



Opinia prof. Frédérica LEROYA

Niedawno opublikowane najnowsze informacje konsorcjum NutriRECS na temat porad żywieniowych w sprawie czerwonego mięsa mogą zmienić kurs trwających od dłuższego czasu kontrowersji?

Bruksela, 15 października 2019 r. - Mimo że mamy dostęp do najróżniejszych produktów spożywczych, żywienie na co dzień jest problematyczną kwestią. W społeczeństwie, w którym panują wymagające normy, cały czas wypomina nam się niepoprawne nawyki żywieniowe. Podział na produkty zwierzęce i roślinne w uprzedzenia dotyczących diety wydaje się być zakorzeniony w zbiorowej mentalności. Reprezentuje on jednak bardziej kulturowe przekonania, niż fakty dotyczące zbilansowanej diety. Podczas gdy zachodnia dieta powoduje spustoszenie i podważa zdrowie publiczne, nawet dietetycy zwykle nieproporcjonalnie podkreślają, że konieczne trzeba ograniczyć spożycie czerwonego mięsa i bazujących na nim produktów. Stwierdzenie co najmniej ciekawe, skoro przecież mięso czerwone jest bogate w wartości odżywcze oraz stanowiło kluczowy element w diecie przez całą ewolucję. Spożywano je od pojawienia się rodzaju ludzkiego, czasem w znacznym ilościach. 1,5 miliona lat temu człowiek przystosował się do jedzenia mięsa zarówno anatomicznie jak i fizjologicznie. Nie mógłby bez niego przetrwać.

Jednak w głowie utarły się już schematy myślowe, że jemy „za dużo czerwonego mięsa” na osobę i że jeszcze nigdy tak sobie nim nie dogadzaliśmy jak teraz. Może to i prawda, jeśli porównamy sytuację pokoleń wychowanych na wsi, często niedożywionych przez wieki między epoką neolityczną a nowożytnością. Jednak wiele społeczności myśliwskich na świecie jadło go jeszcze więcej. Można jedynie gadybać, ile mięsa spożywano w epoce paleolitu, ale bez wątplenia było to więcej niż 0-14 g zalecane w tej chwili przez ruch Planetary Health Diet („dieta zdrowia Ziemi”, przyp. tłum.). Dieta ta została opracowana przez komisję EAT-Lancet i jest doskonałym przykładem obecnego kryzysu dyscypliny świata nauki i epidemiologii żywienia zajmującej się chorobami przewlekłymi. Profesor z Uniwersytetu Stanforda John Ioannidis stwierdził, że założenia tej diety to absolutne science fiction. Niemniej jednak czternaście metropolii należących do tzw. sieci miast C-40, w tym Londyn, Paryż, Barcelona i Mediolan, zadeklarowało, że zaangażuje się we wdrażanie diety EAT-Lancet do roku 2030, by ich mieszkańcy żywili się zdrowo i w sposób zrównoważony. Nawet jeśli dieta ta jest przedstawiana jako rozwiązanie mogące pomóc ograniczyć negatywny wpływ na środowisko, dyrektor naukowy EAT-Lancet przyznał, że przy jej opracowywaniu wziął pod uwagę jedyne aspekty zdrowotne. Prowadzi nas to do kolejnej kluczowej kwestii: na ile uzasadnione są dowody przemawiające za tak drastyczną zmianą nawyków żywieniowych?

Mimo, że w wielu krajach zachodnich konsumpcja czerwonego mięsa od kilkudziesięciu lat stale spada (być może ze względu na porady dietetyków), w częstotliwości występowania chorób właściwych naszym czasom nie widać poprawy. Wręcz przeciwnie, liczba osób otyłych lub chorych na cukrzycę wciąż rośnie. Porady żywieniowe nie spełniły więc swoich celów, nawet jeżeli założenia były słuszne. Możemy w tym wypadku zrzucać winę za tę porażkę na niepoprawne nawyki ludzi. Możemy jednak zacząć też zadawać sobie fundamentalne pytania na temat istoty problemu. W rzeczywistości porady żywieniowe poddaje się krytyce od momentu ich powstania w latach siedemdziesiątych. Mimo, że przez dziesięciolecia ignorowano naciski, nie wytrzymały one wewnętrznego napięcia. Obecnie trwający od dziesiątek lat problem dochodzi do punktu zwrotnego.

Autorytety promujące ograniczanie spożycia czerwonego i przetworzonego mięsa zwykle twierdzą, że opierają się na dowodach naukowych popartych literaturą akademicką. Jednak po uważniejszym przeanalizowaniu danych okazuje się, że zwykle literatura ta zawiera jedynie badania obserwacyjne, które wykazują nieznaczny związek między poziomem spożycia czerwonego mięsa a śmiertelnością i chorobami przewlekłymi. Co więcej, obserwacje te opierają się na małej ilości danych. Dane te z kolei są subiektywne i pochodzą z kwestionariuszy badających częstotliwość spożywania danych produktów.

Cieężko jest za pomocą tych kwestionariuszy uchwycić rzeczywiste nawyki żywieniowe. Ponadto wykazane powiązania oprócz tego, że są nieznaczne, wprowadzają w błąd. Główny problem leży w „tendencji użytkownika”, która wynika z tego, że zwykle ludzie dbający o swoje zdrowie będą jedli mniej mięsa, ponieważ przestrzegają porad żywieniowych, które ich do tego zachęcają. Czasem również wypełniają oni kwestionariusze zgodnie z poradami, a nie według tego, jak faktycznie się żywią. Niemniej jednak tacy ludzie rzadziej mają nadwagę, częściej uprawiają sport, rzadziej palą papierosy, piją mniej alkoholu, częściej chodzą do lekarza i ogólnie prowadzą zdrowszy tryb życia.

