



Iz avtobiografije dr. Colina Campbella

Pred več kot štiridesetimi leti, na začetku svoje kariere, si ne bi nikdar mislil, da je prehrana tako tesno povezana z zdravstvenimi težavami. Nikdar se nisem veliko ukvarjal s tem, katera hrana je zdrava. Jedel sem enako kot drugi: tisto, karso mi drugi govorili, da je dobro. Vsi jemo to, kar je okusno ali praktično, in to, kar imamo za dobro, saj so nas tako naučili naši starši. Večina nas živi znotraj kulturnih meja, ki določajo našo izbiro hrane in naše prehranjevalne navade.

Tako je bilo tudi z mano. Vzgojen sem bil na kmetiji, kjer smo večino hrane pridelali sami na vrtu in kjer je bilo mleko osrednjega pomena za naš obstoj, saj smo ga tudi prodajali. Tudi v šoli so nam povedali, da je kravje mleko nujno za močne kosti in zobe.

V družini sem bil prvi, ki je odšel na fakulteto. Obiskoval sem predveterinarsko fakulteto na Penn Statu, potem sem eno leto študiral veterinarstvo na fakulteti v Georgiji, nato mi je Univerza Cornell ponudila štipendijo za raziskave o »prehrani živali«.

Ponudbo sem sprejel tudi zato, ker so mi ponudili denar, da bi hodil v šolo, namesto da bi jaz plačeval njim. Fakulteto sem končal in nadaljeval z magistriranjem. Bil sem zadnji študent profesorja Cliva McCaya, ki je bil znan po tem, da je podaljševal življenja podgan s tem, da jim je dajal veliko manj hrane, kot bi jo dobile običajno. Moje doktorske raziskave so bile usmerjene v iskanje boljših načinov, da bi krave in ovce rasle hitreje. Poskušal sem izboljšati naše sposobnosti za proizvodnjo živalskih beljakovin, ki so, kot so mi povedali, temelj »dobre prehrane«.

Bil sem na poti spodbujanja boljšega zdravja z zagovarjanjem večje porabe mesa, mleka in jajc. To je bilo očitno nadaljevanje mojega življenja na kmetiji, in bil sem vesel, da je ameriška prehrana med najboljšimi na svetu. V teh letih sem velikokrat naletel na ponavljajočo se temo: menda smo se pravilno prehranjevali, zlasti z veliko visokokakovostnimi živalskimi beljakovinami.

Veliko časa v svoji zgodnji karieri sem porabil za delo z dvema najbolj strupenima kemikalijama, dioksinom in aflatoksinom. Sprva sem delal na MIT (Massachusetts Institute of Technology), kjer so mi dodelili sektor raziskav prehrane piščancev. Vsako leto jih je zaradi neznanih strupenih kemikalij v krmi poginilo na milijone. Moja naloga je bila izolirati in določiti strukturo teh kemikalij.

Po dveh letih in pol sem pomagal odkriti dioksin, verjetno eno najbolj toksičnih kemikalij, ki je bila kdaj odkrita. Od takrat so dioksinu namenili veliko pozornosti, saj je bil v herbicidu 2,4,5-T ali Agentu Orange, ki so ga potem uporabljali med vietnamsko vojno, in sicer za uničevanje listja v gozdovih.

Po odhodu z MIT sem sprejel mesto profesorja na Virginii Tech, kjer sem začel usklajevati tehnično pomoč nacionalnemu projektu dela s podhranjenimi otroki na Filipinih. Del projekta je postala raziskava nenavadno visoke razširjenosti raka jeter pri otrocih, ki je po navadi bolezen odraslih. Povedali so mi, da to bolezen najbrž povzročajo velike količine aflatoksina, strupa iz plesni, ki jih najdemo v arašidih in koruzi. Aflatoksin je bil razglašen za najbolj rakotvorno snov, ki je bila kdaj odkrita.

Deset let je bil naš temeljni cilj izboljšati prehrano revnih filipinskih otrok – projekt, ki ga je financirala ameriška Agencija za mednarodni razvoj. Sčasoma smo vzpostavili približno 110 centrov za samopomoč s prehrano in si prizadevali za preprosto stvar: otroci naj dobijo kar se da več beljakovin. Zelo razširjena je bila namreč teza, da je podhranjenost pri otrocih povzročena s pomanjkanjem beljakovin, zlasti iz živil živalskega izvora. Univerze in vlade po svetu so delale vse mogoče, da bi omilile »vprašanje beljakovin« držav v razvoju.

