

ಸಕ್ಕರೆಭರಿತ ಆಹಾರದ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಉಂಟಾಗುತ್ತಿರುವ ಈ ರೋಗಗಳು ಹಿಂದೆ 60-70ರ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ, ಸಿರಿವಂತರಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಈಗೀಗ 8-10 ವಯಸ್ಸಿನ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲೇ ಮೂಡುತ್ತಿವೆ. ಹಿಂದೆ 60-70 ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ ತಿನ್ನುತ್ತಿದ್ದಷ್ಟು ಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು ಈ ಮಕ್ಕಳು 8-10 ವರ್ಷಗಳಲ್ಲೇ ತಿಂದು ತುಂಬಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರುವುದೇ ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ!

### ಸತ್ಯದ ಪರಾಮರ್ಶೆ

ಆದರೆ ಸತ್ಯವನ್ನು ಹುಡುಕುತ್ತಿದ್ದವರು ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಕೆಡಕಿ ಇನ್ನಷ್ಟು ಪರಾಮರ್ಶಿಸತೊಡಗಿದರು. 'ಪ್ರಾಣಿಜನ್ಯ ಮೇದಸ್ಸಿನ ಬದಲಿಗೆ ಕುಸುಬೆ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಕೊಟ್ಟು 1966-73ರವರೆಗೆ ನಡೆಸಲಾದ ಸಿಡಿ ಡಯೆಟ್ ಹಾರ್ಟ್ ಸ್ಪಡಿಯಲ್ಲಿ ಕುಸುಬೆ ಎಣ್ಣೆ ಸೇವಿಸಿದವರಲ್ಲಿ ಸಾವುಗಳು, ಹೃದಯಾಘಾತ ಹಾಗೂ ಹೃದಯದ ನಾಳಗಳ ಕಾಯಿಲೆಯ ಹೆಚ್ಚಿದುದನ್ನು ಪ್ರಕಟಿಸಿದೇ ಅಡಗಿಸಿಡಲಾಗಿತ್ತು' ಎಂದು ಫೆಬ್ರುವರಿ 2013ರ ಬ್ರಿಟಿಷ್ ಮೆಡಿಕಲ್ ಜರ್ನಲ್ ಹೊರಹಾಕಿತು. [BMJ 2013;346:e8707] ಇನ್ನೂ ಮುಂದುವರಿದು, ಯಾವ ಮಿನಿಸೋಟ ವಿವಿಯ ಪ್ರೊ. ಕೀಸ್ ಕೊಬ್ಬನ್ನು ದೂಷಿಸಿದರೋ, ಅದೇ ಮಿನಿಸೋಟ ವಿವಿಯಲ್ಲಿ ಅದೇ ಪ್ರೊ. ಕೀಸ್ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನದಲ್ಲಿ 1968-73ರವರೆಗೆ ನಡೆಸಿದ ಅಧ್ಯಯನದ ಮರು ಪರಿಶೀಲನೆಯ ವರದಿಯು ಏಪ್ರಿಲ್ 2016ರ ಬ್ರಿಟಿಷ್ ಮೆಡಿಕಲ್ ಜರ್ನಲ್ ನಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಟವಾಯಿತು. [BMJ 2016;353:i1246] ಈ ಅಧ್ಯಯನದಲ್ಲಿ ಮಾಂಸಜನ್ಯ ಕೊಬ್ಬಿನ ಬದಲಿಗೆ ಸಸ್ಯಜನ್ಯ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಬಳಸಿದವರಲ್ಲಿ ಕೊಲೆಸ್ಟರಾಲ್ ಪ್ರಮಾಣವು ಕಡಿಮೆಯಾದರೂ, ಸಾವಿನ ಸಾಧ್ಯತೆಯು ಹೆಚ್ಚಾಗಿದ್ದುದನ್ನು ಅಡಗಿಸಿಡಲಾಗಿತ್ತು!

'ಆಹಾರೋದ್ಯಮವು ಸಕ್ಕರೆ ಸಂಶೋಧನಾ ಪ್ರತಿಷ್ಠಾನ ಎಂಬ ಹೆಸರಲ್ಲಿ ಅಧ್ಯಯನಗಳ ಮೇಲೂ, ಅವುಗಳ ಪ್ರಕಟಣೆಯ ಮೇಲೂ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರಿತು ಹಾಗೂ ಸಕ್ಕರೆಯಿಂದ ರೋಗಗಳುಂಟಾಗುತ್ತವೆ ಎಂಬ ಸಾಕ್ಷ್ಯಾಧಾರಗಳನ್ನೆಲ್ಲಾ ಮುಚ್ಚಿ ಹಾಕಿ, ಕೊಬ್ಬನ್ನೇ ದೂಷಿಸುವ ಲೇಖನಗಳ ಪ್ರಕಟಣೆಯನ್ನು ಉತ್ತೇಜಿಸಿತು' ಎನ್ನುವ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಅಮೆರಿಕದ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಂಘದ ವಿದ್ಯತ್ಪ್ರತೀಕಿಯ ನವೆಂಬರ್ 2016ರ ಸಂಚಿಕೆಯು ಪ್ರಕಟಿಸಿತು.

