dr David **Lewis** & dr Margaret **Leitch**

PLANETA GRUBASÓW

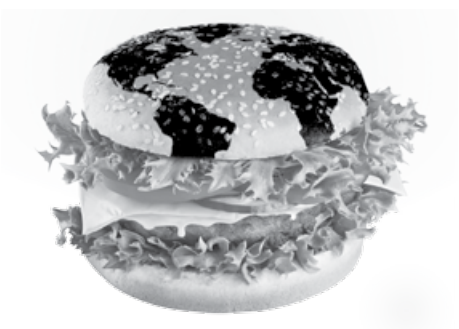
JAK UCIEC Z PUŁAPKI OTYŁOŚCI

vivante

dr David **Lewis** & dr Margaret **Leitch**

PLANETA, GRUBASÓW

JAK UCIEC Z PUŁAPKI OTYŁOŚCI



PRZEŁOŻYŁA:
Joanna Żywina

vivante

Tytuł oryginału:
Fat planet. The Obesity Trap and How We Can Escape It

Przełożyła: Joanna Żywina
Redaktor prowadząca: Małgorzata Święcicka
Redakcja: Aleksandra Marczuk
Korekta: Irena Piecha
Projekt okładki: Łukasz Werpachowski, grafika@illuminatio.pl
Zdjęcie na okładce: www.shutterstock.com © vitals
DTP: skladigrafika@gmail.com

Copyright © Dr David Lewis and Dr Margaret Leitch
First published as FAT PLANET by Random House Books, an imprint of Cornerstone Publishing. Cornerstone Publishing is a part of the Penguin Random House group of companies.

Copyright © 2016 for Polish edition by ILLUMINATIO Łukasz Kierus
Copyright © for Polish translation by Joanna Żywina

Wszelkie prawa do polskiego przekładu i publikacji zastrzeżone. Powielanie i rozpowszechnianie z wykorzystaniem jakiejkolwiek techniki całości bądź fragmentów niniejszego dzieła bez uprzedniego uzyskania pisemnej zgody posiadacza tych praw jest zabronione.

Wydanie I
Białystok 2016
ISBN: 978-83-65170-48-4

Bądź na bieżąco i śledź nasze wydawnictwo na Facebooku:
www.facebook.com/vivantepl

vivante
www.vivante.pl

Wydawnictwo Vivante
E-mail: redakcja@vivante.pl
Dział handlowy: zamowienia@vivante.pl
Pełna oferta wydawnictwa jest dostępna na stronie www.vivante.pl

Spis treści

Podziękowania 9
Wstęp 13

CZĘŚĆ I. Kogo powinniśmy winić za otyłość? 19

ROZDZIAŁ 1. Jak to jest być grubym? 21
ROZDZIAŁ 2. „Hej, grubasie, wysiadaj z pociągu!” 35
ROZDZIAŁ 3. Moda na otyłość 45

CZĘŚĆ II. Historia od wewnątrz: biologia otyłości 57

ROZDZIAŁ 4. Czy rodzimy się skazani na otyłość? 59
ROZDZIAŁ 5. Sekretne życie tłuszczu 81
ROZDZIAŁ 6. Reakcja jelitowa 105

CZĘŚĆ III. Wszystko jest w głowie? Otyłość a mózg 127

ROZDZIAŁ 7. W jaki sposób mózg może doprowadzić do otyłości 129
ROZDZIAŁ 8. „Słyszałem, jak te lody mnie wołają” – dlaczego jedzenie impulsywne oznacza przejadanie się . . 153
ROZDZIAŁ 9. Zajadanie uczuć – potęga jedzenia emocjonalnego 175

CZĘŚĆ IV. Świat, który sprzyja tyciu 197

ROZDZIAŁ 10. Uwaga – pułapki jedzeniowe w pracy 199
ROZDZIAŁ 11. Patrz i jedz: bodźce, które prowokują do przejadania się 215
ROZDZIAŁ 12. Co oni zrobili z naszym jedzeniem? 241

CZĘŚĆ V. Zrzucać źle – zrzucać mądrze 265

ROZDZIAŁ 13. Zrzucać źle – dlaczego modowe diety przemijają? 267
ROZDZIAŁ 14. Zrzucać mądrze – jak osiągnąć trwały spadek wagi 283
ROZDZIAŁ 15. Jak odchudzić naszą planetę? 307

Przypisy 327

Tę książkę dedykujemy
milionom kobiet i mężczyzn na całym świecie,
którzy pragną zrozumieć prawdziwy powód
ich problemów z nadwagą.

Podziękowania

Podczas pisania tej książki mieliśmy olbrzymie szczęście współpracować z największymi ekspertami na świecie zajmującymi się problemem otyłości. Nie moglibyśmy zrealizować tego projektu bez ofiarności i oddania najlepszych neuronaukowców, fizjologów i ekspertów w dziedzinie polityki.

Dr Nicole Avena i dr Alan Geliebter z Uniwersytetu Kolumbia oraz dr Kent Berridge z Uniwersytetu Michigan to międzynarodowej sławy eksperci w dziedzinie neuropoznawczych aspektów związanych z jedzeniem jako źródłem przyjemności i nagrody. Biorąc pod uwagę fakt, że otyłość w tak dużym stopniu jest związana z przyjemnością konsumpcyjną, ich wkład w powstawanie niniejszej książki jest nieoceniony.

Chcielibyśmy również wyrazić swoją wdzięczność dla dr Emmy Boyland z Uniwersytetu w Liverpoolu oraz dla dr Laury Forbes z Uniwersytetu Guelph, które przybliżyły nam zagadnienia odżywiania i marketingu spożywczego.

Dr Jean-Philippe Chaput ze Szpitala Dziecięcego Eastern Ontario w Kanadzie udzielał nam informacji na temat związku pomiędzy rytmem dobowym a kontrolą apetytu.

Dr Jeffrey Friedman, główny ekspert w dziedzinie genetyki molekularnej i konsultant działu „Best in Science" z „Time Magazine", przybliżył nam fascynujące wyniki swoich badań nad hormonem leptyną.