Sam sem pa v tem projektu odkril temno skrivnost. *Otroci, ki so pojedli največ hrane z visoko vsebnostjo beljakovin, so bili najbolj izpostavljeni raku jeter!* To so bili otroci iz najbogatejših družin.

Našel sem poročilo raziskave iz Indije, ki je vsebovalo nekaj zelo provokativnih, a pomembnih odkritij. Indijski raziskovalci so proučevali dve vrsti podgan. Eni skupini so dodajali rakotvorni aflatoksin in jih hranili s hrano, ki je vsebovala 20 odstotkov beljakovin. To je odstotek, ki je v prehrani večine ljudi na Zahodu. Drugi skupini so prav tako dodali aflatoksin, vendar so jih hranili s hrano, ki je vsebovala le 5 odstotkov beljakovin. Izsledki so bili neverjetni.

Prav vsaka žival, ki je bila izpostavljena prehrani z 20 odstotki beljakovin, je imela raka jeter, medtem ko tiste, ki so imele v prehrani le 5 odstotkov beljakovin, raka niso imele. Rezultat je bil 100 : 0, zato ni dopuščal nobenega dvoma, da prehrana pospešuje oziroma zavira kemične rakotvorne snovi.

Ta informacija je bila v nasprotju z vsem, kar so me učili. Imeli bi me za »krivoverca«, če bi rekel, da beljakovine niso zdrave, kaj šele, če bi izjavil, da spodbujajo nastanek in razvoj raka.

Ta trenutek je bil prelomen za mojo kariero. Raziskovanje tako izzivalnega vprašanja v zgodnjem obdobju moje kariere ni bila najbolj pametna izbira. S tem, da sem se spraševal o beljakovinah in živalskih maščobah na splošno, sem tvegal, da me bodo označili za krivoverca, čeprav bom vse opravil po pravilih »dobre znanosti«.

Nikoli nisem bil pripravljen upoštevati nasvetov samo zato, da bi jih upošteval. Ko so me naučili, kako voziti konjsko vprego, voditi čredo goveda, loviti ribe v našem potoku ali kako delati na polju, sem spoznal, da je samostojno mišljenje del dogovora. Tako je moralo biti. Srečevanje s težavami na polju je pomenilo, da sem jih moral sam reševati in premisliti, kakšen bo naslednji korak.

To je bila velika učilnica, to vam lahko potrdi vsak fant s kmetije. Pridobil sem občutek samostojnosti in neodvisnosti, ki je ostal z mano vse do danes.

Sprijaznjen s težko odločitvijo sem sprejel, da bom začel poglobljeno delati v laboratoriju, katerega program je bil raziskati vlogo prehrane, predvsem beljakovin, pri razvoju raka. S kolegi smo bili zelo previdni pri oblikovanju naše hipoteze, strogi v naši metodologiji in konservativni pri razlagi naših odkritij.

Odločil sem se narediti to raziskavo na primarni ravni znanosti, s proučevanjem biokemijskih podrobnosti nastanka raka. Potrebno je bilo razumeti ne le *ali*, ampak tudi, *kako beljakovine spodbujajo razvoj raka*. Z doslednim upoštevanjem pravil dobre znanosti sem lahko proučeval provokativne teme, ne da bi povzročil refleksne odzive, ki nastanejo zaradi radikalnih idej. Ni nepomembno, da so naše raziskave 27 let financirale različne ustanove, večji del so prispevali

Nacionalni inštitut zdravja, Ameriško društvo za rak in Ameriški inštitut za raziskave raka. Rezultate našega dela so čez čas že drugič pregledali, da bi jih objavili v najboljših znanstvenih revijah.

