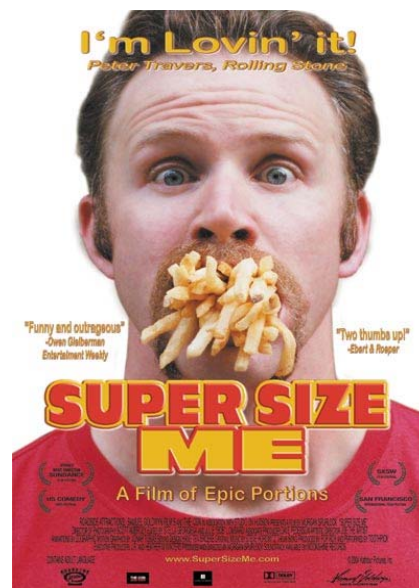


Ni iĝas tio, kion ni manĝas!

'La vero per vero': jen taŭga titolo por la kuraĝa eksperimento per kiu Morgan Spurlock en 2004 volis testi la efikon de la tipa usona urba dieto. Kun granda risko pri la propra bonfarto, nia manĝesploristo konsumis dum tuta monato nur hamburgerojn kaj frititajn terpomojn, entute po 6600 kilokaloriojn tage. Lia dokumenta filmo 'Super size me' ('Dikigu min') celis montri la danĝeron de ĉiutaga rapidmanĝeja konsumo. Malgraŭ tio, ke multaj certas pri ties malbonega influo al la sano, neniam antaŭe oni provis vere mezuri tiun influon.

Sekve la filmo de Spurlock inspiris Frederik Nyström, svedan mediciniston ĉe la universitato de Linköping, science pristudi tiun manĝmanieron kombinate ĝin kun vivmaniero de nemoviĝemuloj: kutima asocio por milionoj da urbanoj.



Inter la junaj studentoj facile troveblis dek du viraj kandidatoj, kiuj pretis dum kvar semajnoj - je kosto de la universitato - engluti tage la preskribitajn 6600 kilokaloriojn. Aldona postulo estis, ke neniu el ili faru pli ol 5000 paŝojn tage. Por certiĝi pri la pigreco, al ĉiu oni donis paŝnombilon kaj speciala busservo staris je iliaj transportbezonoj.



Pli malfacilis konvinki virinojn manĝegi por science, sed fine ses riskemulinoj konsentis kunfari la eksperimenton. Ĉiuj gepartoprenantoj estis sanaj, maldikaj, sportemaj, kaj en siaj dudekaj jaroj. Unufoje semajne kuracisto kontrolis la partoprenantojn dekape ĝispiede: sango, hepato, hormonoj, sangopremo, metabolo, muskoloj, graso, ĉio estis ekzamenita.

Al ĉiu malfacilis plenumi la taskon kaj por atingi la damnajn 6600 kilokaloriojn, multaj eltrovis proprajn ruzaĵojn. Iu plenigis sin per miksaĵo de kremo kaj

laktoglaciaĵo, alia trinkis tagfine - post menuego de lardo kaj pico - tutan glason da olivoleo por akiri la mankantajn 1000 kilokaloriojn. Studentino rakontis, ke ŝi sentis sin graveda de kvin monatoj. Manko de sportado montriĝis vera torturo por ĉiu.

Kiam venis la momento mezuri la rezultojn, klare evidentiĝis la maljusteco de la vivo, ĉar jes ja variegis la dikiĝoj. Unuflanke iu partoprenanto devis jam post nur du semajnoj forlasi la grupon, ĉar li plipeziĝis je 12 kilogramoj (kaj tiel atingis la limon de +15 % de sia antaŭa pezo). Aliflanke, fine de la kvar semajnoj, kelkaj aliaj preskaŭ tute ne dikiĝis. La averaĝa aldona pezo estis 6,5 kilogramoj.



