakiem piersi wśród Amerykanek jest 5 razy wyższa niż u chińskich chłopek. Jasnym stało się również, że przeciętny poziom cholesterolu we krwi u chińskich chłopów wynosi ok. 127 mg/dL, podczas gdy u amerykańskiej grupy porównawczej to 215 mg/dL. Campbell dowodzi, że niższy poziom cholesterolu we krwi to mniejsze prawdopodobieństwo chorób serca, raka i innych chorób Zachodu, nawet przy poziomie poniżej tego uznawanego za bezpieczny na Zachodzie. Odkrył również, że pokarm pochodzenia roślinnego ma wpływ na niższy poziom cholesterolu, natomiast żywność pochodzenia zwierzęcego sprzyja jego podwyższeniu. Produkty zwierzęce łączy się również z wyższą zachorowalnością na raka piersi, roślinne obniżają ryzyko jego rozwinięcia się. Błonnik oraz przeciwutleniacze roślinne mają wpływ na obniżenie ryzyka raka układu trawiennego. Jak można się łatwo domyślić dieta Atkinsa³ umrze wkrótce śmiercią naturalną.

Część druga książki dotyczy badań nad różnorodnymi chorobami wynikającymi z dobrobytu oraz czynnikami ryzyka: nadwagą, chorobami serca, cukrzyca, rakiem, chorobami autoimmunologicznymi oraz różnymi schorzeniami kości, nerek, oczu i mózgu. Autor stwierdza na początku: *nie istnieje coś takiego jak specjalna dieta skuteczna na raka i inna na choroby serca. Ta sama dieta jest dobra by zapobiegać rakowi, jak i zapobiegać chorobom serca, otyłości, cukrzycy, katarakcie, zwyrodnieniu plamki żółtej, Alzheimerowi, zaburzeniom funkcji poznawczych, stwardnieniu rozsianemu, osteoporozie i innym chorobom*. W rozdziale dotyczącym chorób serca autor dowodzi, że ilość zachorowań na choroby serca jest podobna jak w latach 70-tych, ale poprawiła się przeżywalność: *jest lepiej jeśli chodzi o unikanie zgonu z powodu chorób serca, nie zrobiono jednak nic by zniwelować czynniki szkodliwe dla naszego serca*.

Campbell podaje przykład niezwyklej badań dr Cadwella Esselstyna Jr. rozpoczęte w 1985 r. Na początku miał 23 pacjentów, z których 5 zrezygnowało w ciągu 2 lat. 18 pozostałych przeszło 49 stanów ostrego zespołu wieńcowego podczas poprzednich 8 lat. Esselstyn zalecił sobie i swoim pacjentom dietę niskotłuszczową na bazie pokarmów roślinnych. Przeciętny poziom cholesterolu we krwi na początku wynosił 246 mg/dL, spadł później do poziomu 132 mg/dL. Przez następne 11 lat był tylko 1 przypadek ostrego zespołu wieńcowego wśród tych 18 osób. Osoba ta zrezygnowała z diety na 2 lata. Od chwili gdy do niej wróciła, nie miała więcej problemów zdro-

wotnych. U 70% pacjentów zaobserwowano otwarcie się zablokowanych arterii. Co ważne, 5 pacjentów, którzy zrezygnowali, doświadczyło dalszych 10 stanów ostrego zespołu wieńcowego do 1995 r. W 2003 r., po 17 latach trwania badań, wszyscy z wyjątkiem jednego pacjenci z początkowej grupy nadal byli przy życiu. Campbell pyta: *Czy ktokolwiek przy zdrowych zmysłach może podważać te odkrycia?* Niestety odpowiedź brzmi: tak. Gdy Esselstyn próbował wprowadzić ten program do kliniki w Cleveland, gdzie pracował jako chirurg kardiolog, po prostu go zablokowano. A powód? *Służba zdrowia nadal czerpie zyski z interwencji farmakologicznej i chirurgicznej*. Dodał później: *pokarm jako klucz do zdrowia to konkurencja dla medycyny konwencjonalnej opierającej się na lekach i ingerencji chirurgicznej*. Podobnie jest jeśli chodzi o choroby ery dobrobytu.