Naša odkritja so bila šokantna. Nizkobeljakovinska prehrana je zavirala začetek raka, ne glede na to, koliko rakotvorne snovi aflatoksin je bilo uporabljene. Prav tako, ko je rak že bil prisoten, je nizkobeljakovinska prehrana dramatično blokirala nadaljnji razvoj. Z drugimi besedami, ob nizkobeljakovinski prehrani so bili učinki te močno rakotvorne snovi nepomembni. *V bistvu so se beljakovine iz prehrane izkazale za tako močan dejavnik, da je mogoče rast rakastih celic sprožiti ali ustaviti le s spremembo količine vnosa beljakovin.*

Raziskovalne študije na živalih s tem niso bile končane. Nadaljeval sem najbolj celovito študijo o prehrani, načinu življenja in boleznih, ki je bila do zdaj narejena pri ljudeh v vsej zgodovini biomedicinskih raziskav. To je bil velik projekt, izveden skupaj z Univerzo Cornell, Univerzo Oxford in Kitajsko akademijo preventivne medicine. *New York Times* ga je imenoval »velika nagrada epidemiologije«. Sestavni del tega projekta je bil proučevanje številnih bolezni ter vpliva prehrane in načina življenja v podeželski Kitajski in v novejšem času tudi na Tajvanu. S pomočjo projekta, bolj znanega kot *Kitajska študija*, smo sčasoma odkrili več kot 8.000 statistično pomembnih povezav med različnimi prehranskimi dejavniki in boleznimi!

Nisem mogel in tudi se nisem hotel ustaviti na rezultatih raziskav na živalih in iz velikanske študije na Kitajskem, čeprav so bile ugotovitve zelo prepričljive. Združil sem jih z ugotovitvami drugih raziskovalcev in zdravnikov. Ugotovitve teh posameznikov so se izkazale kot ene izmed najbolj vznemirljivih v zadnjih petdesetih letih.

Te ugotovitve – ki so vsebina drugega dela te knjige – kažejo, da se lahko težave s srcem, sladkorna bolezen in debelost odpravijo z zdravo prehrano. Druge ugotovitve kažejo, da na različne oblike raka, avtoimunske bolezni, zdravje kosti, zdravje ledvic, motnje možganov v starosti (kot Alzheimerjeva bolezen) močno vpliva prehrana.

Kljub moči teh informacij, kljub upanju, ki ga ustvarjajo, in kljub nujni potrebi po razumevanju prehrane in zdravja *so ljudje še vedno zmedeni*. Imam prijatelje s težavami srca, ki so brezvoljni in obupani, saj menijo, da je to neizogibna bolezen. Govoril sem z ženskami, ki se tako bojijo raka dojke, da želijo, da jim zdrave dojke kirurško odstranijo, saj menijo, da je to edini način, da se tveganje zmanjša. Spoznal sem veliko ljudi, ki so zboleli, bili so zmedeni, ker niso vedeli veliko o svojem zdravju in o tem, kaj lahko storijo, da bi ga ohranili.

Američani so zmedeni in jaz vam bom povedal, zakaj. Odgovor, o katerem razpravljamo v četrtem delu knjige, je povezan s tem, kako se informacije o zdravju ustvarjajo in distribuirajo ter kdo nadzoruje te dejavnosti. Ker sem predtem dolgo časa živel v ozadju ustvarjanja informacij, sem videl, zakaj je tako, in zdaj sem pripravljen povedati svetu, kaj je narobe s sistemom. Meje med vlado, industrijo, znanostjo in medicino so postale zamegljene. Meje med kovanjem dobička in promoviranjem zdravja so postale zamegljene. Težave s sistemom in korupcijo se ne pojavljajo v holivudskem slogu. So veliko bolj subtilne in zato zelo nevarne. Posledica je ogromno napačnih informacij, za katere ameriški potrošniki plačajo dvakrat. Plačujejo davke, iz katerih se financirajo raziskave, nato pa zagotavljajo denar za zdravstveno varstvo in zdravljenje bolezni, ki bi jih lahko velikokrat preprečili.

Po štirih desetletjih znanstvenega raziskovanja, izobraževanja in oblikovanja politike na najvišjih ravneh naše družbe se zdaj počutim pristojen za povezavo teh področij v smiselno in prepričljivo zgodbo. To je nekaj, kar sem naredil za svoj novi kolegij: veliko študentov mojega predmeta mi je sporočilo, da se je njihovo življenje že do konca semestra spremenilo na bolje. To nameravam storiti tudi za vas. Upam, da se bo tudi vaše življenje spremenilo na bolje.