

## פרק 5:

# המיתוסים מתפרקים: תשכחו מה שלימדו אתכם על תזונה ובריאות

אולי לא ידעתם זאת, אבל בלי ששאלו אתכם, ב־35 השנים האחרונות השתתפתם בניסוי התזונתי הגדול בהיסטוריה. אתם ואני היינו עכברי המעבדה האפורים, שחוקרים סקרנים הלעיטו במזון גרוע בניסיון לתאר את תהליכי השמנתם או הרזייתם. מבלי שידענו, גדלנו במעבדה עצומה שיצרה ארצות הברית, ושאליה הצטרפו רוב מדינות המערב, כולל ישראל. במשך שלושה עשורים וחצי קיבלנו אוכל גרוע, שהכתיבו מדענים שרלטנים וממשלות רשלניות וקצרות רואי. החדשות הרעות הן שהניסוי נכשל. החדשות הרעות יותר הן שהחוקרים מסרבים לספר זאת לעכברים גם כיום.

הניסוי החל ביום שישי, 14 בינואר 1977. ביום הזה הכריזה "הוועדה המיוחדת לתזונה ולצורכי האדם" (ועדת מק'גוורן), שמונתה תשע שנים קודם לכן, על מודל חדש של בריאות: "פירמידת המזון". הפירמידה הזאת התוותה את העקרונות החדשים לתזונת העם האמריקני וקבעה כי יש צורך לאומי להפחית בתזונה את שיעור הקלוריות שמקורן בשומן; לוותר כליל על שומן רווי מהחי ולהחליפו בשומן בלתי־רווי מזרעים; ולהגדיל באופן ניכר את צריכת הפחמימות, כך שדגנים יספקו את רוב הקלוריות של האמריקני הבריאי. רק כך, החליטו חברי הוועדה, נדביר את ההשמנה, ואיתה גם שורה ארוכה של מחלות כרוניות – סוכרת, מחלות לב, סרטן וחבריהם.

פרסום פירמידת המזון זיעזע את אמות הספים של תפיסת הבריאות האמריקנית. הממשל הקים ועדות פדרליות ליישום התוכנית בחינוך, במחקר ובסובסידיות חקלאיות, והעיתונות יצאה מגדרה כדי לקדם ולעודד את השינוי בתזונה. כיוון שהאמריקנים הם עם מסודר, פירמידת הבריאות לא נותרה ככרזה מצהיבה במסדרונות משרד הבריאות, אלא הפכה לתוכנית עבודה רב־שנתית עם תקציבים, יעדים, מגמות ובקרה, ומערכות החינוך והבריאות שבו ופימפמו את המסר: שומן רווי הוא האויב, דגנים מלאים הם המפתח לבריאות. המסר הזה נקלט היטב בציבור האמריקני בפרט, והמערכי בכלל – המרגרינה הפכה לדידתה החדשה של עקרת הבית, ושמן הסויה הבלתי־רווי החליף את השומן הרווי, ששימש עד אז להכנת הצי'פס במק'דונלדס (בעשורים הבאים הפך גם שמן הקנולה, הבלתי־רווי, שפותח עוד ב־1970, ללהיט ענק). עולם מופלא ובריא עמד בפתח.

הבעיה היחידה היתה שהוא לא עבר בפתח הזה. הוא היה שמן מדי. והסיבה לכך, שמיד נרון בה בפרוטרוט, היא פשוטה: פירמידת המזון לא היתה דומה לשום שיטת תזונה בהיסטוריה האנושית. היא התבססה על קרקע מחקרית רעועה ועל שקרים לשמם.

השקרנים במקרה הזה אינם חברי ועדת מק'גורון, אלא המדענים תאבי הפרסום שעליהם הסתמכה הוועדה, ובראשם הפיזיולוג האמריקני אנסל קיז ו"מחקר שבע המדינות" שלו. קיז ערך מחקר ארוך שנים, שבו מדד את שכיחות התקפי הלב אצל כ־13 אלף גברים בשבע מדינות בעולם. ב־1963 הוא פירסם דוח ראשוני של תוצאות המחקר שלו,<sup>1</sup> שהפך לסנסציה מדעית: קיז הראה שבשורה של מדינות, ככל שצריכת השומן הרווי גבוהה יותר, כך יש במדינה יותר התקפי לב. ביפן, למשל, אוכלים מעט שומן רווי וסובלים ממעט התקפי לב; בארצות הברית אוכלים המון שומן רווי וסובלים מהמון התקפי לב. הנתונים של שאר המדינות היו מדהימים בעקביותם ויצרו גרף ישר כמעט לחלוטין: אכילת יותר שומן רווי שווה יותר מקרי מוות מאירועי לב.

