tema tjedna

ZDRAVA ILI BOLESNA HRVATSKA (II.): SUGOVORNICI O HRANI KOJU JEDEMO, LIJEKOVIMA KOJE PIJEMO, MENTALNIM POREMEĆAJIMA KOJE IMAMO...

ANITA ŠUPE

Postanimo vlastiti detektivi zdravlja

Vaša knjiga "Istine i laži o hrani" objavljena je 2015. u novom revidiranom i proširenom izdanju. Što nam o knjizi, za one koji ju još nisu pročitali, možete sažeto reći?

- Knjiga na cjelovit i jasan način opisuje najveće probleme moderne prehrane, razmatra uzroke epidemije debljine i kroničnih bolesti, argumentirano se obračunava s ustaljenim predrasudama i pogrešnim uvjerenjima o prehrani te nudi jednostavna i konkretna rješenja za regulaciju tjelesne težine i poboljšanje zdravlja. Knjiga je prodana u više od 12.000 primjeraka, što je za hrvatske razmjere pravi bestseler. Objavljena je i na slovenskom, srpskom i makedonskom jeziku te je u cijeloj regiji pokrenula malu prehrambenu revoluciju za povratak prirodnom, izvornom načinu prehrane.

NOVE SPOZNAJE

▾ Kažete kako je Vaš cilj inspirirati ljude da promjenama prehrambenih navika preuzmu odgovornost za svoje zdravlje u vlastite ruke. No koliko je to (ne)moguća misija?

- Svaka se misija na početku čini nemogućom, ali vrijeme pokaže koliko nešto ima ili nema smisla. Kada stotine pa onda i tisuće ljudi zadovoljno prijavljuju pozitivne rezultate promjene prehrane, onda to govori da ste ljude ipak uspjeli inspirirati i to se širi kao krugovi na vodi. Prehrambene navike se polako ali sigurno mijenjaju i tu nema neke razlike između Hrvatske i drugih država. Sav je zapadni svijet posljednjih pola stoljeća upao u zamku industrijski prerađene hrane, za koju danas znamo da je jedan od razloga propadanja ljudskoga zdravlja. Htjeli bismo da je hrana brza i jeftina, a, s druge strane, svi žele biti zdravi. E pa to ne ide jedno s drugim. Srećom, ljudi se sve više osvješćuju, razmišljaju o tome što jedu i vraćaju se prirodnoj hrani, ali još uvijek vlada puno mitova o tome što je zdravo i prirodno, a što ne.

▾ Vaš je moto, da tako kažem, Znanjem do zdravlja. Što sve pod tim podrazumijevate?

- Da bismo mijenjali način prehrane, prvo moramo promijeniti način razmišljanja o hrani i prehrani, a zato je potrebna edukacija. Zato kažem da se znanjem dolazi do zdravlja. Prehrana nije jedini, ali je najveći faktor kojim utječemo na svoje zdravlje i nešto što je najlakše promijeniti. Izloženi smo i drugim negativnim utjecajima, kao što su toksini u vodi i u proizvodima koje svakodnevno upotrebljavamo, zračenja uređaja kojima se svakodnevno koristimo, stres koji nastaje zbog potrebe za materijalnim stjecanjem, što je sve nametnulo društvo u kojem živimo, a koje propagira konzumerizam. Neke stvari možda nije jednostavno mijenjati, ali prehranu zaista jest. Nitko nas ne može prisiliti da nešto jedemo, sami odlučujemo što stavljamo u usta. Ali treba se educirati, naučiti nešto o toj hrani koju unosimo u svoj organizam pa ćemo onda pametnije birati.

> Želimo li sačuvati zdravlje i vitalnost neizbježno je vratiti se prirodnom izvornom načinu prehrane. I fizičkoj aktivnosti...

GORAN JAKUŠ/PIXSELL

▾ Diplomirali ste prehranu i nutricionizam na Geteborškom sveučilištu. Kakva su s tim u vezi svjetska dostignuća, u teoriji i praksi? Što pokazuju novija istraživanja?