Zgodnie ze stara zasadą korelacja, to nie to samo, co związek przyczynowo-skutkowy, więc nie powinna być traktowana jak przyczyna zanim nie zbierze się wystarczającej ilości dowodów. Wydawałoby się, że zasada ta jest głęboko zakorzeniona w świecie nauki i powszechna przy prowadzeniu dobrych praktyk naukowych. Otóż wyniki badań obserwacyjnych wykazują, coś co bardziej należy do „poglądów” w społeczeństwie niż konkretnych skutków wpływu określonych produktów spożywczych. Na przykład w kontekście innym niż zachodni pozytywne związki okazują się być negatywnymi. Potwierdza to perspektywa globalna: ogólnościatowe badania PURE wykazały, że spożycie mięsa obniża śmiertelność i występowanie chorób serca. Jeżeli ktoś jednak przemawia za szkodliwym związkiem przyczynowo-skutkowym, naukowcy nie powinni zapominać, że podaż mięsa czerwonego w randomizowanych badaniach kontrolnych nie prowadzi do pogorszenia profilu markera ryzyka dla stanu zapalnego, stresu oksydacyjnego i chorób układu krążenia.

Biorąc to wszystko pod uwagę, „istota dowodów” narobiła wiele bałaganu. W ramach sprostowania konsorcjum NutriRECS przeprowadziło niedawno rygorystyczną ocenę jakości ww. dowodów. Została ona opublikowana na łamach magazynu Annals of Internal Medicine (Kronika Medycyny Wewnętrznej, przyp. tłum.). Ocena wykazała w sposób nie pozostawiający wątpliwości, że przy zastosowaniu najwyższych norm badań naukowych, zasadność dowodów na konieczność ograniczania spożycia mięsa okazała się być niska lub bardzo niska. W związku z tym konsorcjum zaleca niewprowadzanie zmian w obecnym żywieniu dorosłych, przynajmniej mając na względzie wpływ na zdrowie. Tego rodzaju miarodajna interwencja w literaturze naukowej poddanej wzajemnej weryfikacji była bardzo potrzebna. Czas pokaże czy wystarczy ona, by zmienić sytuację, żebyśmy mogli w końcu skupić się na tym, czego faktycznie nam trzeba: odpowiedniego, niezbędnego żywienia z poszanowaniem ograniczeń naszej planety.

Prof. Dr. ir. Frederic LEROY
Uniwersytet Vrije w Brukseli

-KONIEC-

Lista badań cytowanych w opinii :

- Leroy F, Cofnas N (2019) Czy w poradach żywieniowych powinny być zalecenia ograniczania spożycia mięsa? Krytyczne recenzje w naukach o żywieniu i odżywianiu, DOI: [10.1080/10408398.2019.1657063](https://doi.org/10.1080/10408398.2019.1657063)
- PURE: Zdrowa dieta zawierająca produkty mleczne i mięso może być korzystna dla serca na całym świecie: <https://www.acc.org/latest-in-cardiology/articles/2018/08/22/14/15/tues-515am-pure-esc-2018>
- Johnston BC, Zeraatkar D, Han MA, et al. (2019) Spożycie nieprzetworzonego i przetworzonego czerwonego mięsa: porady żywieniowe konsorcjum porad żywieniowych NutriRECS. Kroniki Medycyny Wewnętrznej, DOI: 10.7326/M19-1621: <https://annals.org/aim/fullarticle/2752328/unprocessed-red-meat-processed-meat-consumption-dietary-guideline-recommendations-from>

Do pobrania wersja PDF artykułu - TUTAJ. Tłumaczenie powyższego dokumentu na języki niemiecki, francuski, włoski, hiszpański i polski dostępne będą wkrótce na platformie European Livestock Voice <https://meatthefacts.eu>.

Prof. Frédéric Leroy



Po ukończeniu studiów na kierunku bioinżynieria na Uniwersytecie w Gandawie (1992-1997), Frédéric Leroy (ur. 1974) uzyskał stopień doktora z zakresu stosowanych nauk biologicznych na Vrije Universiteit Brussel w 2002 roku, gdzie kontynuował karierę akademicką, uczestnicząc w grupie badawczej ds. mikrobiologii przemysłowej i biotechnologii żywności jako naukowiec pracujący na poziomie podoktorskim pod egidą FWO (Research Foundation Flanders - flandryjska fundacja na rzecz badań naukowych, przyp. tłum.). Od 2008 roku obejmuje stanowisko profesora w dziedzinie nauk o żywności i biotechnologii.

Jego badania koncentrują się głównie na różnych kwestiach ekologicznych oraz na rolach funkcjonalnych bakterii (sfermentowanych) pokarmach, ze szczególnym uwzględnieniem produktów zwierzęcych. Co więcej, Prof. Frédéric Leroy interesuje się zdrowiem oraz dobrobytem ludzi i zwierząt, jak również elementami tradycji i innowacji w kontekście żywności. Jego badania naukowe często mają interdyscyplinarny charakter i wymagają współpracy z ekspertami z dziedzin mikrobiologii, produkcji zwierzęcej, nauk weterynaryjnych, społecznych i konsumenckich, antropologii kulturowej oraz historii żywności. Jest również członkiem grupy badawczej Social and Cultural Food Studies (Społeczne i Kulturowe Badania Żywności) (FOST).

[>>>Więcej informacji](#)