

AGATA DOMAŃSKA

W zdrowym ciele zdrowy człowiek

Chcemy być zdrowi. Wiemy, że nasz dobrostan w dużej mierze zależy od nas samych. To dobrze i źle. Dobrze, bo wiele rzeczy możemy wziąć w swoje ręce i realnie wpłynąć na własne zdrowie oraz samopoczucie. Źle, bo jeśli jednak dopadnie nas choroba, spada na nas pewnego rodzaju odium: „Nie dbał o siebie, to teraz ma”.

W jednym ze skeczy Michał Kempa, satyryk i mistrz stand-upów, przedstawił się jako człowiek urodzony w 1648 r., a więc bardzo wiekowy. Pytany, co robi, że tak długo żyje, odpowiada: „Biegam dużo i jarmuż jem. Aha, i biegam ze śródstopia, a nie z pięty – i to jest klucz”. Niby żart, ale nie do końca, bo ta „recepta” na długowieczność jest kwintesencją tego, co już wiemy na pewno – trzy czwarte sukcesu, jeśli chodzi o zdrowie i związane z nim długie życie, stanowią tzw. czynniki środowiskowe. Naukowcy uważają, że na naszą długowieczność, zdrowie i dobry stan ciała, bez których satysfakcjonująca egzystencja nie jest przecież możliwa, w 60 proc. wpływa dieta. Kolejne 20 proc. to tryb życia (np. ilość i jakość ruchu), a w zaledwie 20 proc. odpowiadają geny. Co więcej, niektóre genetyczne skłonności do pewnych chorób można zniwelować... dietą i trybem życia.

Jeszcze 10 lat temu, jeśli ktoś pytał w kawiarni o sojowe mleko do kawy, posądzano go o dekadencję lub snobizm, w najlepszym przypadku o dziwactwo. Dziś roślinne napoje są wszędzie, a obsługa kawiarni sama pyta klienta, z jakim mlekiem chce kawę. Sojowe latte stało się symbolem hipsterskiego stylu życia, ale tak naprawdę jest czymś więcej. To trend „nie jem i nie piję tego, co nie jest dla mnie dobre, a wybieram to, co mi służy”, u podstaw którego leży chęć zadbania o zdrowie. Mieści on w sobie wiele subtrendów, np. rezygnację z potraw zawierających gluten, odstawienie nabiału, regularne picie zielonej herbaty czy wprowadzanie do diety produktów cieszących się wśród specjalistów od żywienia bardzo dobrą opinią (np. jarmuż). Ważnym trendem jest też odchodzenie od jedzenia mięsa. WHO co jakiś czas odświeża zalecaną

piramidę żywieniową i przesuwa w niej mięso wyżej – do potraw, które należy jeść rzadziej. Młodzi, dbający o *wellbeing* ludzie coraz częściej stosują się do tych zaleceń. I choć brakuje pod tym kątem polskich statystyk, to biorąc pod uwagę np. australijskie czy niemieckie badania, widać wyraźny, coroczny, kilkuprocentowy wzrost liczby osób przechodzących na wegetarianizm. Według obecnej wiedzy naukowej dieta ta łączy się bowiem z niższym ryzykiem zachorowania na schorzenia, takie jak rak jelita grubego, choroby serca i naczyń, cukrzyca typu 2, nadciśnienie i nawet depresja (choć w przypadku tej choroby związku nie są aż tak jasne). A że ludziom wychowanym w kulturze jedzenia mięsa nie jest łatwo całkowicie je odstawić, powstało nowe podejście do sposobu odżywiania, tzw. fleksitarianizm (od ang. *flexible*, czyli giętki, elastyczny). Fleksitarianie to osoby, które kilka dni w tygodniu jedzą potrawy jarskie, ale kiedy zawoła apetyt, pałaszują steka lub rybkę. I super, bo każdy dzień bez mięsa działa jak wchodzenie po schodach – każdy schodek w górę i każdy dzień bez mięsa wydłużają życie o kilka sekund.

Warto jednak pamiętać, że każdą modę trzeba skroić na własną miarę. Przykładowo, modne jest odstawianie glutenu. Ale gluten, choć jednym rzeczywiście szkodzi, innym krzywdy nie czyni. I mimo że rezygnacja z mącznych potraw robi dobrze na figurę, to dieta bezglutenowa wymusza również odstawienie produktów z pełnego ziarna, a to już nie jest dobre. Najzdrowsza dieta jest oparta o dużą ilość warzyw, nieco mniejszą ilość owoców, dodatek produktów pełnoziarnistych, parę jaj i od czasu do czasu rybę. Kluczem nie jest tu jedna receptura, ale zdrowa różnorodność. ●