- Istraživanja o povezanosti prehrane i zdravlja posljednjih su desetak godina vrlo intenzivna i dolazi se do mnogih novih spoznaja. Poznato nam je, primjerice, da gluten, protein iz moderne modificirane pšenice, u velikog broja ljudi strava osjetljivost koja dovodi do mnogih upalnih i autoimunih bolesti, a ipak se pšenica i dalje propagira kao baza zdrave prehrane. Na pšenici su posljednjih 50 godina provedene dramatične promjene u genetskoj strukturi zbog komercijalnih razloga. Stvorena je biljka otporna na klimatske uvjete, pesticide, štetočinje i bolesti. Stvorena je biljka koja daje veće urode na manjim površinama, uz manje troškove, ukratko, stvoreno je nešto puno isplativije. No kako su te promjene djelovale na naše zdravlje, pitanje je koje nije zanimalo ni poljoprivredni biznis ni prehrambenu industriju i taj je proizvod ubačen u lanac ljudske prehrane a da nije provedeno ijedno istraživanje o tome je li siguran za zdravlje ljudi... Sve u svemu, ne možemo se oslanjati na to da ćemo informacije dobiti servirane od nekoga. Moramo sami postati vlastiti detektivi zdravlja i istraživati, a to danas nije teško jer su informacije dostupne svima.

PROMJENA PARADIGME

▾ Koliko se danas razotkrivaju mitovi i zablude o "zdravoj" i "nezdravoj" prehrani, i s tim u vezi mitovi i zablude o zdravlju? Što nam o tome možete reći? Slušamo da svinjska mast, primjerice, više nije štetna...

- Puno toga smo pogrešno vjerovali. Prirodne masnoće životinjskog podrijetla nikada nisu bile opasne za naše zdravlje, već su od pamtivijeka činile važan dio ljudske prehrane. One su gradevni materijal za naše tijelo, prijeko potrebne za normalan rast i razvoj djece i za funkcioniranje ljudskog organizma. Teorija o štetnosti masnoće i kolesterola, na kojoj, nažalost, počiva cijela medicinska djelatnost, zapravo je neutemeljeni mit, proistekao iz loše provedenih zastarjelih istraživanja i iznad svega komercijalnih interesa. Najnovija istraživanja ne nalaze nikakve znanstvene dokaze o štetnosti zasićenih masnoća životinjskog podrijetla i kolesterola. Zapravo, danas znamo da su industrijska biljna ulja i margarini štetni, dakle upravo ono što nam je nametnuto umjesto tradicionalnih prirodnih masnoća.

▾ Zaključno - filozofija prehrane nekad i danas?

- Problem je modernog načina prehrane što više ne jedemo hranu, nego jedemo proizvode. Nekada su ljudi jeli hranu koju su ulovili ili skupili u prirodi, ili koju su uzgojili lokalno oko svojih nastamba. Uzgoj je bio bez ikakavih kemikalija, jer one nisu ni postojale. Hrana je bila nutritivno bogata i osiguravala potreban građevni materijal za ljudsko tijelo, onako kako nam je to priroda i namijenila. Danas jedemo proizvode, produkte prehrambene industrije koji su nutritivno osiromašeni, a prepuni kemijskih aditiva, šećera, transmasti i drugih štetnih komponenti. Želimo li sačuvati zdravlje, vitalnost i visoku razinu energije, neizbježno je vratiti se prirodnom izvornom načinu prehrane kakav je bio nekad i prirodnom netoksičnom uzgoju hrane. Kao potrošači, i proizvođači se hrane moraju educirati i prihvatiti nove trendove ako žele opstati. Rješenje je ekološka, biodinamička, lokalna proizvodnja, permakultura i samoodržive zajednice na lokalnom nivou. Ideja i inicijative ima, samo se treba pokrenuti.(**D.J.**)

Anite Šupe nutricionistica je iz Šibenika, autorica bestselera "Istine i laži o hrani" te knjige "Prva hrvatska LCHF kuharica". Sve o njoj možete pronaći na blogu Istine i laži o hrani. ■

LIVIA PULJAK

HRVATSKA JE PUNA NADRILIJEČNIKA

Koliki je utjecaj (i u Hrvatskoj) pseudoznanosti, ali i farmaceutske industrije i tzv. alternativne medicine, na zdravlje ljudi danas, kako se s tim nositi?

