

1

Kodėl jie buvo nutukę?

Įsivaizduokite, kad esate prisiekusiųjų teismo narys. Teisiamąjį kaltina įvykdžius šturpų nusikaltimą. Prokuroras tvirtina turįs abejonių nekeliančių įrodymų, kad teisiamasis yra kaltas. Jis teigia, kad įrodymai yra aiškūs kaip diena, ir jūs privalote balsuoti apkaltindami teisiamąjį. Jums aiškinama, kad nusikaltėlis turi atsikurti už grotų, nes jis kelia grėsmę visuomenei.

Advokatas taip pat energingai įrodo, kad įrodymai nėra akivaizdūs. Teisiamasis turi alibi, kuris, deja, nėra nenuginčijamas. Nusikaltimo vietoje aptikti nesutampantys su teisiamojo pirštų atspaudai. Jis teigia, kad policija galėjo netinkamai elgtis su įkalčiais (DNR ir plaukų pavyzdžiais). Advokatas įrodo, kad byla nėra tokia aiški, kaip jus privertė patikėti prokuroras. Jei jums kilo pagrįstų abejonių, aiškina advokatas, o jų turėjo kilti, privalote balsuoti, kad teisiamasis būtų išteisintas. Jums aiškinama, kad pasiūsdami nekaltą žmogų už grotų jūs ne tik padarysite jam neapsakomą skriaudą, bet ir leisite tikrajam kaltininkui vėl nusikalsti.

Prisiekusiųjų posėdžių kambaryje jūs privalote įvertinti kaltinimo bei gynybos pareiškimus ir nuspręsti remdamiesi tik įrodymais. Nesvarbu, kokia buvo jūsų nuomonė prasidėjus teismo procesui. Taip pat nesvarbu, ar teisiamasis atrodė kaltas, o gal nebuvo panašus į

žmogų, kuris galėtų įvykdyti tokį siaubingą nusikaltimą. Svarbu tik įrodymai ir tai, ar jie yra įtikinami.

Iš baudžiamosios teisės istorijos žinome, kad nekalti žmonės dažnai yra nuteisiami už nusikaltimus, kurių jie neįvykdė, nors teisinė sistema neturėtų leisti, kad šitaip atsitiktų. Teisingumas dažniausiai nebūdavo įvykdomas todėl, kad neteisingai nuteisti paprastai būdavo aiškūs įtariamieji. Juos nuteisti atrodo teisinga; į išteisinančius įrodymus būdavo lengviau nekreipti dėmesio. Sudėtingi klausimai ir įrodymai, kurie būtų galėję išlaisvinti teisiamuosius paskelbus nuosprendį, būdavo atmetami.

Būtų gražu manyti, kad mokslas ir mokslininkai tokių klaidų nedaro, bet jos kartojamos nuolat. Tai žmogaus prigimtis. Mokslo metodai turėtų apsaugoti nuo klaidingų sprendimų, bet šiais metodais ne visada vadovaujasi, ir net tada, kai jų paisoma, daryti teisingas išvadas apie gamtą ir visatą yra gana sudėtinga. Pravartu būtų vadovautis blaiviu protu, bet, kaip savo „Filosofijos žodyne“ rašė Volteras, net mokslininkai ne visada remiasi blaiviu protu, ir labai dažnai mokslas mums sako, kad daugelis dalykų nėra tokie paprasti. Pavyzdžiui, saulė nesisuka aplink žemę, nors atrodo kaip tik priešingai.

Mokslą ir teisingumą nuo religijos skiria tai, kad čia niekas neturėtų būti pripažįstama remiantis tikėjimu. Mes privalome klausti, ar faktai tikrai patvirtina tai, kuo mums liepiama tikėti, – ir mums taip pat leidžiama klausti, ar mes išgirdome visus faktus, ar tik mažą jų dalį, grindžiamą išankstine nuomone. Jei mūsų įsitikinimų nepatvirtina faktai, reikėtų keisti įsitikinimus.

Stebėtinai lengva rasti įrodymų, griaunančių įsitikinimą, kad mes tunkame todėl, jog gauname daugiau

Kodėl jie buvo nutukę?

kalorijų nei išėikvojame, t. y. dėl to, kad persivalgome. Moksle dažniausiai pagrindinis reikalavimas siekiant pažangos yra kritiškai įvertinti faktus. Tačiau mitybos ir visuomenės sveikatos srityse daugelis tokių vertinimą laiko neproduktyviu, nes jis žlugdo pastangas propaguoti elgseną, kuri, teisingu ar klaidingu valdžios įsitarimu, mums yra naudinga.