Dr Howard Moskowitz, psychofizyk zajmujący się badaniem rynku, dyrektor generalny i-Novation Inc. oraz przewodniczący Moskowitz Jacobs Inc., pomógł nam zrozumieć czynniki, które sprawiają, że jedzenie smakuje tak wspaniale.

Dr Sean Kelly, były wykładowca neurotoksykologii na Uniwersytecie Newcastle upon Tyne, dostarczył nam ważnych informacji na temat medycznych i fizjologicznych komplikacji związanych z otyłością.

Jesteśmy głęboko wdzięczni również dr Deborah Cohen i drowi Yoniemu Freedhoffowi z Rand Corporation, którzy są jednymi z największych kanadyjskich autorytetów w dziedzinie polityki żywienia, a których wkład pomógł nam wypracować jasną strukturę wytycznych na temat tego złożonego i politycznie drażliwego problemu.

Hank Cardello, który pracował w przemyśle żywieniowym i jest autorem książki „Stuffed: An Insider Look At Who's (Really) Making America Fat", przedstawił bardzo interesujące spojrzenie na biznesowe aspekty produkcji zdrowszego i bardziej wartościowego jedzenia.

Pragniemy serdecznie podziękować Stevenowi Matthews, LLB, LLM, MA, który był uprzejmy przeczytać maszynopis i służył nam wnikliwą krytyką i pomocą przy powstawaniu pierwszych wersji tej książki; Duncanowi Smithowi i Amy Maddock z Mindlab International za ich wsparcie i rady; Danowi Jonesowi, hipnoterapeucie, oraz Robbowi Lambowi z Las Vegas za jego opinie na temat otyłości w Stanach Zjednoczonych.

Chcielibyśmy również podziękować za wsparcie Jane Lee z Southern Railways Press, za przygotowanie sprzętu filmowego

oraz operatorowi kamery Jerry'emu Laurence'owi i fotografowi Afonso Palmie. Jesteśmy niezwykle wdzięczni Lee McMurray, Emily Kennedy i Curtisowi Leighton-Jones, producentom Endemol Series, którzy zrealizowali trzy serie programu „Secret Eaters", emitowanego na Channel 4, oraz prezenterce Annie Richardson, która pomogła nam przenieść kluczowe elementy badań na grunt psychologii otyłości.

Na koniec chcielibyśmy podziękować naszym redaktorom z Random House: Nigelowi Wilcocksonowi, który zlecił napisanie książki i zasugerował jej tytuł, oraz Harry'emu Scoble za wspaniałą i rzetelną pracę nad maszynopisem.

Jesteśmy wdzięczni za czas i wysiłek, jaki włożyliście w przybliżenie nam jednego z najpoważniejszych i źle pojmowanych kryzysów zdrowotnych.

Wstęp

„Wszyscy jesteśmy zgodni co do tego […] że wszystkie dzieci powinny otrzymywać podstawowe składniki odżywcze potrzebne im do nauki, rozwoju i podążania za marzeniami, ponieważ koniec końców nic nie jest ważniejsze niż zdrowie i dobro naszych dzieci".

MICHELLE OBAMA[1]

Ludzie są grubi i robią się coraz grubsi. Żyjemy w czasach globalnej epidemii otyłości, która zaczęła się jakieś trzydzieści lat temu w krajach rozwiniętych, szybko rozszerzając się na kraje rozwijające się[2]. Obecnie szacuje się, że około 1,46 miliarda osób dorosłych na całym świecie ma nadwagę, a 671 milionów jest otyłych[3]. Problem oczywiście nie dotyczy tylko osób dorosłych. W niektórych krajach ponad jedna czwarta dzieci ma nadwagę, i wpływa ona na ich zdrowie, a liczba ta jest dwukrotnie wyższa niż w latach siedemdziesiątych[4]. Dziś na całym świecie około 170 milionów dzieci poniżej osiemnastego roku życia ma nadwagę lub cierpi na otyłość.

W Wielkiej Brytanii, która przez Academy of Royal Colleges została określona mianem „Grubasa Europy", liczba otyłych dorosłych wzrosła o 300% na przestrzeni ostatnich trzech dekad[5].

W 1966 około 80% dorosłych mężczyzn mieściło się w granicy „zdrowej" wagi, zaledwie jeden na siedmiu mężczyzn (13%) miał nadwagę i tylko jeden na sto (1,2%) był otyły. Zaledwie jedna na dziesięć kobiet (9%) miała nadwagę lub cierpiała na otyłość. Do roku 1996 liczba osób o optymalnej wadze zmniejszyła się do 28% w przypadku mężczyzn i 38% wśród kobiet. W tym samym czasie znacznie wzrosła liczba osób z nadwagą i otyłych. Prawie połowa mężczyzn (49%) i jedna trzecia kobiet (36%) ma teraz nadwagę, a około jedna czwarta populacji obu płci cierpi na otyłość (23% mężczyzn i 26% kobiet)[6].

W ciągu ostatniej półtorej dekady te różnice stały się jeszcze większe – dwie trzecie dorosłych mężczyzn i ponad połowa dorosłych kobiet ma dziś nadwagę lub jest otyłych. Pięćdziesiąt lat temu przeciętna Brytyjka nosiła rozmiar 12. W 2006 roku potrzebowała już rozmiaru 14. Obecnie prawie połowa (47%) z trudem zmieści się w jakikolwiek rozmiar mniejszy niż 16. Jeśli ta tendencja się utrzyma, w 2030 roku w Wielkiej Brytanii liczba osób otyłych zwiększy się o kolejne 11 milionów[7].

Przewiduje się, że liczba ludzi otyłych wzrośnie gwałtownie na terenie Europy Zachodniej, tak jak miało to miejsce w Wielkiej Brytanii. Laura Webber z brytyjskiego Health Forum szacuje, że do 2030 roku 80% dorosłych mieszkańców Hiszpanii, Czech i Polski i 90% Irlandczyków będzie cierpieć z powodu nadwagi lub otyłości[8].