- Očuvanje zdravlja, odnosno liječenje bolesti zanima sve nas, ili zato što je riječ o nama ili o nekom tko je nama blizak. Stoga sve tvrdnje o zdravlju koje se pojavljuju u javnosti mogu imati veliki utjecaj na ljude danas. Nažalost, tu ima jako puno neutemeljenih tvrdnji koje nemaju uporišta u znanstvenim istraživanjima. Pojavljuju se dijelom zbog osobnih zabluda, neutemeljenih teorija i nepoznavanja principa medicine utemeljene na dokazima, a dijelom zbog želje za zaradom. Obično se tu onda na tapetu kao glavni krivac nalazi farmaceutska industrija i njezina želja za zaradom. Međutim, alternativna medicina također je industrija, nema tu nikakvog altruizma kad odete kod bioenergetičara na liječenje nemjerljivom energijom ili kad od lokalnog poduzetnika kupite ulje kanabisa koje će vas navodno izliječiti od svih mogućih bolesti. Farmaceutska industrija treba predočiti nekakve dokaze iz istraživanja kako bi se lijek doveo na tržište, a alternativna medicina takvim dokazima ne barata i nedovoljno je regulirana.

▾ Knjiga koju ste preveli ("Gdje su dokazi?", 2014,) o tome puno govori, možete li sažeti najvažnije?

- Knjiga jednostavnim jezikom govori kako možemo znati je li neka terapija sigurna i učinkovita. Pisana je za pacijente i objašnjava da se svaki postupak u medicini može provjeriti na objektivan način, bez obzira na to je li riječ o tableti, kirurškom zahvatu, savjetu, vrsti prehrane itd. Također, poziva pacijente da budu skeptični prema terapijama koje obećavaju čuda. To je osobito važno za tzv. alternativne terapije koje obično nisu uopće istražene. Knjiga pokazuje i brojne katastrofalne primjere iz povijesti medicine, gdje su mnogi ljudi oboljeli ili umrli zbog primjene neutemeljenih terapija. Prevođenje te knjige samo je jedna od brojnih aktivnosti Hrvatskog Cochranea, organizacije koja je 2008. utemeljena na Medicinskom fakultetu u Splitu i promovira medicinu utemeljenu na dokazima.

▾ Promovira li se u RH dovoljno medicina utemeljena na znanstvenim dokazima? Vidimo gomile izdanja iz samopomoći, alternativnih metoda liječenja...

- U Hrvatskoj se ne promovira dovoljno medicina utemeljena na dokazima i na tržištu se nalazi beskrajna količina proizvoda za koje je poznato da ne djeluju ili uopće nisu istraženi na ljudima. Standardna medicina nema odgovor na sva pitanja. Neke bolesti ne mogu se izliječiti, a od nekih bolesti ljudi brzo umiru. Tu se onda stvara prostor za alternativnu medicinu i prevarante koji obećavaju brza rješenja, a kad čovjeku ne bude bolje - jer mu i ne može biti bolje od tih kvaziterapija - onda je uvijek kriv pacijent, jer je nedovoljno vjerovao ili jer nije došao na vrijeme. Hrvatska je puna nadriliječnika, i te bi pojave trebalo mnogo bolje regulirati i kažnjavati.

▾ Možemo li govoriti o tome da je suvremeno društvo opsjednuto zdravljem, da je riječ o svojevrsnom "lovu na zdravlje"?

- Napretkom znanosti i tehnologije postigli smo značajno produženje životnog vijeka. Prije sto godina očekivano trajanje života bilo je 50-ak godina. Danas je u Hrvatskoj očekivano trajanje života 77 godina. Ljudi žive duže i kvalitetnije, pa imaju više vremena za brigu o zdravlju i kvaliteti života. U skladu je s tim i suvremena opsjednutost društva zdravljem. Valjda želimo živjeti zauvijek.

▾ Zaključno - jesmo li i koliko zdrava nacija?