Tačiau juk kalbama apie mūsų sveikatą (ir svorį), tad panagrinėkime šiuos faktus ir pažiūrėkime, ką jie mums atskleis. Įsivaizduokite, kad esame prisiekusiųjų teismo nariai, kurie privalo nuspręsti, ar persivalgymas – kai gaunama daugiau kalorijų nei išėikvojama – iš tiesų lemia nutukimą ir antsvorį.

Šią diskusiją patogų pradėti nuo nutukimo epidemijos. Nuo tada, kai XX amžiaus dešimtojo dešimtmečio viduryje JAV Ligų kontrolės ir prevencijos centras paskelbė, kad šalį užklupo epidemija, valdžios atstovai dėl jos kaltino persivalgymą ir nejudrų gyvenimo būdą, kurį nulėmė sąlyginė šiuolaikinės visuomenės gerovė.

Niujorko universiteto mitybos ekspertė Marion Nestle 2003 metais žurnale *Science* aiškino, kad epidemiją sukėlė „išaugusi gerovė“, o jai padėjo maisto ir pramogų industrija. „Šios ekonomikos sritys turinčius atliekamų pinigų žmones paverčia agresyviai reklamuojamo labai kaloringo, bet mažai vertingo maisto, automobilių, televizorių ir kompiuterių, skatinančių nejudrumą, vartotojais. Antsvoris naudingas verslui.“

Jeilio universiteto psichologas Kelis Braunelas tai pačiai sąvokai apibūdinti sukūrė „užnuodytos aplinkos“ terminą. Braunelas teigia, kad mes, panašiai kaip ir Meilės

kanalo ar Černobylio gyventojai, gyvenantys užnuodytoje aplinkoje, sukeliančioje vėžio susirgimų padažnėjimą (chemikalai požeminiuose vandenyse ir radioaktyvumas), gyvename užnuodytoje aplinkoje, „kuri skatina persivalgymą ir fizinį neveiklumą“. Todėl nutukimas yra natūrali pasekmė. „Kadaise buvę neįprasti sūrainiai ir gruzdintos bulvytės, įvažiuojamųjų restoranų langeliai ir didžiulės porcijos, gaivieji gėrimai ir saldainiai, bulvių traškučiai ir sūrio suktinukai dabar tapo tokia pačia mūsų fono dalimi kaip medžiai, žolė ir debesys, – rašo Braunelas. – Dabar tik keli vaikai į mokyklą ateina pėsčiomis arba atvažiuoja dviračiu; nepakanka fizinio lavinimo pamokų; kompiuteriai, vaizdo žaidimai ir televizija laiko vaikus neveiklius namie, o tėvai nenoriai leidžia savo atžaloms laisvai bėgioti ir žaisti.“

Kitaip tariant, mums tvirtinama, kad nutukimo epidemiją sukėlė per daug pinigų, per daug lengvai įperkamo maisto, be to, per daug paskatų nejudėti arba per mažas fizinio aktyvumo poreikis. Pasaulinė sveikatos organizacija, aiškindama nutukimo epidemiją visame pasaulyje, vadovaujasi ta pačia logika ir kaltina augančias pajamas, perėjimą prie mažiau fizinių pastangų reikalaujančio darbo, mažesnio fizinio aktyvumo tendencijas ir pasyvesnę laisvalaikį. Tiriantys nutukimą mokslininkai dabar vartoja pusiau mokslinį terminą tai pačiai būklei aprašyti: jie kalba apie tukinančią aplinką, kurioje mes dabar gyvename, turėdami galvoje, kad ši aplinka linkusi lieknus žmones paversti nutukusiais.

Tačiau šiame kontekste reikia atsižvelgti į išsamiai aprašytus faktus, kad nutukimas sietinas ne su gerove, o su skurdu. Dažniausiai nutukusios būna skurde gyve-

Kodėl jie buvo nutukę?