W Stanach Zjednoczonych sytuacja jest jeszcze gorsza. Przez ostatnie trzy dekady Ameryka „zasłynęła" z powodu otyłości. Pomimo dużo większej świadomości tego problemu w porównaniu z innymi krajami, dwie trzecie (68%) dorosłych Amerykanów ma nadwagę, a jedna trzecia (34%) jest otyła. Pomiędzy 1960 a 2004 rokiem liczba mężczyzn w przedziale wiekowym od dwudziestego do czterdziestego roku życia, którzy mieszczą

się w tych kategoriach, wzrosła z 45% do 70%. W dwunastu stanach ponad 30% populacji cierpi na otyłość, a w żadnym ze stanów odsetek otyłości nie spada poniżej 20%[9]. Szacuje się, że do 2030 roku liczba otyłych dorosłych zwiększy się w Stanach o kolejne 65 milionów.

Pomimo że otyłość kojarzymy głównie jako problem krajów bogatszych, tak naprawdę epidemia zbędnych kilogramów rozwija się szybciej i gwałtowniej w krajach rozwijających się, gdzie zdrowa, tradycyjna dieta zostaje zastąpiona przez dużo bardziej energetyczną i ubogą w składniki odżywcze kuchnię zachodnią[10]. Proces globalizacji i inwestycje w zagraniczną żywność przetworzoną są bezpośrednio związane ze zmianą nawyków żywieniowych w gospodarkach rozwijających się[11]. W Indiach prawie 75% Bezpośrednich Inwestycji Zagranicznych jest przeznaczone na wysokoprzetworzoną żywność. Zmiany diety określa się „przemianą nawyków odżywiania", co jest eufemistycznym terminem, za którym kryją się fatalne konsekwencje związane z otyłością[12].

Ważnym obiektem badawczym w odniesieniu do tego zjawiska są Chiny. Kraj ten od zaledwie dwudziestu lat ma dostęp do „zachodniej" diety, a skutki tego są tragiczne. Otyłość nigdy nie była problemem w Azji, a dziś w Chinach żyje około 350 milionów osób z nadwagą i 60 milionów otyłych[13]. Stanowi to około jedną czwartą populacji. W tym samym czasie około sto milionów osób jest niedożywionych – ten mocny kontrast pokazuje, jak wypaczone są nasze systemy żywieniowe. Coraz częściej problemy otyłości i niedożywienia występują obok siebie, czasem nawet w obrębie jednego gospodarstwa domowego[14].

Jeśli model zapoczątkowany przez Chiny i inne kraje rozwijające się będzie powielany, a tradycyjne potrawy zostaną wyparte przez nową dietę, otyłość i związane z nią choroby staną się tragiczną normą społeczną.

Najbardziej niepokojącym zjawiskiem w ogólnym wzroście wagi na całym świecie jest jego wpływ na dzieci.

W Wielkiej Brytanii otyłość wśród dzieci rośnie dwa razy szybciej niż wśród dorosłych. Dzisiaj ponad jedno na siedmioro (16%) dzieci w wieku 6–13 lat jest otyłe, a liczba ta potroiła się na przestrzeni ostatnich dziesięciu lat. Szacuje się, że w ciągu sześciu lat liczba dzieci z nadwagą i cierpiących na otyłość wzrośnie do jednej czwartej (23,5%) wśród chłopców i jednej trzeciej (32%) wśród dziewczynek. Dla porównania, zaledwie 4% francuskich dzieci ma problem z otyłością. Jedna trzecia wszystkich otyłych dzieci w Europie to obecnie młodzi Brytyjczycy[15].

W Stanach Zjednoczonych, największym rozwiniętym kraju na świecie, odsetek otyłości wśród dzieci jest dużo wyższy i wciąż rośnie. Pomiędzy 2009 a 2010 rokiem 32% dzieci w wieku od 2 do 19 lat miało nadwagę lub było otyłych[16]. Eksperci alarmują, że jeśli te tendencje się utrzymają, w 2030 roku liczba otyłych dorosłych wzrośnie w Stanach o 65 milionów osób. Wciąż trwa dyskusja, czy jest to kwestia wrodzonych skłonności biologicznych danego narodu, czy konsekwencja warunków społeczno-ekonomicznych (choć druga wersja wydaje się bardziej prawdopodobna).

Biorąc pod uwagę przetworzone płatki zbożowe i tłuste, pełne cukru potrawy dostępne w krajach rozwijających się, nie dziwi fakt, że odsetek otyłych dzieci rośnie na całym świecie, notując wzrost na poziomie 60% od 1990 roku[17]. W krajach rozwijających się wśród dzieci i nastolatków obserwuje się te same tendencje przyrostu wagi, co wśród młodych mieszkańców krajów rozwiniętych. W ciągu ostatniego dziesięciolecia odsetek dzieci z nadwagą lub otyłością wzrósł z poziomu jednego na dziesięciu (8,1%) chłopców i dziewczynek (8,4%) do jednego na ośmiu (12,9% dla chłopców i 13,4% dla dziewczynek)[18].

Dodatkowe kilogramy mają bezpośredni wpływ na zdrowie. „Syndrom metaboliczny" to termin używany do określenia zespołu problemów zdrowotnych, które rozwijają się u osób ze znaczną nadwagą. Jest to między innymi podwyższone ryzyko wystąpienia nadciśnienia, nowotworu, chorób krążenia, demencji, niepłodności, bólów stawowych, depresji, podwyższonego poziomu cukru i cholesterolu we krwi, a przede wszystkim cukrzycy typu 2.

W 2013 roku w Wielkiej Brytanii u ponad 3 milionów dorosłych (co stanowi 6% populacji, czyli jest to jedna osoba na siedemnaście) zdiagnozowano cukrzycę[19]. W Stanach Zjednoczonych naukowcy przewidują, że liczba osób cierpiących na tę chorobę wzrośnie z 11 milionów w 2000 roku (4% populacji) do 29 milionów w roku 2050 (7,2% populacji)[20]. Wielu lekarzy po obu stronach Atlantyku uważa, że dane te w dużym stopniu bagatelizują rozmiar problemu, ponieważ prawdopodobnie duża liczba osób żyje z niezdiagnozowaną cukrzycą.