Część trzecia to osiem zasad dobrego odżywiania i zachowania zdrowia według Campbella:

1. Odżywianie to łączenie nieskończonej ilości substancji chemicznych. Wszystkich jest więcej, niż suma poszczególnych składników.
2. Witaminowe suplementy diety nie stanowią panaceum by zachować doskonałe zdrowie (są tylko wyizolowanymi składnikami odżywczymi).
3. Pożywienie pochodzenia zwierzęcego w żadnej mierze nie ma lepszych właściwości odżywczych od żywności pochodzenia roślinnego.
4. Same geny nie determinują pojawienia się choroby. Geny działają na zasadzie aktywacji, a odżywianie odgrywa tu zasadniczą rolę, określając które geny, dobre czy złe, zostaną aktywowane.
5. Odżywianie może w znaczący sposób kontrolować szkodliwe działanie substancji chemicznych.
6. Te same składniki odżywcze, które zapobiegają rozwojowi choroby w jej wczesnym stadium mogą ją również zahamować w jej późniejszym stadium (choroba potrzebuje czasu by się rozwinąć).
7. Składniki odżywcze, które pomagają walczyć z jakąś chorobą chroniczną, mają dobroczynny wpływ na ogólny stan zdrowia.
8. Dobre odżywianie to dobre samopoczucie we wszystkich dziedzinach życia (mamy więcej energii jeśli dobrze jemy).

W dalszej części rozdziału Campbell radzi jak wprowadzić te zasady w życie na podstawie własnych doświadczeń.

W części czwartej pada pytanie, dlaczego ten temat jest tak niepopularny? Krótko mówiąc, odpowiedź brzmi tak – cały system: rząd, nauka, medycyna, przemysł i media stawiają na pierwszym miejscu pieniądze a nie zdrowie, technologię nad zdrową żywnością, zamęt nad przejrzystością. Rozdział pierwszy *Nauka – ciemne strony* tłumaczy, jak wielka ilość instytucji rządowych sprzyja przemysłowi, a ponoć niezależni naukowcy są zjednywani przez lobby przemysłowe, które finansuje część z ich badań. A więc do zadań członków komitetów decyzyjnych należy ochrona reputacji tzw. amerykańskiej diety: *oznacza to,*

że w dziedzinie odżywiania i zdrowia naukowcy nie mogą przeprowadzać dowolnie swoich badań, do czegokolwiek miałyby doprowadzić. Dochodząc do złych wniosków, nawet pierwszorzędny naukowiec mógłby zrujnować sobie karierę. Próby walki ze szkodliwymi koncepcjami by chronić zdrowie publiczne równają się zepsutej reputacji. Campbell tłumaczy, że niektórzy bardzo wpływowi ludzie z kręgów bliskich rządowi i instytucjom akademickim działają pod przykrywką bycia ekspertami, a ich prawdziwym zadaniem jest dławienie otwartej i uczciwej dyskusji. Robią to poprzez systematyczne próby tuszowania, zwalczania i podważania punktów widzenia przeciwnych do status quo: *środowisko medyczne nie stara się przychylnie patrzeć na związki między dietą a rakiem, czy generalnie chorobami. Korporacje medyczne w USA to biznes wyspecjalizowany w leczeniu chorób za pomocą leków i chirurgii, gdy już pojawią się symptomy chorobowe. Co więcej, przemysł spożywczy i farmaceutyczny monitorują ściśle (szkalując gdy to konieczne) jednostki, których badania mogą w przyszłości zagrozić dochodom korporacji.*

Kolejny rozdział zajmuje się ograniczeniami w dziedzinie badań nad żywieniem. W takim kontekście błędem jest charakteryzowanie właściwości pokarmu ze względu na wpływ na zdrowie jego poszczególnych składników odżywczych. Dotyczy to samych założeń naukowych metod, które próbują wyizolować właściwości poszczególnych składników. Campbell przedstawia obszerną krytykę *Nurses' Health Study* (Badania nad zdrowiem pielęgniarek), często cytowane by wskazać na brak związku między dietą a rakiem piersi. Jasne jest jednak, że dieta całej masy pielęgniarek składała się w przeważającej części z wysoce ryzykownych dla zdrowia pokarmów zwierzęcych: *choć nie ma sposobu, by zbadać zależność między dietą, a rakiem piersi. Jak na ironię, okazało się, że dieta złożona z odtłuszczonego mięsa zawiera dwa razy więcej białka, niż dieta wysokotłuszczowa, oparta na tłustym mięsie i bogata w cholesterol.* Campbell dodaje, że: *dieta, właściwie u wszystkich badanych, powodowała choroby wynikające z dobrobytu. Ponieważ wyciągnięto informacje z kontekstu: wszystkie badania nad różnicami w konsumpcji jednego składnika odżywczego w danym przedziale czasu są wadliwe. Autor dochodzi do wniosku, że taka metoda badania szczegółowych danych wyrwanych z kontekstu i próbowanie ustalenia złożonych zależności tylko z wyników, może stanowić śmiertelne zagrożenie.*