nančios moterys, bet neretai pasitaiko ir vyrų. Juo mes skurdžiau gyvename, tuo tikėtiniau, kad nutuksime. Apie tai pirmą kartą buvo skelbiama XX amžiaus septintojo dešimtmečio pradžioje atliktame Manhatane gyvenančių niujorkiečių tyrime: skurdžiai gyvenančių nutukusių moterų buvo šešis kartus daugiau nei turtin-gų; nutukusių vyrų – du kartus. Šie duomenys buvo pa-tvirtinti beveik visais suaugusiųjų ir vaikų tyrimais, taip pat ir Ligų kontrolės bei prevencijos centro, atskleidusio nutukimo epidemiją, tyrimais.* Ar gali būti, kad nutuki-mo epidemiją sukėlė gerovė, ir juo mes tampame turtin-gesni, tuo labiau tunkame, bet tuo pat metu nutukimas yra susijęs su skurdu, tad juo vargingiau gyvename, tuo didesnė tikimybė, kad nutuksime? Tai neįmanoma. Gal-būt vargingai gyvenantys žmonės nejaučia kolegų spau-dimo būti liekni, kurį patiria turtingieji. Norite tikėkite, norite ne, bet tai yra vienas pripažintų šio paradokso paaiškinimų. Kitas plačiai pripažintas ryšio tarp nutuki-mo ir skurdo aiškinimas yra tas, kad labiau nutukusios moterys išteka už žemesnio socialinio sluoksnio vyrų, todėl jos susitelkia socialinės piramidės apačioje; liek-nesnės moterys išteka už aukštesnio socialinio sluoks-nio vyrų. Pagal trečią aiškinimą neturtingi žmonės

*1968 metais JAV senatorius Džordžas Makgavernas pirmininkavo Kongreso posėdžiams, kuriuose skurdžiai gyvenantys amerikiečiai liudijo, kad jų šeimoms, turinčioms ribotas pajamas, sunku įpirkti maistingų produktų. Tačiau, kaip vėliau prisiminė Makgavernas, dauguma liudytojų buvo labai nutukę. Tad vienas ilgametis Kongre-so narys, išrinktas į šį komitetą, pareiškė: „Džordžai, tai absurdas. Šie žmonės kenčia ne nuo prastos mitybos. Jie visi turi antsvorio.“

neturi tiek laisvalaikio kiek turtingieji, kad galētu mankštintis; jie neturi pinigų sveikatingumo klubams lankyti ir gyvena rajonuose, kuriuose nėra parkų bei šaligatvių, todėl vargšų vaikai neturi galimybės mankštintis ir vaikščioti. Tokie paaiškinimai gali būti teisingi, bet jie žadina vaizduotę, ir juo labiau į juos gilinamės, tuo daugiau ap-tinkame prieštaravimų.

Jei paskaitytume literatūrą, – o ekspertai jos, matyt, neskaitė, – rastume daugybę tautų, kuriose nutukimo lygis buvo panašus į Jungtinių Valstijų, Europos ir kitų pasaulio kraštų, bet jos visiškai neklestėjo, ir ten beveik nebuvo Braunelo užnuodytos aplinkos elementų: sūrinių, gaiviųjų gėrimų ar sūrio suktinukų, įvažiuojamųjų restoranų langelių, kompiuterių ar televizorių (kartais net ir knygų, išskyrus galbūt Bibliją), taip pat nebuvo ir per daug globėjiškų motinų, neleidžiančių vaikams laisvai bėgioti.

Šiose populiacijose pajamos neaugo; nebuvo darbą tausojančių prietaisų, neįvyko pokyčių, sąlygojančių mažiau fizinių pastangų reikalaujančių darbą ar pasyvesnį laisvalaikį. Priešingai, kai kurios šių populiacijų buvo neįsivaizduojamai skurdžios. Visiškai. Pagal persivalgymo hipotezę šių tautų atstovai turėtų būti labai liekni, bet jie tokie nebuvo.

Ar pamenate gydytojos Hildos Bruch nuostabą dėl nutukusių vaikų Didžiosios Depresijos viduryje? Ką gi, šie pastebėjimai visiškai nėra tokie neįprasti, kaip būtų galima pagalvoti. Paimkime, kad ir Arizonos valstijos indėnų gentį pima. Šiandien nutukimas ir diabetas šioje gentyje yra labiausiai paplitęs visose

Kodėl jie buvo nutukę?

Jungtinėse Valstijose. Jų vargai dažnai prisimenami kaip pavyzdys, kas nutinka, kai tradicinė kultūra susiduria su užnuodyta šiuolaikinės Amerikos aplinka. Teigiama, kad pima indėnai buvo darbštūs žemdirbiai ir medžiotojai, o dabar jie tapo tokie pat kaip mes, sėslūs darbuotojai už algą, važiuoja į tuos pačius greitojo maisto restoranus, valgo tuos pačius užkandžius, žiūri tas pačias televizijos programas, tunka ir suseraga diabetu visiškai taip pat, kaip mes, tik dar dažniau. Nacionalinio sveikatos instituto duomenimis, kai po Antrojo pasaulinio karo pima genties rezervate prie Gilos upės atsirado daugiau įprastų amerikietišκών produktų, žmonės *labiau* nutuko.