Claire Wang z Wydziału Polityki Zdrowia i Zarządzania w Szkole Zdrowia Publicznego Mailman ostrzega, że jeśli te tendencje się utrzymają, w ciągu pięciu lat liczba przypadków cukrzycy wzrośnie o dodatkowe 6–8,5 miliona; liczba chorób serca i zawałów o 5,7–7,3 miliona; liczba zachorowań na nowotwory o 492 000–669 000, a w przypadku 26–55 milionów ludzi obniży się jakość życia ze względu na stan zdrowia (ang. quality-adjusted life years) łącznie w Stanach Zjednoczonych i Wielkiej Brytanii[21].

Kolejnym niedawno zidentyfikowanym problemem zdrowotnym, który dotyka kobiety z nadwagą i otyłością, jest zwiększone prawdopodobieństwo wystąpienia reumatoidalnego zapalenia stawów. Według Bing Lu i jego kolegów ze szkół medycznych i zdrowia publicznego w Bostonie przy Harvardzie, ryzyko rozwinięcia się tej choroby jest o jedną trzecią (35%) wyższe u kobiet, które mają nadwagę w wieku lat osiemnastu i później. Co

więcej, ryzyko wystąpienia ostrzejszej formy reumatyzmu, czyli seropozytywnego zapalenia stawów, zwiększa się prawie o 50%[22].

Otyłość ma wpływ nie tylko na pogorszenie zdrowia fizycznego, ale również psychicznego; związek pomiędzy otyłością a depresją został dobrze udokumentowany. Konsekwencje dużej nadwagi mogą być jednak jeszcze bardziej niepokojące. Wiemy, że nadwyżka tkanki tłuszczowej prowadzi do stanów zapalnych w kluczowych obszarach mózgu bezpośrednio związanych z apetytem, w tym w podwzgórzu[23]. Nadwaga nie jest wyłącznie fizjologiczną dysfunkcją prowadzącą do chorób serca czy nowotworów; zaczynamy dostrzegać również związki pomiędzy otyłością a zanikiem zdolności poznawczych. Wiemy na przykład, że otyłość jest jednym z głównych czynników ryzyka rozwinięcia się choroby Alzheimera, którą lekarze nazywają obecnie cukrzycą typu 3[24].

Obraz całościowy jest jasny: cały świat, bogaci i biedni, młodzi i starzy, stopniowo staje się coraz grubszy. Konsekwencje tego zjawiska, zarówno dla jednostek, jak i na poziomie społecznym, będą poważne. Jeśli nadal będziemy odżywiać się tak niezdrowo, ucierpi na tym zdrowie miliardów ludzi, którzy jednocześnie będą żyć krócej. Finansowe i społeczne koszty takiej sytuacji staną się zbyt wysokie, a nasza planeta nie będzie się nadawać do życia. Chociaż nie ma prostego rozwiązania tego skomplikowanego i wielopoziomowego problemu (co przedstawimy poniżej), istnieje szereg praktycznych działań, które każdy człowiek, firma i rząd może i musi przedsięwziąć, aby powstrzymać epidemię otyłości.

Tymi zagadnieniami zajmiemy się w niniejszej książce.

CZĘŚĆ I

KOGO POWINNIŚMY WINIĆ ZA OTYŁOŚĆ?

„Ludzie nie rozumieją jednej kwestii: otyłość… nie jest wyborem stylu życia, gdzie ludzie tylko jedzą i w ogóle się nie ruszają. Powodem otyłości jest spożywanie pustych kalorii – całej masy pustych kalorii – przy braku składników odżywczych”[1].

Tom Colicchio,
znany amerykański szef kuchni[2]

Rozdział 1

Jak to jest być grubym?

„Czy doświadczyłeś kiedyś czegoś podobnego? Spacerujesz po centrum handlowym, sam lub z przyjacielem, i nagle kątem oka dostrzegasz swoje odbicie w lustrze… i zaczynasz się zastanawiać: „Czy to naprawdę ja? I jak doprowadziłem się do takiego stanu?"

Diane Carbonell[1]

– Popatrz na tę górę tłuszczu – młody student szepcze do swojego kolegi. – Czy ona nie jest obrzydliwa?

Większość ludzi poczułaby się głęboko dotknięta taką złośliwą uwagą. My byliśmy zachwyceni!

Powodzenie bądź porażka badania, które zamierzaliśmy przeprowadzić, zależało od prawdziwych reakcji przechodniów na nas. To okropne zachowanie pomogło tylko dowieść, że niechęć wobec osób otyłych jest prawdziwa i przybiera okrutne formy. Obszar naszych badań skupia się na psychologicznych i neuropoznawczych aspektach przybierania na wadze. Badamy czynniki, często bardzo subtelne i ukryte, które wpływają na to, jakie jedzenie ludzie kupują i jakie ilości spożywają. Gdy jednak byliśmy w stanie

zrozumieć otyłość[2] z naukowego punktu widzenia, jeden aspekt tego problemu pozostawał dla nas całkowicie niezrozumiały.

Jak to jest być grubym?

Tego dnia zamierzaliśmy zaradzić naszej ignorancji i choć w minimalnym stopniu wypełnić lukę w rozumieniu tego zagadnienia. Jedno z nas (Margaret) poddała się metamorfozie i ze szczupłej, wysportowanej młodej kobiety przeobraziła się w osobę naprawdę otyłą. Margaret miała na sobie wielowarstwowy kombinezon, który imitował jej nadwagę. Robiła to już wcześniej, kiedy pracowała w Instytucie Badań nad Cukrzycą w Uniwersytecie Alberta. To był krótki eksperyment, który miał uzmysłowić, jak czuje się osoba z nadwagą. Dzisiaj, zamiast siedzieć w instytucie badawczym, wśród ludzi, których BMI (wskaźnik masy ciała) przekracza 50, przechadzała się ulicami, otoczona nieznajomymi.

