

W Süddeutsche Zeitung czytamy: „Niektórzy hołdują przekonaniu, że pizza zapobiega zawałowi serca, truskawki zmniejszają ryzyko zachorowania na raka, a orzechy obniżają poziom cholesterolu. Niestety, tego rodzaju profilaktykę żywieniową można włożyć między bajki.

Terapia truskawkowa jest z pewnością bardzo smaczna, choć trudna do przeprowadzenia poza sezonem letnim. Plan leczenia zakłada codzienne spożywanie 60 gramów liofilizowanych truskawek przez okres sześciu miesięcy. Owoce można jeść o dowolnej porze, najlepiej przed posiłkami. Tradycjoniści najchętniej spożywają je na deser. Efekty terapii wprawiają w nieklamane zdumienie. Naukowcy przedstawili je niedawno na dorocznym kongresie Amerykańskiego Towarzystwa Badań nad Rakiem, który odbył się w Orlando na Florydzie. Otóż codzienne spożywanie truskawek spowodowało u większości pacjentów zmniejszenie stopnia zaawansowania przedrakowych zmian w przetyku. Najwyraźniej enzymy ukryte w owocach potrafią trzymać w szachu rozwój guza w górnym odcinku przewodu pokarmowego.

W pierwszej chwili wiadomość brzmi niezwykle zachęcająco. Któż z nas nie podda się terapii, która jest smaczna, skuteczna i nie wywołuje żadnych skutków ubocznych? Jednak po dłuższym zastanowieniu pojawiają się wątpliwości. W badaniu uczestniczyło tylko 36 osób, zbyt mało, aby uznać wyniki terapii za wiarygodne.

Niestety, to nie jest odosobniony przypadek. Co pewien czas naukowcy publikują wyniki słabo udokumentowanych eksperymentów odkrywających lecznicze działanie niektórych produktów lub napojów. Włoscy kardiologowie chwala zalety pizzy, zapobiegającej zawałowi serca. Ich koledzy z Bordeaux podkreślają dobroczynny wpływ czerwonego wina na naczynia krwionośne. Zaś internści z Norwegii głoszą zbawienne właściwości łososi poprawiających spalanie tłuszczów.

Niekiedy periodyki medyczne przypominają bardziej kolumny z poradami kulinarnymi niż poważne pisma naukowe. Z pewnością przyczyną "wysypu" artykułów poświęconych profilaktyce żywieniowej są nie tylko pobudki narodowe. Wydawcy prasy fachowej chętnie publikują teksty popularyzujące pozytywny wpływ spożywania kawy na pamięć, bananów na poprawę nastroju, a pomidorów na rozszerzenie naczyń wieńcowych. Tego rodzaju doniesienia zwiększają popularność i odbiór społeczny danego tytułu. Podobne zjawisko można zaobserwować w pozostałych mediach. Od dawna wiadomo, że naukowcy mogą liczyć na wyższe dotacje i subwencje, jeżeli nagłośnią wyniki swych badań w wysokonakładowych gazetach lub na falach eteru. Nie ma co ukrywać, że świat naukowy odnosi wymierne korzyści materialne dzięki publikacjom prasowym.

- Można zrozumieć aspekt ludzki prowadzenia tego rodzaju badań, ale od strony medycznej jest on całkowicie niezrozumiały - uważa Gerd Antes z międzynarodowej niezależnej organizacji Cochrane z Freiburga, zajmującej się oceną jakości badań naukowych. - Nie można nikogo zmusić, aby przez dwa miesiące z rzędu żywił się wyłącznie pizzą albo jej unikał - dodaje naukowiec. Ponadto zweryfikowanie wiarygodności tego rodzaju eksperymentów jest praktycznie niemożliwe, ponieważ bazują one wyłącznie na subiektywnych relacjach uczestników. Po zakończeniu eksperymentu żaden naukowiec nie jest w stanie powiedzieć w zgodzie z własnym sumieniem, czy niektóre wyniki morfologii poprawiły się w skutek zmiany nawyków żywieniowych, czy też uczestnicy badania prowadzili mniej stresujący tryb życia.

A wracając do truskawek. W przypadku tego badania nie tylko liczba uczestników jest niewystarczająca. Przy ocenie wyników eksperymentu naukowcy posługiwali się parametrami zastępczymi - markerami stanu zapalnego, zmianami w komórkach, monitoringiem biologicznym. Nawet kiedy parametry zastępcze lub inne metody pomiarowe przynoszą pozytywne wyniki, to jeszcze nie oznacza poprawy stanu zdrowia pacjenta, wyleczenia lub złagodzenia symptomów choroby. Uczestnicy kongresu Amerykańskiego Towarzystwa Badań nad Rakiem w Orlando zgodnie podkreślają, że trzeba przeprowadzić większe i bardziej szczegółowe badania nad właściwościami zdrowotnymi truskawek. Jednak Tong Chen kierujący eksperymentem stwierdza: – Nasze badanie ma przełomowe znaczenie w profilaktyce chorób nowotworowych, gdyż pokazuje, że spożywanie truskawek spowalnia rozwój zmian przedrakowych w przełyku.