Tamen ĉies hepato montris plialtiĝon de graso, kaj ĉe dek unu el la dek ok partoprenintoj oni trovis post kvar semajnoj tiom altan kvanton da ALT-enzimo, kiom oni kutime trovas ĉe drinkegemuloj. Do la objekte mezurebla sanstato ĉe ĉiu klare malboniĝis...

Kion la raporto ne mencias, sed kio nin vere interesas, estas tio, kiel – kaj ĉu entute? - la kompatindaj homaj testkunikloj sukcesis denove surmeti siajn antaŭajn pantalonojn kaj jupejn, aŭ ĉu la universitato pagis ankaŭ tutnovan vestaron?

Estas ĝuste tio la angorplena demando de nenombreblaj (tro)dikuloj tra la mondo. En 2005 estis obezaj jam pli ol 30 % de la usonaj loĝantoj, en Meksiko 24 %, en Britio 23, kaj la situacio de tiam certe ne pliboniĝis. Tamen, eĉ la plej plendemaj el la trodikuloj konsideros sin tre feliĉaj aŭdante pri la pezo de 'la plej dika homo en la mondo': la 41-jara meksikano Manuel Uribe, kiu ricevis tiun ĉi Guinness-titolon [gines] pro siaj 570 kilogramoj...



Verŝajne la relativa feliĉo tuj transformiĝos al amara ĵaluzo, kiam tiuj samaj dikuloj legos, ke Manuel samtempe kun la ricevo de la Guinness-atestilon festis duan mondrekordon: li estas la unua homo, kiu sukcesis maldikiĝi je 230 kilogramoj. Glason da ĉampano li certe meritis antaŭ ol repreni sian striktan dieton sub konstanta medika gvido. Lia celo estas atingi ene de kvar jaroj sian 'idealan' pezon: 130 kilogramojn por la alteco de 1,94 metroj. Gratulojn pro lia admirinda volforto!

Sed nur volforto al ordinara homo ne sufiĉas: necesas trovi la por li aŭ ŝi taŭgan dieton, kaj tio montriĝas ekstreme malfacila. En la ĝangalo de la 'miraklaj metodoj' survoje al maldikeco kaj eterna sano, oni riskas ne nur la maldikiĝon de sia monujo sed ankaŭ porĉiaman malsaniĝon. Tamen menciindas unu dieto, kiun ĉiuj specialistoj laŭdas: la tiel nomata *mediteranea dieto*.



Fakte ĝi estas la tradicia manĝmaniero en multaj landoj ĉirkaŭ la Mediteraneo. Ĝi konsistas el abunda uzo de freŝaj legomoj, freŝaj kaj sekigitaj fruktoj, pano, grajnaĵoj kaj fiŝo. Estas konsumata malmulte da ruĝa (bova) viando, iom pli da ŝafa. Freŝaj fromaĝoj kaj jogurtoj anstataŭas lakton kaj buteron. Sed la du centraj pilieroj de tia dieto estas glaso da ruĝa vino dum la manĝo – 'Por la koro!' kutimis diri mia avo – kaj precipe la fama, de Dio donacita, olivoleo... Al ĝi oni atribuas, tre verŝajne tutprave, mirindajn kvalitojn, kaj estas fakto, ke la popoloj, kies manĝkulturon ĝi regas, estas rimarkinde sanaj.

Fine, ni ne forgesu, ke ekzistas en tiaj kulturoj alia ingredienco, kies bonan efikon oni ne rajtas subtaksi. Temas pri la manĝplezuro. Sidi inter familianoj aŭ amikoj, plene ĝui la kunmanĝon, preni sian tempon por gustumi – kaj post la manĝo sieste digesti – certe tre influas la bonfarton.

Sed tio ne plu estas dieto, tio estas vivarto. 'Ni iĝas tio, kion ni manĝas', diras ĉina proverbo. Mi, persone, preferas imagi min sunbanata olivo ol fritata terpomo. Kaj vi?

Teksto: Beatrice Allée kaj Sylvain Lelarge