Nadmorskie miasto Brighton tętni życiem. Działają tu dwa uniwersytety i mieszka duża społeczność gejowska; to miejsce barwne, pełne młodych ludzi, gdzie dla wielu forma fizyczna i wizerunek są bardzo ważne. Doszliśmy do wniosku, że tutejsi mieszkańcy będą nastawieni krytycznie i często otwarcie wyrażą niechęć wobec osoby otyłej. Margaret miała spędzić tutaj jeden dzień.

Dlaczego przeprowadzaliśmy to badanie?

Na pewno nie po to, żeby wyśmiać czy znieważyć kogokolwiek, kto zmaga się ze zbędnymi kilogramami. Nie chcieliśmy trywializować realnych trudności, z jakimi borykają się na co dzień osoby otyłe. Mieliśmy nadzieję, że w ten sposób uda nam się zdobyć bezpośredni wgląd w fizyczne i mentalne wyzwania, jakie świat stawia przed osobami z nadwagą.

Aby mieć dokładny obraz tego, co się dzieje, Margaret miała na sobie sprzęt z ukrytym mikrofonem, który nagrywał wszystko, co mówili ludzie wokół, umożliwiając jej jednocześnie nagrywanie własnych spostrzeżeń, komentarzy, odczuć i doświadczeń.

Margaret była również z dyskretnej odległości śledzona przez kamerzystę, który nagrywał reakcje ludzi na jej osobę: na ulicy, w komunikacji miejskiej i podczas zakupów. Oto co się wydarzyło podczas jednego z najtrudniejszych i najbardziej przykrych dni w życiu Margaret.

Mindlab Laboratory, godzina 8.50

Z trudem zakładam moje olbrzymie dżinsy. Już zaczynam doświadczać całkowicie realnych trudności związanych z nadwagą. Byłam świadoma, że mentalne i fizyczne dostosowanie się do nowego, znacznie większego, ciała nie będzie łatwe. Jednak nawet z moimi osobistymi doświadczeniami życia z nadwagą byłam zaskoczona, jakim wyzwaniem jest założenie ubrania. Wciągnięcie dżinsów na moje mocno powiększone nogi okazuje się trudniejsze i bardziej czasochłonne, niż się spodziewałam. Nie mogę uwierzyć, jak mało są elastyczne.

Godzina 9.25

Włożenie spodni i wyczerpująca walka podczas zapinania paska zajęły mi ponad dwadzieścia minut. Założenie luźnej bluzki nie stanowi problemu, ale włożenie butów jest już prawie tak frustrujące i trudne, jak zawiązanie sznurówek. Może powinnam była kupić buty zapinane na rzepy?

Godzina 9.55

W końcu jestem ubrana. Nie ma czasu, żeby przejmować się makijażem czy fryzurą, ale po raz pierwszy nie ma to dla mnie znaczenia. Nie mam ochoty patrzeć na siebie w lustrze. Nie chodzi

o to, że się wstydzę, ale nagle niektóre czynności wydają się mieć mniejsze znaczenie. Zaczynam bardziej praktycznie patrzeć na rzeczy, które mam zrobić. Przejmowanie się własnym wyglądem wydaje się czymś błahym i nieważnym, kiedy takim wyzwaniem okazało się założenie ubrania.

Być może ta sytuacja pomoże nam zrozumieć, dlaczego niektórzy ludzie mają problem z postrzeganiem siebie jako osoby z nadwagą; wielu unika luster, żeby bronić się przed prawdą na temat własnego ciała[3]. Ludzie, z którymi o tym rozmawiałam, potwierdzają, że jest to rodzaj psychologicznego mechanizmu obronnego, który czasem stosują.

„Wypieram ze świadomości fakt, że obraz, który widzę w lustrze, to ja, choć w głębi duszy wiem, że to prawda" – pisze Elizabeth Hawksworth na poruszającym blogu „Jak wygląda prawdziwe życie grubego człowieka" („What It's Really Like to Live as a Fat Person Every Day"). „Zaprzeczałam istnieniu jakiegokolwiek problemu. W głowie widziałam siebie jako osobę szczupłą i zgrabną. Wyobrażam sobie, jak wyglądam w konkretnych strojach, jadłam też różne produkty, odpychając od siebie myśli o tym, co takie jedzenie robi z moim ciałem. Wyobrażałam sobie, że odcinam grube fragmenty ciała. Zaprzeczałam, że jestem postrzegana inaczej niż większość ludzi, aż dostrzegałam pełne obrzydzenia spojrzenie lub słyszałam niewybredny komentarz, które były jak wymierzenie policzka"[4].

Rzeczy, które normalnie wykonywałam bez zastanowienia, stają się prawdziwą zmorą, gdy muszę mierzyć się z moim nowym, nieznanym mi ciałem. To codzienne czynności, takie jak spacery, wchodzenie po schodach, podróż środkami komunikacji miejskiej czy spożywanie posiłków w miejscach publicznych. Myśląc o czekającym mnie dniu, zastanawiam się, czy ja też mogę poczuć na sobie to pełne obrzydzenia spojrzenie. Czas pokaże.

Uniwersytet Sussex, kampus, godzina 10.20

Przechodzący obok student zaszokował mnie uwagą o tym, jak „obrzydliwie" jestem gruba, którą wyszeptał do swoich kolegów tak, żebym też ją usłyszała. Ten przykry komentarz dotarł do mnie w momencie, kiedy próbowałam zawiązać sznurówki butów, których nie byłam nawet w stanie zobaczyć – mój wielki brzuch zasłaniał widok na wszystko poniżej talii. Do tej chwili nie zdawałam sobie sprawy z precyzji i koordynacji wzrokowo-manualnej, jakiej wymaga ta codzienna czynność, ani z tego, jak trudne jest to zadanie, kiedy nie widzisz własnych stóp. Jestem otyła zaledwie od godziny i już mam trudności z radzeniem sobie z własnym ciałem. Chociaż ważący 18 kg kostium jest i tak dużo lżejszy niż taka sama tkanka tłuszczowa, to i tak ogranicza moje ruchy i mobilność.

