Η νόσος της «ορθορεξίας» (Ellen Goodman, International Herald Tribune)

Categories : ΚΟΙΝΩΝΙΑ

Date : 25 Φεβρουαρίου, 2008

"Καλύτερα να αναφερόμαστε περισσότερο στην προγιαγιά μας παρά στους διαιτολόγους, όταν μιλάμε για φαγητό"

Ωρα για πρωινό: Κάθομαι στο τραπέζι της κουζίνας και παίρνω τα φάρμακά μου. Αυτό εδώ το φάρμακο είναι ένα φλιτζάνι καφές, ο οποίος παλιά προσδιοριζόταν από την προέλευση και τη μάρκα του -π.χ. Κολομβία και Carte Noir. Τώρα όμως έχει ανακηρυχθεί σε φάρμακο, που μπορεί να με γλιτώσει από τη νόσο του Πάρκινσον και τον καρκίνο του παχέος εντέρου. Ο καφές έχει επίσης επαινεθεί στη Μινεζότα ως προληπτικό για τον διαβήτη και έχει επικριθεί ως κίνδυνος για τους διαβητικούς στη Βόρεια Καρολίνα. Εγώ όμως βρίσκομαι στη Μασαχουσέτη.

Εχω μπροστά μου και ένα μπολ με αντιοξειδωτικά, που παλιά τα λέγαμε βατόμουρα. Αυτά τα μικρά στρογγυλά γιατρικά έχουν επιστημονικά εκτιμηθεί ως εμπόδιο κατά της διανοητικής φθοράς και του καρκίνου. Ξεφλουδίζω και ένα αυγό, πράγμα που παλιά εθεωρείτο αυτοκτονική πράξη, λόγω χοληστερίνης. Τώρα εκθειάζεται για τα καροτενοειδή του, όπως η λουτεΐνη, απαραίτητα για την υγεία των ματιών.

Τα υγιή μάτια χρειάζονται για να μπορώ να διαβάσω την εφημερίδα μπροστά μου, γεμάτη νέα από το μέτωπο της υγιεινής διατροφής. Η πρώτη είδηση είναι από τη Νέα Υόρκη, όπου απαγορεύθηκαν τα απαίσια «τρανς» λιπαρά, οι μαργαρίνες δηλαδή, που ήταν κάποτε η σωτηρία μας από τα σατανικά ζωικά λίπη. Οι δημοτικές αρχές της πόλης αποφάσισαν επίσης ότι οι θερμίδες του κάθε πιάτου θα πρέπει να αναγράφονται στους καταλόγους των φαστ-φουντ. Η δεύτερη είδηση έρχεται από το Σιάτλ: Ο νέος νόμος εκεί επιβάλλει όχι μόνο την αναγραφή των θερμίδων, αλλά και των υδατανθράκων, των λιπών και του χλωριούχου νατρίου που περιέχονται στις τηγανιτές πατάτες και στα χάμπουργκερ.

Πώς φτάσαμε ώς εδώ; Πώς έγινε το φαγητό μας περισσότερο επιστήμη παρά τέχνη; Πώς συγχωνεύτηκε η τροφή με την ιατρική; Εχουμε τώρα ράφια γεμάτα κουτιά, που μας υπόσχονται καλύτερη διατροφή μέσω της χημείας. Στο μεταξύ, η αβεβαιότητά μας μεγαλώνει μαζί με την περίμετρο της μέσης μας.

Φανταστείτε πώς θα αντιμετώπιζαν οι πρόγονοί μας ένα βιβλίο με τίτλο «Σε υπεράσπιση της τροφής». Ποτέ δεν θα πίστευαν ότι η τροφή χρειάζεται συνήγορο. Τώρα όμως το μανιφέστο αυτό του Μάικλ Πόλαν ανέβηκε στην κορυφή της λίστας των μπεστ σέλερ. Με το προηγούμενο βιβλίο του, «Το δίλημμα του παμφάγου», ο Πόλαν πρόσθεσε μία λέξη στο New Oxford American Dictionary - τη λέξη locavore («τοπικοφάγος»). Να σκέφτεστε οικουμενικά, να τρώτε τοπικά.

Η λέξη που λανσάρει φέτος είναι η «ορθορεξία», η νοσηρή εμμονή με την υγιεινή διατροφή. «Ποιο άλλο ζώο χρειάζεται επαγγελματική βοήθεια για να αποφασίσει τι θα φάει;» ρωτάει, αναγνωρίζοντας το περιττό και της δικής του συμβουλής. Δύο διαφορετικές δυνάμεις μάς οδήγησαν εδώ. Η πρώτη είναι ο «διατροφισμός», η ιδέα ότι το φαγητό μας δεν είναι τίποτ' άλλο παρά τα θρεπτικά συστατικά του. Η δεύτερη, και πολύ πιο νοσηρή, είναι το μάρκετινγκ της βιομηχανίας τροφίμων, που μετατρέπει τα φαγώσιμα σε «ουσίες σαν τρόφιμα».

Θυμάστε το γαλλικό παράδοξο; Τυρί, κρασί και χαμηλό βάρος. Ε, το αμερικανικό παράδοξο, γράφει ο Πόλαν, είναι «ένας πληθυσμός με χαμηλό επίπεδο υγείας που ασχολείται ψυχαναγκαστικά με τις δίαιτες και την υγιεινή διατροφή». Οι συμβουλές του για τη χώρα των υπέρβαρων «ορθορεξικών» είναι μάλλον απλές. Ανάμεσά τους: Αποφύγετε τα προϊόντα με συστατικά που δεν καταλαβαίνετε. Αποφύγετε τα προϊόντα που αναγράφουν ισχυρισμούς περί υγείας στη συσκευασία τους. Τρώτε ως επί το πλείστον λαχανικά και φρούτα. Μην τρώτε πολύ. Και η καλύτερη: Μην τρώτε τίποτα που η προγιαγιά σας δεν θα αναγνώριζε ως τρόφιμο.

Ειλικρινά, είμαι μάλλον σίγουρη ότι η προγιαγιά μου ποτέ δεν είχε δει αβοκάντο. Αλλά δεν έχω αντίρρηση να αναφερόμαστε περισσότερο στην προγιαγιά μας παρά στους διαιτολόγους, όταν μιλάμε για φαγητό. Και είμαι επίσης σίγουρη ότι ήδη τώρα κάποιος ετοιμάζει το επόμενο μπεστ σέλερ: «Η Δίαιτα της προγιαγιάς». Εν τω μεταξύ, οι μεγιστάνες του αγροτοβιομηχανικού συμπλέγματος θα φροντίσουν να μας προσφέρουν σειρές προϊόντων «της προγιαγιάς» και θα βλέπουμε σχετικές ετικέτες πάνω σε φρούτα και λαχανικά.

Προς το παρόν, σχεδιάζω να φάω ένα σπουδαίο φυτικό προϊόν, πλούσιο σε φλαβονοειδή και πολυφαινόλες, γνωστό για τις ευεργετικές του ιδιότητες στην καταπολέμηση της κόπωσης, του βήχα του άγχους - ίσως και της «ορθορεξίας». Πώς το έλεγε η προγιαγιά μου αυτό το υπέροχο γιατρικό; Α, ναι, σοκολάτα.

(Πηγή: "Καθημερινή" 24/2/2008)