Citatoje žodį „labiau“ pasviruoju šriftu išskyriau aš, nes pima indėnai susidūrė su antsvorio bėdomis gerokai prieš Antrąjį ir net prieš Pirmąjį pasaulinius karus, kai jų aplinka visiškai nebuvo užnuodyta, bent jau taip, kokia ji yra dabar. 1901–1905 metais du antropologai atskirai tyrinėjo pima gentį, ir abu atkreipė dėmesį į tai, kad jos atstovai, ypač moterys, yra labai nutukę.

Pirmasis mokslininkas Frenkas Raselas, Harvardo universiteto antropologas, kurio išsami ataskaita apie pima gentį buvo paskelbta 1908 metais, atkreipė dėmesį į tai, kad daugelis vyresnio amžiaus pima indėnų yra labai nutukę, kas stulbinamai prieštarauja populiariam įsitikinimui, jog indėnai yra aukšti ir raumeningi. Jis taip pat nufotografavo šią pima genties moterį, kurią pavadino storąja Luiza.



Nutukusi pirma genties moteris, kurią Raselas pavadino storąja Luiza, daugiau nei prieš šimtą metų nutuko tikrai ne dėl to, kad valgė greitojo maisto restoranuose ar per ilgai sėdėjo prie televizoriaus.

Antrasis antropologas, Alešas Hrdlička, įgijęs medicininį išsilavinimą, o vėliau dirbęs Smithsoniano instituto fizinės antropologijos muziejaus kuratoriumi, pima genties rezervate lankėsi 1902 metais ir dar kartą atvyko 1905-aisiais vykdydamas seriją ekspedicijų, kurių metu tyrinėjo regiono indėnų genčių sveikatą ir gerovę. „Kiekvienoje gentyje aptinkama ypač įmitusių įvairaus amžiaus žmonių, moterų ir vyrų, – rašė Hrdlička apie pima ir greta esančią pietinių jutų gentį, – bet ypač nutukę žmonės sutinkami, beveik be išimties, indėnų rezervatuose.“

Šis pastebėjimas labai įdomus todėl, kad tuo metu pima gentis iš turtingiausių Šiaurės Amerikos indėnų genčių tapo vargingiausia. Kad ir nuo ko tuko šios gen-

Kodėl jie buvo nutukę?

ties žmonės, gerovė ir augančios pajamos su tuo neturėjo nieko bendra; regis, buvo kaip tik atvirkščiai.

XIX amžiaus šeštajame dešimtmetyje pima indėnai buvo ypač geri medžiotojai ir žemdirbiai. Regione buvo gausu žvėrių, o indėnai mokėjo sumaniai spęsti spąstus ir medžioti iš lanko. Jie taip pat valgė per jų teritoriją tekančioje Gilos upėje sugautą žuvį bei moliuskus. Gilos upės vandeniui drėkinamuose laukuose augino kukurūzus, pupeles, kviečius, melionus ir figas, taip pat galvijus ir vištas.

1846 metais, kai JAV armijos batalionas žygiavo per pima genties žemes, bataliono chirurgas Džonas Grifinas pima indėnus apibūdino kaip tvirtus, puikios sveikatos ir atkreipė dėmesį į tai, kad jie turi gausybę maisto – pilnus sandėlius.* Tad kai po trejų metų Kalifornijoje prasidėjo aukso karštligė, JAV vyriausybė kreipėsi į pima gentį dėl maisto tiekimo. Indėnai taip ir padarė: jie aprūpino maistu dešimtis tūkstančių keliautojų, Santa Fe keliu traukiančių į Kaliforniją.

Kalifornijoje kilus aukso karštligei, baigėsi santykiai pima genties rojus, o kartu su juo ir prabanga. Regione pradėjo įsikurti gausios amerikiečių ir meksikiečių kolonijos. Atvykėliai – kaip rašė Raselas, „niekšiškausi žmonijos atstovai, kuriuos tik yra pagimdžiusi baltoji rasė,“ – medžiodami išnaikino vietinius žvėris ir Gilos

*Grifinas ne vienintelis XIX amžiaus viduryje atkreipė dėmesį į pima indėnų puikią sveikatą ir lieknumą. Pavyzdžiui, 1852 metų vasarą JAV pasienio komisaras Džonas Bartletas rašė, kad moterų sudėjimas dailus, krūtinės išsivysčiusios ir galūnės gražiai susiformavusios, o vyrai daugiausia yra liekni ir aukšti, labai mažomis galūnėmis ir siauromis krūtinėmis.

upės tėkmę nukreipė savo laukams drėkinti palikdami pima gentį be vandens.