W drodze na dworzec: godzina 10.45

Kolejnym wyzwaniem jest pokonanie stromych schodków prowadzących z naszej pracowni na zewnątrz. Schodzenie po nich wymaga pewnego rodzaju wiary. Wszystko wydaje się takie odległe… moje stopy, palce dłoni, poręcz. Postanawiam nie wspomagać się poręczą, ale skupić całą uwagę na stopniach. Nagle tracę równowagę, co napawa mnie przerażeniem, i boleśnie ląduję na ziemi.

Powiedzenie: „Jedz mniej, ruszaj się więcej", przemyka mi przez głowę. Jak to zrobić, skoro nawet chodzenie zamienia się w przerażające, wyczerpujące wyzwanie?

Docieram na dworzec: godzina 11.20

Przebycie dystansu, który normalnie zajmuje mi piętnaście minut spacerem, teraz trwa ponad pół godziny. Kiedy mijam stoisko

z napojami obok dworca, widzę dwóch eleganckich biznesmanów, którzy gapią się na mnie. Zamiast odwzajemnić spojrzenie, jak zrobiłabym normalnie, teraz pośpiesznie odwracam głowę. Tak samo zachowuję się podczas kupowania biletu na pociąg. Unikam spojrzenia kasjera z obawą, że zobaczę w jego oczach odrazę lub współczucie. Przejście przez automatyczne bramki na peron to kolejne wyzwanie. Z ulgą stwierdzam, że nikt nie idzie za mną, kiedy z trudem przeciskam się przez bramkę.

Na peronie: godzina 11.25

Mijam trzy kobiety siedzące na ławce i zastanawiam się, czy patrzą w moim kierunku, ale unikam kontaktu wzrokowego. Później, oglądając nagranie, widzę, że spoglądały na mnie z rozbawieniem i niedowierzaniem.

Przede mną jeszcze kładka, którą muszę pokonać, żeby dostać się na peron. Jeśli zejście po schodach po wyjściu z uczelni napełniło mnie lękiem, pokonanie kolejnych jest jeszcze większym wyzwaniem. Już po przejściu połowy stopni muszę się zatrzymać na moment, żeby złapać oddech. Jeszcze dwadzieścia. Czuję, jakbym zdobywała Everest. Minęły niespełna trzy godziny, a ja już jestem wyczerpana, upokorzona i zniechęcona.

Na peronie: godzina 11.30

Niektórzy pasażerowie przyglądają mi się. Już wiem, co znaczy wyglądać inaczej! Kolejny przykład na to, jak trudno jest zachować pozytywny obraz własnej osoby, kiedy ma się znaczną nadwagę. Widzę kolejną otyłą kobietę, która schodzi po schodach. Uśmiecham się do niej przyjaźnie, ale ignoruje mnie. Mój pociąg właśnie wjeżdża na peron. Kiedy zwalnia, nastoletni chłopak wykrzywia

Rys. 1.1. Margaret czeka na pociąg

twarz, patrząc na mnie przez okno wagonu. Czuję przypływ złości. Jak on śmie! Wiem, że osoby z dużą nadwagą spotykają się z podobnymi przejawami wrogości tak często, że zaczynają odbierać wymowne i nieprzyjemne spojrzenia oraz nieuprzejme uwagi jako normalny element codzienności. Emma Burnell, popularna blogerka, która przez lata zmagała się z olbrzymią nadwagą, pisze o własnych bolesnych doświadczeniach. Mówi dokładnie o takim samym „wytykaniu, wyszydzaniu… i ocenianiu", którego właśnie doświadczam. W jej przypadku dzieje się to „codziennie, co godzinę – każdego dnia"[5].

W pociągu: godzina 11.34

Przyszła pora na wejście do pociągu, ale niechętnie zbieram się, żeby wstać. Czuję, że muszę pozwolić pozostałym pasażerom wsiąść przede mną. Naprawdę nie chcę się rozpychać, sprawiać kłopotu

innym podróżnym czy zwracać na siebie czyjąkolwiek uwagę. Na szczęście o tej porze pociąg nie jest jeszcze zatłoczony. Z przerażeniem myślę o podróży w godzinach szczytu. Ktoś musiałby usiąść obok mnie i czułby zażenowanie lub zniesmaczenie z tego powodu – tak przynajmniej podejrzewam. Postanawiam, że w drodze powrotnej będę unikać godzin szczytu. Znalazłam miejsce siedzące. Kołyszę się wraz z pociągiem i wyglądam przez okno.

Na stacji Brighton: godzina 11.50

Właśnie dojeżdżamy na miejsce. Nie mogę wyskoczyć z pociągu na peron z łatwością, tak jak zrobiłabym to normalnie, tylko schodzę ostrożnie po stopniach, trzymając się barierki. Zamiast iść normalnie po peronie, kołyszę się jak kaczka. Dochodząc do bramki, zaczynam przetrząsać kieszenie w poszukiwaniu biletu. Choć stopniowo przyzwyczajam się do nowego ciała, to nie mogę uwierzyć, jak niedorzecznie niewygodne jest sięganie do zwykłej kieszeni. Szybko uznaję, że nie ma sensu ich używać, i postanawiam wszystko trzymać w torebce.

Na dworcu głównym ruch przy bramkach jest dużo większy niż tam, gdzie wsiadałam. Za mną stoją podróżni, którzy będą się przyglądać moim próbom przeciśnięcia się przez bramkę. Czy powinnam iść do przejścia przeznaczonego dla osób z bagażem, czy starać się przejść przez normalne? Postanawiam poczekać, aż tłum się trochę przerzedzi, zanim spróbuję wyjść z dworca. Zamierzam też przejść przez normalne bramki, zamiast przechodzić przez peron w stronę tych szerszych.

Mam wrażenie, że podróżni w kolejce do wyjścia gapią się na mnie, ale nie jestem tego pewna, ponieważ boję się spojrzeć, żeby nie spotkać ich wzroku i zobaczyć… No właśnie, co? Niedowierzanie? Szok? Zaskoczenie? Może robię się przewrażliwiona,

ale zaczynam odczuwać konieczność nieustannych kompromisów, do jakich zmuszona jest osoba otyła.