הנתונים האלו היו מהפכניים. הם הפכו על פיה את תפיסת הבריאות של רוב המדענים עד אותה עת ועשו מקיז כוכב מדעי, שהגיע לשער המגזין "טיים". פחד השומן חדר לכל בית. קיז הפך לעד מומחה של ועדת מק'גורון והצליח לשכנע את הסנאט ואת הציבור כולו לאמץ את התיאוריה שלו – בלי שיהיה בידו ולו

מחקר קליני אחר שתומך בהיפותזה שלו. החוסר במחקרים תומכים לא היה מקרי, כמובן. קיז ערך ושינה את ממצאי המחקר שלו כדי להתאימם למציאות. מחקר "שבע המדינות" בוצע למעשה ב-22 מדינות, אבל כיוון שהנתונים לא השביעו את רצונו של קיז, הוא השמיט את המדינות שתוצאותיהן לא סימנו קו ישר בין אכילת שומן להתקפי לב, פירסם את המחקר על שבע מדינות, והשאיר היסטוריה.

מאמריקה נרדה פירמידת הבריאות ועברה לכל מדינות המערב. כל משרדי הבריאות נשאו עיניהם לבשורה החדשה ואימצו את התוכנית בשינויים מינוריים. בפינלנד, בבריטניה, בשוודיה, בספרד, באיטליה, בגרמניה, בשווייץ, באוסטריה, באוסטרליה, בישראל ובכל מקום כמעט הוכרזה מלחמה בהשמנה ובמחלות הלב – והשיטה, ללא יוצא מן הכלל, היתה הצבת יעדים לאומיים להפחתת צריכת השומן הרווי ולעידוד צריכת דגנים מלאים, בעיקר חיטה ותרס, ולצדם שמנים בלתי-רוויים מהצומח. מאז ועד היום מדינות המערב דוחקות באזרחיהן לאמץ את התפריט האמריקני שנקבע ב-1977.

כשבוחנים מה קרה מאז, קל לראות שהקמפיין הזה נחל הצלחה, לפחות על פני השטח. ברוב מדינות המערב אנשים הפנימו את המסר, אימצו את פירמידת המזון ועברו לצרוך יותר דגנים ופחות שומנים; בייחוד נרשמו ירידה תלולה בצריכת שומן רווי מהחי ועלייה ניכרת בצריכת שמנים בלתי-רוויים מהצומח. כמות החלבון בתזונה נשארה יציבה לאורך השנים.

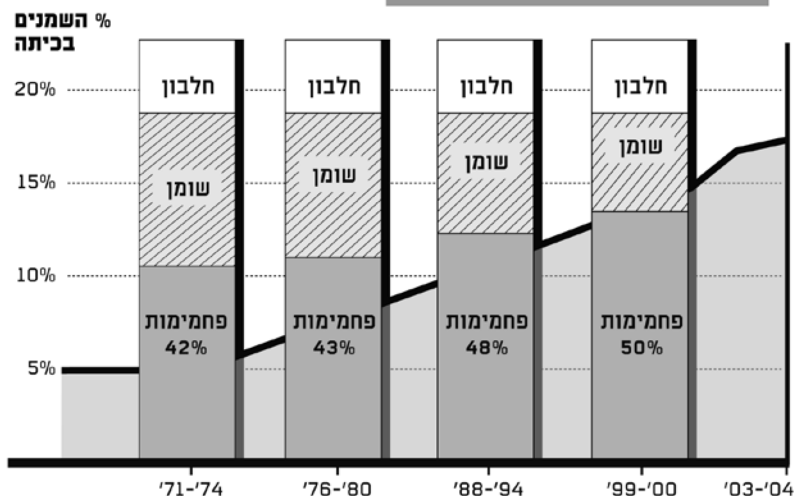
כל זה, כאמור, על פני השטח. מתחת לפני השטח התפשטה מגפה אדירה ומבהילה בדיוק באותה תחלואה שהתפריט הזה ניסה לבלום – היינו, בהשמנה, בסוכרת, במחלות לב ובמה שמכונה "מחלות הציוויליזציה" (סרטן ומחלות אוטואימוניות). במילים אחרות, היעדים הלאומיים הצליחו לשנות את הרגלי התזונה, אבל מצבנו הבריאותי רק הורע.