[JAMA Intern Med. 2016;176(11):1680]

ವಿಶ್ವ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಸ್ಥೆಯು ಈಗ ಮತ್ತೆ

2016ರ ಅಕ್ಟೋಬರ್‌ನಲ್ಲಿ 'ಆಹಾರಕ್ರಮ ಹಾಗೂ ಸೋಂಕಲ್ಲದ ರೋಗಗಳನ್ನು ತಡೆಯುವುದಕ್ಕೆ ಆರ್ಥಿಕ ನೀತಿಗಳು' ಎಂಬ ವರದಿಯನ್ನು ಪ್ರಕಟಿಸಿದ್ದು, ಸಕ್ಕರೆಯೇ ಈ ರೋಗಗಳಿಗೆ ಮೂಲ ಕಾರಣವೆಂದೂ, ಜನರು ಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು ತಿನ್ನುವ ಅಗತ್ಯವೇ ಇಲ್ಲವೆಂದೂ ಸ್ಪಷ್ಟಪಡಿಸಿದೆ.

ಪ್ರಾಣಿಜನ್ಯ ಕೊಬ್ಬಿನಿಂದ ಹಾನಿಯಿಲ್ಲ ಎನ್ನುವ ಸತ್ಯವನ್ನು ಮುಚ್ಚಿಡಲಾಗಿತ್ತೆಂಬ ವರದಿಗಳೂ, ಸಕ್ಕರೆಯ ಅಪಾಯಗಳ ಬಗೆಗಿನ ಸಾಕ್ಷ್ಯಾಧಾರಗಳೂ ಹೀಗೆ ಒಂದರ ಮೇಲೊಂದರಂತೆ ಪ್ರಕಟಗೊಳ್ಳುತ್ತಿರುವುದು ವಿಶ್ವದಾದ್ಯಂತ ವೈದ್ಯಕೀಯ ವಲಯದಲ್ಲಿ ಸಂಚಲನವನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತಿದೆ. ಮಾಧ್ಯಮಗಳು ಕೂಡ ತಮ್ಮ ತಲೆಬರಹಗಳನ್ನೂ, ಮುಖಪುಟಗಳನ್ನೂ ಬದಲಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿವೆ. ಆದರೆ ಆಹಾರೋದ್ಯಮದ ಕುತಂತ್ರದಿಂದ ಈ ಅರವತ್ತು ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಕೊಬ್ಬು ತೃಪ್ತಿ ಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು ನೆಚ್ಚಿಕೊಂಡು ರೋಗಗುಡಿತರಾಗಿ ಸಾವನ್ನಪ್ಪಿದವರಿಗೆ ಪರಿಹಾರವೆಲ್ಲಿ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ?

### ಬೆಟ್ಟದಷ್ಟು ಆಧಾರಗಳು

ಅಂತೂ ಈ ನೂರು ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ ಆಧುನಿಕ ರೋಗಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವನ್ನು ಹುಡುಕುವಲ್ಲಿ ದುರುದ್ದೇಶಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ಹಲವು ಸಲ ದಾರಿ ತಪ್ಪಿಸಲಾಗಿದ್ದರೂ, ಸತ್ಯದ ದಾರಿಯು ಮತ್ತೆ ನಿಚ್ಚಳವಾಗಿದೆ. ನಾವು ಸೇವಿಸುತ್ತಿರುವ ಸಕ್ಕರೆ ಹಾಗೂ ಆಹಾರದಲ್ಲಿರುವ ಇತರ ಶರ್ಕರಾಂಶಗಳೇ ಈ ರೋಗಗಳಿಗೆ ಕಾರಣ ಎನ್ನುವುದು ಸುಸ್ಪಷ್ಟವಾಗ ತೊಡಗಿದೆ. ಮೇಲೆ ಉಲ್ಲೇಖಿಸಿರುವ ಪ್ರೈಸ್, ಯುಡ್ಲಿನ್, ಕ್ಯಾಂಪ್‌ಬೆಲ್ ಮುಂತಾದವರ ಅಧ್ಯಯನಗಳಲ್ಲದೆ, ಇನ್ನೂ ಹಲವು ಅಧ್ಯಯನಗಳು ಸಕ್ಕರೆ ಹಾಗೂ ಶರ್ಕರಾಂಶಗಳ ಸೇವನೆಗೂ, ಆಧುನಿಕ ರೋಗಗಳಿಗೂ ಇರುವ ನೇರವಾದ ಸಂಬಂಧವನ್ನು ಶ್ರುತ ಪಡಿಸಿವೆ.

ಅಮೆರಿಕದ ಆಹಾರ ಮಾರ್ಗದರ್ಶಿಯನ್ನು ನಂಬಿ ಕೊಬ್ಬನ್ನು ಕಡಿತಗೊಳಿಸಿ, ಸಕ್ಕರೆಯುಕ್ತ ಸಸ್ಯಾಹಾರವನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ತಿನ್ನತೊಡಗಿದ ಬಳಿಕ ಬೊಜ್ಜು ಹಾಗೂ ಮಧುಮೇಹಗಳು ಮೂರು ಪಟ್ಟು ಹೆಚ್ಚಾಗಿವೆ. ಹದಿನೆಂಟನೇ ಶತಮಾನದ



ಚಿತ್ರ: 'ಸುಧಾ' ಸಂಗ್ರಹ