Przechodzenie przez ulicę na zielonym świetle, zamiast korzystanie z chwili mniejszego ruchu na drodze, mając pewność, że zdąży się przejść na czas; chowanie się w kącie kawiarni, żeby nie narażać się na krytyczne spojrzenia nieznajomych; konieczność planowania każdej czynności i brak możliwości spontanicznych działań, na które może sobie pozwolić osoba szczupła.

Oglądanie wystaw: godzina 12.25

Idę powoli przez miasto, kiedy nagle kątem oka dostrzegam swoje odbicie w lustrze. Wyglądam nieatrakcyjnie i ponuro. Zakres cenowy ubrań dostępnych dla kobiet szczupłych i średniej budowy jest godny pozazdroszczenia. Mój strój, składający się z pary spodni, koszulki i marynarki, kosztował mnie łącznie 125 funtów. Nie byłam w stanie znaleźć odpowiedniego dla siebie żakietu za mniej niż 70 funtów, ale tutaj, na wystawie w Top Shopie, widzę kurtki po 25 i dżinsy po 30 funtów.

Nie tylko ich cena jest atrakcyjna, ale i same ubrania wyglądają modnie, kolorowo. Jedyne, co mogłoby na mnie pasować z zaprezentowanych tu rzeczy, to obszerne ponczo i jakieś tandetne narzutki – coś, czego nikt tak naprawdę nie ma ochoty założyć.

Odpoczynek na ławce: godzina 13.10

Oglądanie wystaw i spacer po mieście były męczące, ale stosunkowo mało stresujące. Ludzie raczej nie zwracali na mnie uwagi. Teraz, kiedy siedzę, żeby odetchnąć i odzyskać siły, liczba krytycznych spojrzeń posyłanych w moją stronę jest niebywała. Niektórzy przechodnie zatrzymują się, żeby mi się przyjrzeć, inni odwracają

Rys. 1.2. Margaret ogląda ubrania na wystawie sklepowej przy jednej z głównych ulic.

się, patrząc na mnie i kręcąc głową z niedowierzaniem. Prawie słyszę ich rozmowy: „Popatrz na nią, taka gruba i leniwa, że nawet nie chce jej się ruszyć z miejsca".

Byłam bardzo zaskoczona, że zdecydowanie częściej gapią się na mnie ludzie starsi, a nie młodzież. Wydawało mi się, że to właśnie dzieci i nastolatki będą nieuprzejme i okrutne. Nigdy nie przypuszczałam, że taki brak szacunku spotka mnie ze strony osób w wieku mojej babci.

W ogródku kawiarni: godzina 13.45

Jako osoba szczupła mogę spokojnie jeść to, na co mam ochotę, nie narażając się na krytyczną ocenę otoczenia. Dziś zachowuję ostrożność, decydując się na dietetyczną colę i paczkę waniliowych wafelków. Kupienie ich nie było tak trudne, jak się

spodziewałam. Podczas zamawiania nie spotkałam się z żadnymi nieprzyjemnymi spojrzeniami. Siedzę, wciśnięta w krzesło, przy możliwie najbardziej oddalonym stoliku, podczas gdy część gości nawet nie próbuje ukryć ciekawości. Popijam colę i pomimo głodu skubię nieśmiało wafelki, nie mając odwagi zjeść ich ze smakiem. Wiem, że to głupota, i nie powinnam przejmować się nieprzyjemnym dla mnie zainteresowaniem, jakie wzbudzam wśród gości. Pewnie z czasem nauczyłabym się to ignorować. Ale jakim kosztem dla mojej pewności siebie i samooceny?

Prowadząc badania nad otyłością, często narzekałam, że uczestnicy mają zahamowania, by jeść w laboratorium. Teraz rozumiem dlaczego. Nawet picie coli naraża mnie na nieprzyjazne spojrzenia. Mam ochotę niemal wepchnąć sobie w usta całą babeczkę, żeby zrobić im na złość. Kawiarnia powoli się wyludnia, a ja nadal siedzę, nie mam ochoty iść ulicą, wystawiając się na kolejne, pełne dezaprobaty zainteresowanie otoczenia.

Spacer po mieście: godzina 15.15

W końcu zebrałam się w sobie, żeby znów ruszyć w miasto. Unikam patrzenia na innych przechodniów, wzrok mam wbity w ziemię. Dzięki temu nie zobaczę wyrazu obrzydzenia, wrogości czy zdziwienia na twarzy mijających mnie ludzi. Prawdopodobnie większość nie zwróci na mnie uwagi, ale pewności nie mam. Postanawiam nie ryzykować. Wpadam w coraz większą paranoję! Zastanawiam się, ile czasu zajmuje przyzwyczajenie się do własnej otyłości. Tydzień? Miesiąc? Rok? A może do tego nie można się nigdy przyzwyczaić?

Jakim barierom psychologicznym musiałabym stawić czoła w tak nieprzyjaznym otoczeniu? Być może sama zaczęłabym odczuwać wrogość wobec innych ludzi. Może pierwsza powiedziałabym

coś nieprzyjemnego na temat własnej wagi – śmiejąc się z siebie, zanim zrobią to inni? Możliwe, że uodporniłabym się na to, co myślą ludzie wokół mnie, zaczęłabym ich ignorować, w duchu przeklinając za brak szacunku dla drugiego człowieka.

W parku zabaw: godzina 17.35

Poczucie ostracyzmu dopada mnie coraz mocniej. Mijam wspaniały plac zabaw: pełno tutaj zabawek dla dzieci i torów deskorolkowych dla dorosłych. W tym miejscu ja – ale jako osoba szczupła – z radością spędziłabym kilka godzin w jakieś słoneczne popołudnie. Patrząc na ludzi jadących na rolkach i biegnących przez park, czuję smutek i irytację. Ludziom bez nadwagi łatwo przychodzi zalecanie innym wysiłku fizycznego jako sposobu na zrzucenie kilogramów. To może sprawdzić się tylko w przypadku osób ze średnią nadwagą. Przy mojej otyłości dłuższy wysiłek fizyczny nie wchodzi w rachubę. Zdaję sobie sprawę, że te emocje są w pewnym sensie niedorzeczne, skoro mój obecny stan jest tymczasowy. Jednak nawet tak krótki okres spędzony w miejscu publicznym z moją tymczasową otyłością wystarczył, żebym poczuła się zraniona i sfrustrowana.