To dość odważne, żeby nie powiedzieć bezmyślne stwierdzenie oparte na bardzo skromnej bazie danych. W przeszłości doszło do wielu skandali medycznych, ponieważ lekarze utożsamiali dobrą morfologię lub niewielkie zmiany w wykresie EKG z łagodnym przebiegiem choroby. Najbardziej dramatycznym przykładem była nowa generacja leków na arytmie serca, przepisywana w latach osiemdziesiątych setkom tysięcy chorych. Dopiero w 1991 roku okazało się, że wprawdzie po zażyciu medykamentów serca pacjentów były bardziej regularnie, a EKG wróciło do normy, ale za to więcej osób umierało na zawał. Terapia kosztowała życie dziesiątek tysięcy ludzi.

Dopiero w 2010 roku Europejska Agencja Leków wycofała z rynku dustny lek przeciwcukrzycowy rosiglitazon. Wprawdzie środek obniża we krwi poziom HbA1c - niski wskaźnik oznacza skuteczne kontrolowanie cukrzycy, ale wśród pacjentów zażywających lek niepokojąco wzrósł odsetek zawałów.

- Nauki żywieniowe znajdują się w godnej pożałowania kondycji, choć na szczęście niebezpieczeństwo wystąpienia groźnych powikłań w przypadku jedzenia jest niewielkie - przyznaje Gerd Antes. - Badania leczniczych walorów żywności funkcjonalnej zależą od wielu nieznanych i trudnych do przewidzenia czynników. Dlatego niekiedy pojawiają się całkowicie sprzeczne wyniki - stwierdza naukowiec.

Przed wielu laty prestiżowe czasopismo "England Journal of Medicine" opublikowało badanie dowodzące ogromnych korzyści zdrowotnych orzechów włoskich. Naukowcy przekonywali, że orzechy obniżają ciśnienie krwi i poziom cholesterolu, a tym samym zmniejszają ryzyko zawału. W całej sprawie jest jedno ale. Otóż orzechy muszą pokrywać aż 20 proc. zapotrzebowania na kalorie, czyli codziennie trzeba chrupać 100 gramów orzechów, aby odczuć ich dobroczynne działanie. Później wyszło na jaw, że badanie sfinansowali kalifornijscy plantatorzy orzechów.

Obok kontrowersyjnych eksperymentów o mało wiarygodnych wynikach, trudnych do zastosowania w codziennym życiu, dużą popularnością cieszą się badania analizujące działanie tylko jednej substancji zawartej w pokarmie. Niestety, trzeba ją spożywać w dziesięciokrotnie wyższej dawce niż przewidują normy żywieniowe. Ponadto badania prowadzi się na genetycznie zmodyfikowanych szczepach myszy, szczególnie wrażliwych na działanie badanej substancji. Nic dziwnego, że wśród naukowców jest bardzo popularne powiedzenie, że "myszy kłamią", co oznacza, że badania przeprowadzane na myszach nie dostarczają wiarygodnych wyników naukowych.

Badacze przypisujący niektórym produktom działanie zdrowotne napotykać na pewien metodologiczny problem. Otóż żadna dyscyplina naukowa nie jest narażona na tak wiele czynników zakłócających wynik badania, co nauki żywieniowe. Pierwszym z nich jest sam człowiek. Powiedzmy, że naukowcy badają wpływ spożycia dżemu na wysokość ciśnienia lub poziom hormonów. W badaniu odgrywa istotne

znaczenie nie tylko sama ilość spożywanego dżemu. Przecież osoby zajadające się dżemem mogą być smakoszami, prowadzą aktywny tryb życia, lepiej śpią i dzięki temu mają zrównoważony poziom hormonów i niskie ciśnienie. Jednym słowem ich stan zdrowia nie ma nic wspólnego z jedzeniem dżemu.

Na przykład naukowcy z Danii odkryli, że kobiety regularnie pijące alkohol szybciej i częściej zachodzą w ciążę. Przyczyną tego stanu rzeczy nie były bynajmniej substancje zwiększające płodność zawarte w winie lub piwie, lecz fakt, że panie piły alkohol w towarzystwie i tym samym zawierały szybciej nowe znajomości. Jeżeli w ogóle można mówić o specyficznym działaniu alkoholu to tylko jako spoiwa towarzyskiego.

W efekcie niektórzy naukowcy nieuwzględniający czynników fałszujących wyniki badań, wysyłają w świat absurdalne komunikaty w rodzaju: jedzenie sernika ogłupia, a brokuły zapobiegają chorobom nowotworowym. - Nawet tak bardzo chwalona dieta śródziemnomorska zawiera inne, dodatkowe czynniki - wyjaśnia Gerd Antes. Spokojniejszy tryb życia, silne więzi rodzinne, sposób spędzania wolnego czasu - wszystko to może odgrywać ogromną rolę w połączeniu z jedzeniem. To duża różnica, czy będziemy pałaszować w ponurym nastroju warzywa duszone na oliwie, czy też w miłej atmosferze zjemy dziczyznę w towarzystwie przyjaciół. Jednym słowem przyjemność czerpana z jedzenia jest o wiele ważniejsza dla naszego zdrowia niż wartości odżywcze pokarmu."

*Źródło: Süddeutsche Zeitung/Onet.pl, Autor: Werner Barents*