Następny rozdział odkrywa wiele powiązań władzy i biznesu. Jak już wcześniej wspominałem, konsultanci wielkich korporacji to naukowcy. *W rezultacie przemysł utrzymuje kontrolę nad całym systemem. Cała machina informująca społeczeństwo o żywności została przejęta przez zainteresowany tym przemysł, który ma na to środki. Celem tych podstawowych badań jest wykrycie produktów, na których przemysł farmaceutyczny może rozwinąć i sprzedać. Jednak alarmujący jest fakt, że cała ta masa badań nad lekami, genami, urządzeniami i technologią nigdy nie uleczy żadnej z naszych chorób chronicznych. Choroby*

te są w większości wynikiem nieskończonej ilości zamachów na nasze ciało w postaci zaniedbań dietetycznych. Campbell podsumowuje sytuację: *doszedłem do wniosku, że jeśli chodzi o zdrowie, to rząd nie jest dla obywateli, ale dla przemysłu spożywczego – nawet kosztem ludzi. To błąd systemowy, że przemysł, świat nauki i rząd działają razem by czuwać nad zdrowiem kraju. Przemysł finansuje badania nad zdrowiem publicznym, a naukowcy powiązani z przemysłem odgrywają w nich kluczowe role. Stołki w rządzie można z łatwością zmienić na intratne posady w zarządach spółek przemysłowych, rząd finansuje badania nad lekami i sprzętem medycznym, zamiast badania nad odżywianiem... ten system marnuje pieniądze podatników i przyczynia się do pogorszenia naszego stanu zdrowia. Oskarżenia te są całkowicie uzasadnione.*

Zauważyłem kilka nieścisłości w książce Campbell. Mimo, że powołuje się na wcześniejsze badania nad odżywianiem, nie wspomina ani słowem o książce Sir Roberta McCarrisona czy Maxa Gersona. Mógł również nawiązać do badań Sir Alberta Howarda nad związkiem między stanem gleby a zdrowiem roślin, zwierząt i ludzi. Nie jest też jasne, czy jest jakaś różnica między mlekiem krowim, kozim a owczym.

W końcowej części książki Campbell podsumowuje problemy zdrowotne USA, przytaczając serię alarmujących danych, z których większość wykazuje tendencję wzrostową. Może to tylko oznaczać, że opieka zdrowotna będzie coraz droższa. Co więcej, jak dowodzi Campbell: *mamy już szeroką gamę dowodów, że dieta oparta na nisko przetworzonej żywności i produktach roślinnych jest najlepsza dla serca i ... na inne choroby chroniczne.* Wierzy, że osiągnęliśmy już krytyczny punkt w naszej historii, a ludzie są wreszcie gotowi by słuchać i coś zmienić. Witalności naszej kultury nie może zachować ani wyrażać chora populacja. Jesteśmy obecnie świadkami bezprecedensowej sytuacji, gdy więcej niż połowa populacji świata cierpi częściej z powodu nadwagi, niż niedożywienia. Może to doprowadzić do Nemezis w postaci chorób wynikających z dobrobytu, którym (według autora tej książki) można zapobiec. Co więcej, nisko przetworzona żywność roślinna, którą tak poleca Campbell, ma o wiele mniej negatywny wpływ na środowisko. Jak już mówiłem na wstępie, jest to kluczowa książka, którą powinien przeczytać każdy, kogo interesuje zdrowie w przyszłości – na czele z jego własnym. Zalecałbym również lekturę pracownikom ministerstw zdrowia i studentom medycyny. 🙌

Przypisy

- 1) T. Colin Campbell, Thomas M. Campbell II, *The China Study*, Benbella Books, 2005, 417 s., ISBN 1 932100 38 5, 24,95 USD.
- 2) Publikacja ta nie oznacza poparcia dla doświadczeń na zwierzętach – AŻ.
- 3) A u nas podobna „dieta optymalna” Kwaśniewskiego – AŻ.
- 4) Jak twierdzi *Nurses' Health Study* – tłum.