

עולם קטן, אנשים גדולים

מחקרים מהשנים האחרונות לא מותירים מקום לספק: העולם סובל ממגיפת השמנה ההולכת ומחריפה. למרבה הצער, תרבות הצריכה אף מעודדת את המגיפה. מה ניתן לעשות?

מאת: ד"ר אסנת רזיאל, 06/02/14

התחושה כי אנו חיים בכפר גלובלי נדמית כנכונה ותקפה, במיוחד מאז מהפכת האינטרנט. העולם אכן הופך לקטן יותר באמצעות אוטוסטרדת המידע. אך מתברר כי אלה לא השינויים היחידים בעולם, המצביעים על עידן חדש. העולם, כך מסתבר, הופך גם לשמן יותר ויותר - ובאופן מדאיג.



כעת זה רשמי: אנו הופכים אט-אט לעולם שמן יותר, הסובל לא רק מהשמנת יתר, אלא גם מסיבוכים בריאותיים רבים הקשורים בהשמנת יתר.

מכון המחקר הבריטי, Overseas Development Institute פרסם נתונים מדאיגים בנושא השמנת היתר בעולם, מהם עולה כי למעלה ממיליארד אנשים ברחבי העולם סובלים כיום ממשקל עודף או מהשמנת יתר. זהו נתון דרמטי, המאושש את מה שכבר ברור לאחרונה, מנתונים מצטברים נוספים: השמנת יתר קיצונית היא מגיפה כלל עולמית והיא פוגעת, על פי הדו"ח, בקצב מואץ במיוחד בעיקר במדינות המתפתחות.

מה מימדי מגפת ההשמנה?

על-פי הדו"ח שפרסם המכון, עולה כי אחוז הבוגרים שמדד מסת הגוף (BMI) שלהם עולה על 25, גדל מ-23% ב-1980 ל-34% ב-2008. זוהי עליה דרמטית בכל קנה מידה והיא מצביעה על שינוי תזונתי עמוק, אותו עוברות מדינות מתפתחות רבות.

מהפכות טכנולוגיות בארצות מתפתחות מציעות מזון זול יותר, נגיש יותר, מעובד יותר ובעיקר בריא פחות, יחסית למזון המסורתי. הסיבה המרכזית לנתונים הדרמטיים האלה, היא בעיקר שינוי בתפריט הדיאטה של מיליונים רבים ברחבי העולם. ישנו מעבר מצריכה מסורתית של דגנים ומוצרי מזון טריים, לתפריט הכולל מזונות מעובדים, המכילים אחוזי שומן גבוהים, מלח וסוכר וכן צריכה מוגברת של מזונות מן החי שהינם נגישים יותר בשל טכניקות גידול המוניות. גם עליה בהכנסה במדינות מפותחות רבות, מאפשרת היום לרבים יותר לצרוך מוצרי מזון רבים וזולים יותר.

המספר המוערך של הסובלים מ-BMI גבוה מ-25 בעולם המתפתח זינק בשלושת העשורים האחרונים מ-

250 מיליון ל-904 מיליון. בארצות מפותחות, מספר הסובלים ממשקל עודף ומהשמנת יתר נאמד ב-557 מיליון. למרבה הפרדוקס, במקביל, תופעת הרעב העולמי רק מתעצמת.

על פי מחברי הדו"ח, חינוך לתזונה והכוונה ממשלתית הם הפתרון הרצוי, על מנת לבלום את השפעות המגיפה העולמית הזו ואת השלכותיה הקשות, המלוות לרוב בהתפרצות מקרים רבים של סוכרת כבר בגילאים צעירים ועליה בשיעור מחלות הלב.

הדו"ח מציין כי במדינות בהן ננקטה גישה אקטיבית בנושא חינוך תזונתי, התוצאות הפתיעו לטובה: הדו"ח מזכיר את דרום קוריאה כמדינה שבה קמפיין לעידוד צריכת פירות וירקות סייע להגברת מודעות תזונתית חיובית וכך גם לגבי מדינות אשר אסרו לחלוטין על שימוש בשומן טרנס. אך עדיין, המגמה הכללית היא מגמה שלילית במיוחד.

מה הקשר בין התפתחות כלכלית לבין השמנה?

אנו נוטים לחשוב כי התפתחות כלכלית מואצת היא חיובית, אך ברבות מן המדינות המתפתחות, עליה בהכנסה, נטישה של אורח חיים מסורתי ודרכי תזונה ותיקות, ונהייה אל עבר מקורות מזון זולים וקלים להכנה, יוצרים בעיה של ממש, המשפיעה באופן דרמטי על משקל האוכלוסייה.

השינויים בהרגלי הצריכה הגלובליים גורמים ליותר אנשים לצרוך מוצרים שלא היו בהכרח בתפריט שלהם קודם לכן. הודו היא דוגמא טובה לכך, בהקשר של צריכת בשר, שהייתה שולית והיא גדלה יותר ויותר, ככל שיש עליה ברמת ההכנסה, ובמקביל שינויים חברתיים, ההופכים צריכה זו לאסורה פחות, מבחינת הטאבו החברתי שהיה משויך אליה. צריכת הבשר בהודו מואצת בשנים האחרונות ומייצרת שינוי דרמטי בתפריט האוכלוסייה, ועמו משבר תזונתי הקשור גם בהשמנת יתר ובמחלות הנלוות אליה.

לשינויים הכלכליים במדינות מתפתחות, כך עולה מהדו"ח ומאחוז האוכלוסייה הסובל כעת מעודף משקל או מהשמנת יתר קיצונית, יש, כך מסתבר, משקל רב בשינוי דפוסים ובהתגברות מגיפת השמנת היתר הקיצונית ברחבי העולם כולו.

ד"ר אסנת רזיאל היא מנהלת רפואית של מלב"י: המרכז לטיפול בהשמנת יתר באסיא מדיקל.