הנה, למשל, כמה מהשינויים שחלו בתזונה ובשכיחות ההשמנה בארצות הברית ובפינלנד, שתי מדינות מערביות טיפוסיות.

בארצות הברית ניכרת ירידה עקבית ורצופה בצריכת השומן מאז שנות ה-70 של המאה שעברה ועד שנות האלפיים. בה בעת שיעור הפחמימות מסך צריכת הקלוריות היומית עלה באופן ניכר (ואיתו עלתה גם כלל הצריכה הקלורית לנפש).<sup>2</sup> לעומת זאת, כשמתבוננים בשיעורי השמנת היתר החולנית (Obesity)

בקרב מתבגרים, מתברר שעד סוף שנות ה־70 פחות מ־5% מהמתבגרים סבלו מעודף משקל קיצוני, אבל מאז 1977 השיעורים עלו בדרמטיות משנה לשנה, עד לכ־20% של השמנת יתר 30 שנים אחר כך.<sup>3</sup> מעניין מה קרה בתזונה ב־1977, שהוביל להשמנה כה ניכרת.

**תזונה אמריקאית לאורך 40 שנה: פחות שומן, יותר שמנים**  
 מגמות השמנה בקרב גילאי 12-19 מול הצריכה הקלורית היומית בחלוקה לאבות המזון (בין השנים 1971-2004)



אבל ארצות הברית אינה לבדה. גם בפינלנד התמונה זהה כמעט לחלוטין: שיעור צריכת השומן באוכלוסייה יורד בהתמדה מאז ראשית שנות ה־80 (אז החלו למדוד זאת). השומן מהווה כ־40% מהקלוריות בתזונה בפינלנד בראשית שנות ה־80, אבל רק מעט יותר מ־30% כעבור 30 שנה (הירידה העיקרית היא בצריכת שומן רווי: מ־20% ל־12% בלבד) – אבל נתוני ההשמנה, מעשה שטן, רק עולים ועולים: מ־5% השמנה בקרב ילדים פינים בסוף שנות ה־70 עד ליותר מ־20% השמנה סביב שנת 2000.<sup>4</sup>

אבל מציאות לחוד ואמונות לחוד. שום נתון לא מזיז את אמונתם של קובעי המדיניות. גם ב־2013 עלוני תזונה רשמיים במדינות אירופה משקפים תמימות דעים: דרושה הפחתה נוספת בצריכת השומן, ובצדה הגדלה נוספת של צריכת הדגנים המלאים. ההמלצות התזונתיות נותרו ללא שינוי.

הנתונים בשטח, לעומת זאת, בוערים ממש. עולם המחקר משתומם אל מול הנחישות הזאת, שאינה מגובה בממצאים מוצקים, אלא במשאלות לב ובמדע גרוע. באביב 2012 פורסם בכתב העת *Nutrition Journal* מאמר, הסוקר את כלל המחקרים ששימשו כבסיס המחקרי והאקדמי לקביעת המלצות התזונה של שלושת ארגוני הבריאות המובילים בארצות הברית ובאירופה.<sup>56</sup> וראו זה פלא: המלצות התזונה נותרות בעינן, אף שלא נמצא שום קשר בין צריכת שומנים לתחלואה לבבית. שמו של המאמר מעיד יותר מכול על תוכנו: "אכילת שומן רווי ותחלואה לבבית: חוסר הלימה בין השדה המחקרי להמלצות התזונה". אבל הכותב, כמו רבים אחרים, הוא קול קורא במדבר. ממשלות המערב אינן רוצות ואינן יכולות להתמודד עם הלובי החזק של יצרני החיטה, התירס והשמנים, ומעדיפות להמשיך להמליץ לציבור לאכול את עצמו לדעת במקום להודות שטעו והטעו.

