

Egyem, ne egyem?

VISSZHANG - LVIII. évfolyam, 33. szám, 2014. augusztus 15.

Nehéz elvitatni, hogy kultúránk, vagyis a mód, ahogy életünket éljük, hatalmasat változott az elmúlt évezredek során, és ma is gyors ütemben változik. Korábban még csak nem is sejtett eszközöket használunk nap mint nap, rutinszerűen utazunk lakóhelyünkől távoli településekre, repülünk át másik kontinensre. A globális kommunikációs hálózatok segítségével akár a kezünkben tartott telefonunk segítségével érintkezhetünk a világ távoli pontján élőkkal, és szerezhetünk információt szinte mindenről, látogathatunk meg virtuálisan múzeumokat, vehetünk szemügyre természeti csodákat anélkül, hogy felállnánk fotelünkől. A változások nemcsak mindennapi életünket formálták gyökeresen át, hanem azt is, ahogy magunkra és másokra, az épített vagy természetes környezetünkre gondolunk.

Nehéz lenne vitatni azt is, hogy e változásokat a tudományok fejlődése tette lehetővé, mert azok egyre több és mélyebb tudást nyújtottak a társadalmakat előremozdító innovációhoz, akár technikai, akár hadi vagy éppen politikai jellegű volt is. Ezért érzem úgy, nem hagyhatom szó nélkül Váncsának a táplálkozástudományt könnyed humorral lejárató cikkét (*Tilápia, ÉS*, 2014/32., aug. 8.). Írásában bemutatott ellentmondásos tudományos evidenciák alapján levonja következtetését: *„Vagyis az, hogy mit szeretünk, mi okoz számunkra örömet, mi tesz boldoggá, ha csak átmenetileg is, az belénk van kódolva. Ha ilyesmit fogyasztunk, az nekünk jó, ha mást, az nem jó. Ilyen egyszerű.”* Konklúziójával szemben két szempontot ajánlok megfontolni. 1. A világ sokszínűsége a tudományban sokféle – nemritkán ellentmondó – nézet egyidejű létezéséként figyelhető meg. A szakemberek számára sem egyszerű felismerni, melyik álláspont van közelebb a valósághoz, melyik az, amelyet később az idő igazolni fog. Az eligazodásban segíthet például, mennyire elismert a nézetet képviselő szakember, az az intézmény, amelyben dolgozik, vagy hogy az egészségtudományokban elterjedten használt mérce, az evidenciák hierarchiája szerint megállapításait mennyire megbízható bizonyítékokra alapozza. Tehát jobban hiszünk a Harvard School of Public Health szakértőinek, mint a *„spanyol és ausztrál kutatóknak”*, és megalapozottabbnak tarjuk a több tíz vizsgálat utólagos elemzésének (metaanalízis) eredményeit, mint egyetlen, akármilyen gondosan elvégzett vizsgálat következtetéseit. A tudomány „kacsaringós” fejlődése ellenére még mindig jobban tesszük, ha az ellentmondásos tudományra hagyatkozunk, mint egy laikus véleményére. 2. Hogy *„mi tesz boldoggá, ha csak átmenetileg is”*, az – az emberiség szerencséjére – nem egyszerűen belénk van kódolva. Hogy mit tartunk mi magunk és szervezetünk jónak, azt nem egyszerűen a szüleinktől öröklött tulajdonságok szabják meg. (Ha így lenne, felesleges lenne reklámozni.) Életünk során szerzett tapasztalataink ugyanúgy szerepet játszanak abban, hogy megpróbálunk-e egy élő osztrigát kiszűröcsölni kagylójából, mint szűkebb és tágabb közösségünk normái, hagyományai (szokás-e Magyarországon négynél több lábú állatból készített ételt fogyasztani). S hogy még kevésbé legyen egyszerű, ma már evidenciaként kezelhetjük: életmódunk is befolyásolja azt, hogy milyen kódokat örökítünk gyermekeinknek. Falus András akadémikus szavaival *„...az egyedfejlődés mellett különösen a táplálkozási vagy stresszhatások, illetve a dohányzás befolyásolhatja az örökölt információkat. Nem mindegy tehát, hogy mit eszünk, mennyit mozgunk, vagy, hogy milyen stresszállapotban élünk.”* Én tehát arra biztatnám az *ÉS* olvasóit, fogadják meg a táplálkozástudomány legelismertebb szakértőinek, szervezeteinek ajánlásait, és bízzanak abban, boldog és elégedett életük eredményeképpen egészségre hajlamosító kódokat adnak az utódaiknak.