- Ovisi o tome koje rezultate gledate i s kim se uspoređujete. Primjerice, rezultati Europske zdravstvene ankete 2014.-2015., koja ispituje stanje zdravlja populacije, pokazuju da je Hrvatska vrlo visoko među europskim zemljama na tablici tjelesne težine, s velikim udjelom pretilih muškaraca (46 %) i 20 % pretile populacije. Prema konzumaciji voća i povrća smo vrlo loši, pri dnu tablice europskih zemalja. Oko trećina populacije puši i povećava se broj žena pušača. Sudeći prema tim rezultatima, u Hrvatskoj imamo mnogo prostora za napredak. Ti bi podatci trebali pokazati svima koji vjeruju u čudesne terapije koje se reklamiraju oko nas da nema brzih i jednostavnih rješenja. Primjerice, kad bi sva ona brza i divna rješenja koja se promoviraju za mršavljenje doista djelovala tako kako stoji u oglasima, mi ne bismo imali 20 % pretilih među stanovništvom i taj broj se ne bi povećavao.(**D.J.**)

Doc. dr. sc. **Livia Puljak**, hrvatska znanstvenica i izvanredna profesorica Medicinskog fakulteta u Splitu ■

SINIŠA BRLAS

BEZ MENTALNOG NEMA NI OPĆEG ZDRAVLJA

Problemi i teškoće s mentalnim zdravljem danas su nažalost sve veći problem. Ove teškoće problem su i za pojedinca kojega tište, ali su i veliki javnozdravstveni problem jer nepovoljno djeluju na mnoge aspekte svakodnevnog života i rada.

- Republika Hrvatska nije izuzeta iz ovoga problema. Izazovi su usložnjeni i posljedicama Domovinskog rata, sve snažnijim stresom svakodnevnog života te štetnom zloupotrebom droga, pušenjem te osobito razvojem alkoholizma. U pojavnosti ovih problema postoje čak i izvjesne teritorijalne razlike u našoj zemlji (primjerice, stopa je ovisnika viša u većim sredinama i u većini primorskih krajeva nego u većemu dijelu unutrašnjosti), no vodeći su problemi s mentalnim zdravljem (zbog kojih ljudi završe u bolnici na liječenju) ipak povezani uz probleme izazvane alkoholom te shizofrenija (kao jedan složeni sklop psihotičnih poremećaja). Odmah ih slijede i teškoće izazvane stresom (uključujući i posttraumatski stresni poremećaj), kao i depresija, za koju stručnjaci procjenjuju da je galopirajući problem i da će se tek u sljedećim godinama broj osoba s dijagnozom depresije ozbiljno povećati. Sve ovo upozorava na važnost preventivnog djelovanja kako bi se problemi što je više moguće preduhitrili i prevenirali. Cilj je dakle očuvati mentalno zdravlje od svih ovih prijetnji i rizika.

KLJUČNI FAKTORI

▾ Što je zapravo mentalno zdravlje?

- Mentalno je zdravlje stanje u kojemu osoba ostvaruje svoje sposobnosti, može se nositi sa stresom svakodnevnog života, raditi produktivno i plodno te pridonositi svojoj zajednici. Mentalno zdravlje dio je općeg zdravlja i bez mentalnog zdravlja nema ni općeg zdravlja. Budući da teškoće s mentalnim zdravljem imaju negativan utjecaj na gotovo sva područja ljudskog života, sve je izraženija potreba preventivnog djelovanja usmjerenog očuvanju mentalnog zdravlja prije nego što se problemi uopće i pojave. U našoj je zemlji prepoznata ova važnost tzv. proaktivne skrbi o mentalnom zdravlju, pa je nakon javne rasprave provedene tijekom 2010. godine usvojena Nacionalna strategija zaštite mentalnog zdravlja za razdoblje od 2011. do 2016. godine. Njome su definirani ciljevi i načela (smjernice za djelovanje) te područja i mjere (referentni okvir). Nacionalna strategija strateški je okvir za djelovanje stručnjaka i institucija u različitim resorima i preduvjet je sustavnog pristupa skrbi o mentalnom zdravlju, a svrha joj je regrutirati snage i afirmirati kapacitete kako bi se očuvalo pozitivno mentalno zdravlje ljudi, ali i kako bi oni kojima je potrebna pomoć u očuvanju mentalnog zdravlja bili što prije prepoznati i uključeni u potrebne tretmane.

▾ Osim što se pojedinac može sam skrbiti o svojemu mentalnom zdravlju, pomoći mogu i stručnjaci. Kako?