Kiedy zatrzymuję się, żeby popatrzeć na przejeżdżających na rolkach ludzi, dwoje nastolatków zaczyna otwarcie się wyśmiewać i szydzić ze mnie. Nagle czuję strach. Jako szczupłej kobiecie czasem zdarza mi się, że ktoś mnie potrąci czy popchnie, gdy idę zatłoczonym chodnikiem. Teraz, kiedy jestem dużo większa, powinnam czuć się bezpieczniej. Jednak podczas konfrontacji z werbalnie agresywnymi nastolatkami zaczynam odczuwać panikę. Gdybym chciała lub musiała uciekać, nie byłabym w stanie tego zrobić. Człowiek otyły doświadcza poczucia bezbronności, o jakim nie miałam wcześniej pojęcia.

To nieprzyjemne przeżycie sprawia, że ruszam w kierunku dworca, aby jak najszybciej wrócić do normalnego rozmiaru.

Z powrotem w pracowni: godzina 19.35

Zdjęłam „kostium". Doświadczenie bycia otyłą nawet na jeden dzień było dużo trudniejsze i bardziej traumatyczne, niż się spodziewałam. Ludzie słusznie wyrażają oburzenie, gdy jakiekolwiek mniejszości społeczne doświadczają prześladowań, jednak w przypadku niechęci wobec osób otyłych najwyraźniej wszystko jest dopuszczalne. Żarty z nadwagi są zawsze dozwolone. Szczerze współczuję tym, którzy – w przeciwieństwie do mnie – nie mogą zrzucić wagi w kilka minut.

Gdybym naprawdę była otyła, z czasem na pewno dostosowałabym się do ograniczeń, jakie stawia przede mną znacznie powiększone ciało. Kilogramy przybywałyby stopniowo, pozwalając mi oswoić się z narzucanymi przez nadwagę ograniczeniami na przestrzeni miesięcy i lat, a nie w ciągu kilku minut, po założeniu specjalnego kombinezonu.

„Otyłość, którą zdecydowanie należy traktować w kategorii choroby, postępuje tak powoli, że człowiek oswaja się z nową formą, zanim zda sobie sprawę z prawdziwego stanu rzeczy" – tak pod koniec XIX wieku pisała pierwsza amerykańska dietetyczka Sarah Tyson Rorer[6]. Ponad sto lat później jej słowa są tak samo aktualne.

Po doświadczeniu tego, jak wygląda życie osoby otyłej, wiem, że jeśli moja waga wymknie się spod kontroli, będę czuła się fatalnie. Jeśli nie byłabym w stanie ponownie zeszczupleć, te uczucia zamieniłyby się w depresję, rozpacz, a na koniec być może w pewien rodzaj akceptacji. Być może poddałabym się, szukając pocieszenia w jedzeniu, tak jak robi to wiele kobiet i mężczyzn z nadwagą, których spotkałam przez lata pracy zawodowej.

W tym momencie musimy zaakcentować pewną kwestię. Otóż pomimo że to ja – nie David, współautor tej książki – przeżyłam dzień jako osoba otyła, nie oznacza, że uważamy tę przypadłość za charakterystyczną tylko dla kobiet. Jest wręcz odwrotnie – twierdzimy, że mężczyźni w takim samym stopniu co kobiety toczą bój o zachowanie pięknego, zdrowego ciała. Jednocześnie należy pamiętać, że otyłość to problem odnoszący się do płci i klasy społecznej. Podczas gdy dotyka ona w równym stopniu mężczyzn z klasy wyższej i robotniczej, wpływ przynależności klasowej i statusu zawodowego na wagę kobiet jest zjawiskiem nadzwyczajnym. Dla przykładu, problem z nadmierną wagą w przypadku Brytyjek jest zależny od profesji: 35% kobiet w zawodach niewykwalifikowanych cierpi na otyłość, natomiast wśród kobiet wykształconych odsetek wynosi 18%[7], co daje liczbę niemal dwukrotnie mniejszą. Jedną z kluczowych różnic jest fakt, że kobiety postrzegają się (i są postrzegane i oceniane) w trochę inny sposób niż mężczyźni. To zjawisko omówimy szerzej w rozdziale trzecim.

Krytyczne spojrzenia, które towarzyszyły mi w czasie pobytu w Brighton, odzwierciedlają pogląd głęboko zakorzeniony w społeczeństwie: otyłość jest wynikiem obżarstwa i lenistwa. Prawda wygląda tak, że tycie jest wynikiem nie tyle słabości danego człowieka, co tego, że żyjemy w środowisku sprzyjającym przybieraniu na wadze; w którym suma mechanizmów, w dużej części pozostających poza naszą kontrolą, wspiera i zachęca do sięgania po jedzenie kaloryczne, ale ubogie w składniki odżywcze. W kolejnym rozdziale objaśnimy niektóre z tych mechanizmów i powiemy, dlaczego ludzie zmagający się z utrzymaniem prawidłowej wagi nie są winni swojej przypadłości.

vivante

SPODOBAŁ CI SIĘ FRAGMENT
KTÓRY PRZECZYTAŁEŚ?

Zamów książkę

PLANETA GRUBASÓW

w księgarni Illuminatio

SPRAWDŹ PEŁNĄ OFERTĘ WYDAWNICTWA NA

www.vivante.pl

Bądź na bieżąco i śledź nasze
wydawnictwo na **Facebooku**:
www.facebook.com/vivantepl

Książki wydawnictwa Illuminatio
znajdziesz również w **Księgarni internetowej**
www.TaniaKsiazka.pl