המדינה היחידה שהחלה להתמודד באומץ לב עם המיתוס היא שוודיה. בסוף 2005 שתי תזונאיות שוודיות חרוצות "הלשינו" למועצה הלאומית לבריאות ולרווחה בשוודיה על רופאה בשם ד"ר אניקה דאלקוויסט (Dahlqvist), שכביכול מסכנת את בריאות הציבור בהמלצותיה לאכול הרבה שומן ומעט פחמימות. המועצה הלאומית השוודית פתחה מיד בחקירה, ובמהרה פוטר ד"ר דאלקוויסט ממקום עבודתה, ואף נשקלה שלילת רישיונה הרפואי. אבל בינואר 2008, אחרי חקירה נמרצת ואמיצה, הכריזה המועצה השוודית הלאומית לבריאות כי התזונה שעליה המליצה ד"ר דאלקוויסט נמצאה יעילה לטיפול בהשמנה ובסוכרת "על פי המדע וניסויים שבוצעו כהלכה". ד"ר דאלקוויסט הוציאה גם ספר ברוח המלצותיה הרפואיות, ובשוודיה החל דיון ציבורי סוער בסוגיית התזונה, שבעקבותיו אימצו יותר ויותר שוודים אורח חיים הכולל צריכה של יותר שומנים מהחי ושל פחות דגנים וסוכרים. כיום כרבע מהשוודים מדווחים כי הם משתדלים לצמצם את צריכת הפחמימות שלהם ולהגדיל את צריכת השומנים. זה לא אומר שרבע מהשוודים אוכלים לפי הסוד הקדמוני, עדיין לא, אבל זה אומר שהתפיסה ששומנים זה בריא, ושרגנים וסוכרים זה רע, קנתה לה אחיזה של ממש בקרב הציבור הרחב בשוודיה.<sup>6</sup>

ואצלנו? כמו גם בשאר העולם המערבי – עולם כמנהגו נוהג. משרד הבריאות דוחק בנו לאכול פחות שומן ויותר דגנים, אנחנו עושים בדיוק

את זה, ובתמורה נעשים שמנים יותר, חולים יותר ומתוסכלים יותר. הניסוי התזונתי הגדול בהיסטוריה נכשל כישלון חרוץ, אבל הציבור ממשיך לשלם את המחיר.

הגיע הזמן להתעורר.

אני מציע לכם לבחור בנתיב תזונתי ובריאותי חדש-ישן. כזה שתמיד היה כאן, אבל לאחרונה נשכח מאיתנו. דרך נטולת תסכול ועשירת בריאות, נטולת מיתוסים ועשירת עובדות, נטולת "דיאט" ועשירת שומן. כדי להבין את הדרך הזאת, נסקור בפרק הבא את היסוד המדעי והביולוגי העומד בבסיס המלצות התזונה של הסוד הקדמוני – אך קודם נתחיל בשאלה שמושקת יותר מדי פעמים: מדוע כל הדיאטות נכשלות?

## מדוע כל הדיאטות נכשלות?

ערב חורפי אחד התקשרה אלי ידידה שגרה בשכונת אלי. "בעוד חודשיים נערוך בר מצווה לבן הצעיר, ואני חייבת לרדת לפחות מידה אחת כדי להיראות נורמלי", אמרה. "בשתי חגיגות הבר מצווה הקודמות הצלחתי לרדת יפה, אבל בכל פעם עליתי חזרה. אולי אפשר אחרת?"

ידידתי אינה מקרה חריג, אלא פרט המעיד על הכלל. אולי גם אתם כבר ניסיתם דיאטה או שתיים, וייתכן מאוד שגם הצלחתם להפחית במשקל ולהיות מרוצים; אבל נתונים סטטיסטיים מראים שרובן המוחלט של הדיאטות נכשלות כישלון חרוץ בתוך שנתיים.<sup>7</sup> אנשים במשקל עודף (רוב האוכלוסייה, להזכירכם) חווים תחושה נהדרת ומתגמלת במהלך הירידה במשקל, אבל מרגע שהגיעו לארץ המובטחת של "שתי מידות פחות במכנסיים", הדיאטה הופכת להיות קשה יותר ויותר, מעיקה ומתסכלת, עד שבלי לשים לב הם עולים בחזרה במשקל ומחכים שנה-שנתיים עד החופשה, החתונה או האירוע הבאים שיכניסו אותם לסחרור נוסף. זהו מעגל הדיאטה, המייצר עליות וירידות אינסופיות לאורך חיים שלמים.

אבל למה הדיאטות נכשלות בכלל? מדוע אי אפשר פשוט לאכול "כמה שצריך" ולהישאר במשקל תקין? כדי להבין זאת, עלינו להפריך ארבעה מיתוסים העומדים בבסיס רעיון הדיאטה.