- Proaktivna uloga stručnjaka može se načelno podijeliti u nekoliko kategorija:
- psihoedukacija (edukacija o psihičkim procesima i ponašanju)
- specifična edukacija (o rizičnim ponašanjima, (re)socijalizaciji, kvalitetnijoj komunikaciji i sl.)
- promocija zdravlja i zdravih stilova življenja (edukacija o zdravlju)
- provedba istraživanja rizičnih činitelja
- predlaganje preventivnih programa temeljenih na rezultatima istraživanja
- provedba preventivnih aktivnosti i programa
- provedba probira (rano prepoznavanje poremećaja, osobito kod djece i mladih s teškoćama u ponašanju)
- uključivanje rizičnih pojedinaca u tretman (prema potrebi i u liječenju)
- medusektorska i interdisciplinarna suradnja kao zalog boljeg uspjeha.

HRVATSKI PROJEKT

▾ Kakva je uloga psihologije?

- Psihologija je prepoznala svoju važnu ulogu, pa se od 2010. u RH provodi projekt pod nazivom "Psihologija u zaštiti mentalnog zdravlja", koji je iznjedrio sedam publikacija koje obuhvaćaju gotovo sve aktivnosti psihologa u ovome području u različitim sektorima. Ove su publikacije i nastale kao rezultat raznovrsne medusektorske suradnje. Vrlo brzo od početka provedbe projekta veliki se broj stručnjaka aktivirao u njegovoj provedbi te je ovaj projekt imao značajan odjek u stručnoj i općoj javnosti. Provedbom projekta pokazalo se kako je psihologija možda i jedina struka koja može uspješno udovoljiti izazovima u svim područjima Nacionalne strategije, pa je njezina suradnička uloga s drugim strukama nezamjenjiva.(**D.J.**)

Prof. Siniša Brlas psiholog je u Djelatnosti za prevenciju i izvanbolničko liječenje ovisnosti sa zaštitom mentalnog zdravlja Zavoda za javno zdravstvo "Sveti Rok" Virovitičko-podravske županije ■

ARHIVA GS

ZLATKO MILIŠA

ODUPRIMO SE TERORU FARMACEUTSKE MAFIJE

Malo je danas farmaceuta, liječnika i znanstvenika koji progovaraju o jednom od najmoćnijih lobija na svijetu - o farmaceutskoj mafiji.

GOJKO MITIĆ

Znanstvenik farmaceutske kompanije Merck, Maurice Hilleman, nekoliko godina prije smrti napravio je audiosnimku u kojoj otvoreno priznaje da je zbog cjepiva kojima su cijepljeni više od 30 milijuna ljudi na svijetu bilo zaraženo leukemijom, virusom raka i AIDS-om. Ta je snimka godinama zataškavana, što smo mogli i pretpostaviti, jer su prevladavajući mediji "produžena ruka" farmaceutske industrije.

Danski profesor i specijalist interne medicine Peter C. Gotzsche, u knjizi pod naslovom "Smrtonosni lijekovi i organizirani kriminal farmacutske industrije" (Deadly Medicines and Organised Crime: How Big Pharma Has Corrupted Healthcare), otkriva kada i kako farmaceutska industrija prodaje otrove, a ne lijekove. Podatci su bili šokantni upravo zato što ih je iznio ugledan liječnik i priznat znanstvenik, jedan od najcitiranijih autora, koji ima više od 400 objavljenih radova indeksiranih u najpriznatijim bazama podataka radova. Evo jednog citata iz te njegove knjige:

"Pacijenti vjeruju lijekovima jer vjeruju svojim liječnicima, a liječnici pak o lijekovima znaju samo onoliko koliko im to dopusti farmaceutska industrija, koja pak usko surađuje s vlastima... Podatke o kliničkim istraživanjima većinom financiraju isti ljudi koji stoje iza ove industrije, a oni publicirani u znanstvenim časopisima prečesto su iskrivljeni ili lažni. Testiranje novih lijekova ne provodi se kako treba, regulacijske agencije ne obavljaju svoj posao pošteno i upletene su u brojne sukobe interesa. Političare je lako potkupiti, a zdrave i bolesne tako lako obmanuti."