Atėjus XIX amžiaus aštuntajam dešimtmečiui pima gentis išgyveno, kaip jie patys sakė, badmetį. „Reikia tik stebėtis, kad badas, neviltis ir išblaškymas nesukrėtė genties“, – rašė Raselas. Kai pirmaisiais XX amžiaus metais čia pasirodė Raselas ir Hrdlička, gentis vis dar augino javus, bet, kad išgyventų, turėjo pasikliauti vyriausybės maisto daviniais.

Tad kodėl indėnai buvo nutukę? Badajaut svoris turėtų kristi, o ne augti. O jei vyriausybės maisto daviniai buvo tokie dideli ir badmetis nugrimzdo į praeitį, kodėl pima genties žmonės nutuko nuo gausių maisto davinių, bet ne nuo maisto gausos, kurią turėjo prieš badmetį? Galbūt čia kaltas maistas, kurį valgė indėnai, jo kokybė, o ne kiekybė? Kaip tik tokią hipotezę išskėlė Raselas rašydamas, kad tam tikri maisto produktai, matyt, labai didino svorį.

Hrdlička taip pat manė, kad pima indėnai turėtų būti liekni, ypač turint galvoje jų apverktiną būklę, todėl jis pareiškė, jog maisto vaidmuo dėl indėnų nutukimo, matyt, yra netiesioginis. Tai paskatino jį nuspręsti, kad dėl nutukimo kaltas fizinis neaktyvumas ar bent jau sąlyginis fizinis neaktyvumas. Kitaip tariant, pima indėnai galbūt ir buvo aktyvesni nei mes esame dabar, turint galvoje priešindustrinio žemės ūkio sunkumus, bet jie buvo nejudrūs, palyginti su ankstesniais laikais. Hrdlička teigė, kad ankstesnis aktyvus indėnų gyvenimas virto nemažu tingumu. Tačiau jis negalėjo paaiškinti, kodėl dažniausiai buvo nutukusios moterys, nors jos kaimuose atlikdavo visus sunkiausius darbus: kirto javus, malė grūdus

Kodėl jie buvo nutukę?

ir net nešdavo sunkius ryšulius, kai nebūdavo krovinių gyvulių. Hrdličką taip pat glumino kitos vietinės genties, pueblo, indėnai, kurių gyvenimo būdas buvo nejudrus nuo senovės, bet jie nebuvo nutukę.

Tad galbūt svarbu, koks maistas yra valgomas. Kaip rašė Hrdlička, pima indėnai tuo metu jau valgė viską, ką ir baltaodžiai. Tai gali būti mįslės įminimo raktas. Pima indėnų maitinimosi ypatybės ne kiekybe, o kokybe 1900 metais buvo labai panašios į daugelio mūsų, gyvenančių šimtmečiu vėliau.

Pasirodo, po 1850 metų pima genties rezervate atsidarė pustuzinis prekybos punktas. Kaip rašė antropologas Henris Dobinsas, juose indėnai pirko cukrų, kavą, konservus, pakeitusius tradicinį maistą, kurį prarado baltaodžiams įsikūrus jų teritorijoje. Maža to, didžiąją vyriausybės dalijamų rezervatams maisto davinių dalį sudarė balti miltai ir gana dideli, bent jau pima indėnams prieš šimtmetį, cukraus kiekiai. Kaip aš įrodinėsiu šioje knygoje, tikriausiai tai ir buvo lemiami veiksniai.

Jei pima indėnai būtų vienintelis ir nuskurdusios, ir nutukusios populiacijos pavyzdys, galėtume jį nurašyti kaip išimtį iš taisyklės – jis būtų tarsi vienintelis liudytojas, kurio parodymai nesutampa su daugelio kitų. Tačiau, kaip sakiau, buvo daugybė tokių pat nepaprastai skurdžių, bet labai nutukusių populiacijų. Pima indėnai buvo tarsi vėliavnešiai liudytojų, kurių parodymų niekas neišklausė ir kurie pademonstravo, kad įmanoma nutukti net tada, kai esi nuskurdęs, daug dirbi ir net nepakankamai maitiniesi, parade.

Prabėgus ketvirčiui amžiaus, kai Raselas ir Hrdlička lankėsi pima gentyje, du Čikagos universiteto mokslin-