Zloporaba lijekova koji se izdaju na liječnički recept, a među njima i metadon, posljednjih se godina tako snažno proširila da, primjerice, u Sjedinjenim Američkim Državama više ljudi konzumira metadon nego što se ukupno konzumira heroin i kokain. Zar je metadonska terapija dilanje na račun države? Metadonska terapija ovisnicima samo produžuje agoniju preživljavanja. Zar nije primarna dužnost liječnika produžiti kvalitetu (novog) života, a ne agoniju preživljavanja?

U nas, u Hrvatskoj, sve je više anksioznih i depresivnih bolesnika, koji troše milijune kuna na antidepresive i/ili tablete za smirenje (anksiolitika). Potrošnja se godinama povećava, od čega najviše koristi ima naravno farmaceutska industrija. Antidepresivi, kao i (lako dostupne) tablete za smirenje, stvaraju ovisnost, ne liječe uzrok. Hrvatska liječnica Lidija Gajski u svojoj knjizi "Lijekovi ili priča o obmani" potanko opisuje koju i koliku korist imaju liječnici u Hrvatskoj koji promiču farmaceutske proizvode, a smisao svega jesu veća potrošnja lijekova i povećanje zarade.

Liječnik John Virapen, koji je gotovo četrdeset godina radio u farmaceutskoj industriji, u svojoj knjizi 'Nuspojava: smrt' priznaje da se posredno osjeća odgovornim za smrt stotina ljudi. Godinama je podmićivao mnoge liječnike da pacijentima propišu lijek njegove tvrtke. Mnogi nepotrebni lijekovi, prema priznanju autora, izazivaju nuspojave koje su prouzročile smrt mnogih pacijenata. Virapen otkriva da farmaceutske tvrtke u SAD-u troše po obiteljskom liječniku od 35.000 do 40.000 dolara godišnje, kako bi ga uvjerile da propisuje njihove proizvode.

Jesu li roditelji koji se protive cijepljenju svoje djece krivi jer slušaju argument struke? Cjepiva ne smiju biti obvezna, osobito ako nema čvrstih dokaza da nemaju posljedice na zdravlje. Prema Ustavu Republike Hrvatske, članak 23., nitko ne smije biti podvrgnut znanstvenim pokusima bez vlastitog odobrenja. Cijepljenje pripada području medicinskih eksperimenata zato što ne postoje medicinski dokazi o sigurnosti za zdravlje ljudi. Prisiljavanje na cijepljenje jest protuustavno. Proizvođači cjepiva ne preuzimaju odgovornost za sve posljedice cjepiva. Kada se netko razboli ili umre, oštećena strana nema koga tužiti jer se proizvođač odrekao odgovornosti. Na strani sam svih roditelja koji traže od liječnika koji inzistiraju na cjepivu (kao uvjet kod upisa u vrtiće ili škole) da potpiše izjavu prihvaćanja odgovornosti za nuspojave nakon cijepljenja.

Režim obveznog cijepljenja u Hrvatskoj možemo bez sustezanja nazvati "diktatorskim i protuzakonitim", tvrdi Željko Poljak, osnivač studija Alergologije i kliničke imunologije na Medicinskom fakultetu u Zagrebu. Ranije spomenuta Lidija Gajski upozorava da svaki lijek prije negoli se pojavi na tržištu mora zadovoljiti klinička ispitivanja. Upozorava da na svijetu ne postoje znanstvene spoznaje o tome da je masovno cijepljenje potrebno i sigurno, ali postoje stotine istraživanja koja su znanstveno dokazala štetnost pojedinih cjepiva.

Benjamin Franklin odavno je upozorio da je "medicina toliko napredovala da praktički više ni jedan čovjek nije potpuno zdrav", a don Anđelo Kaćunko precizirao: "Medicina je toliko napredovala da je za svaki lijek pronađena bolest!" Pitam se kada će se u korupcijskim aferama pronaći glavni dileri - podupiratelji farmaceutske mafije. Samo naivnima nije jasno zašto je farmaceutska industrija jedna od rijetkih koja je pošteđena recesije. Vjerujem da ćemo ubrzo imati podatke ili dokaze o tome kako je posljednjih dvadeset godina farmaceutska mafija bila "djelotvornija" u gašenju ljudskih života od posljednjih ratova i terorističkih napada. ■