



Londra'dan Mektup

D i d e m C r o s s b y

Doğal her zaman sağlıklı mı?

Noel ile birleşen yılbaşı tatili, yiyecekten fazlasıyla payını alan çoğunluğu sağlıklı bir yaşam arayışına zorlar yılın ilk aylarında. Yeni yılda İngiliz basınında artış gösteren özel diyet ilanları bunun bir kanıtı. Vücudun toksinlerden arındırılmasına yönelik, kimyasal maddelerden yoksun bir yaşamı teşvik eden bu yaşam biçimi arayışları, ne yazık ki bilimsel bakımdan pek bir anlam taşımıyor. İşte ülkenin önde gelen bilim insanları bir araya gelerek medyada sosyete tarafından da körüklenen yanlışları protesto etti.

Protestonun hedeflerinden biri model Elle Macpherson'un ve çıplak şef olarak bilinen Jamie Oliver'in organik besinlere ilişkin duyuruları oldu. Macpherson, ailesini 'gereksiz' pestisit ve zararlı katkı maddeleri içermeyen organik besinlerle besleyebildiği için mutlu olduğunu duyurmuştu. Prof Nick Price, pestisitlerin tarımın gerekli bir parçası olduğunu, organik olsa da olmasa da besinlerde pestisit artıklarının nadiren kalabileceğini ifade ediyor. Ancak izin verilen düzey öylesine düşük ki, düzenli olarak en yüksek düzeyde pestisit artığı içeren besinleri tüketsek bile, bunun bize zarar vermesi mümkün değil. Diyetisyen Ursula Arens besinlere katılan maddelerin hemen herkes için zararsız olduğunu, hatta yiyeceklerin bozulmasını geciktirerek onları daha güvenilir yaptığını vurguluyor.

Ünlü çıplak şef Jamie'nin organik besinlere ilişkin düşünceleri şöyle: 'En iyi kalite malzemelerle yemek pişirmeyi isterim. Ayrıca yiyeceğimin olması gerektiği gibi olmasını beklerim: sağlıklı, lezzetli ve doğada yetişmiş.' Biyolog Prof Vivian Moses'in Jamie'ye sorusu 'doğada yetişmiş yiyecek' ile ne kastettiği. Hepimiz lezzetli ve sağlıklı yiyeceği severiz; ancak yetiştirdiğimiz bitkisel ya da hayvansal besinlerimizden hiç biri doğada yabancı olarak yetişmiyor; geçtiğimiz 10.000 yıl boyunca seçim yoluyla yaratıldı. Sözelimi buğdaya doğada rastlamak olası değil, buğdayın bugünkü halini almasında insanın parmağı var.

Ünlü bir müzisyenin eşi Jo Wood, organik kozmetik ürünlerini yeğlediğini, çünkü cildimize sürdüğümüz her ürünün kan dolaşımımıza geçtiğini iddia ediyor. Oysa kozmetikler oldukça büyük moleküller içeren maddelerden üretiliyor. Bu büyüklükteki moleküllerin cildimizden geçip kan dolaşımımıza geçmesi olası değil. Kozmetik ürünleri kullandığımızda, cildimizde bir fark gözlememizin nedeni, bunların etkilerini cildimizin yüzeyinde göstermelerinde yatıyor.

Kimyasal maddelerden uzak sağlıklı bir yaşamla ilişkin görüşler, yanlışlar listesinin başında yer alıyor. Model Melinda Messenger: 'Kendimin ve çocuklarımın vücudunu sağlık üzerindeki etkisini bilmediğimiz yapay kimyasallara neden maruz bırakayım?' diye soruyor. Dünya yüzme şampiyonu Sharon Davies, evimizin ve iş yerimizin zararlı kimyasal maddeler içerdiği, bunların yabancı yaşama zarar verdiği, vücudumuzda biriktiği ve çocuklarımızın gelişimi üzerinde etkisi olduğu



yanılıgına sahip. Dr John Hoskins'e göre çok sayıda zararlı kimyasal madde, sürekli olarak vücudumuza erişiyor. Bunların çoğu vücudumuzu kısa zamanda terk ederken, diğerleri vücudumuzda birikebiliyor. Bunun bir önemi var mı: Hayır! Önemli olan bunların vücudumuzda ne dozda bulunduğudur. Bir aspirin baş ağrımızı giderirken, yüz tanesini aynı anda alırsak bu bizi öldürebilir. Kimyasal maddeler vücudumuzda çok düşük dozda bulunuyor. Örneğin ortalama bir insan vücudunda bir trilyondan fazla uranyum atomu var. Kaynağı yediğimiz yiyecekler. Ancak bu düzeyde bize bir zararı yok.

İşte kimyasal maddelere ilişkin bilim insanlarının protesto ettiği en yaygın yanlışlar:

Yanılığ 1: Kimyasal maddelerden arınmış bir yaşam sürmek mümkün...

Yanılığ! Herşey kimyasal maddelerden oluşuyor. Bunların kimyasal özellikleri, girdikleri kimyasal tepkimeler onları başka bileşenlere dönüştürüyor. Seçim kimyasal maddelerden tümüyle arınmış bir yaşam değil, yaşamımızda hangilerinin ne düzeyde yer almasına izin vereceğimize.

Son yüz yılda kimyasal maddeler sağlığımızı gittikçe az etkiliyor. 1871 yılında İngiliz Kralliyet Temizlik Komisyonu, Bradford yakınlarındaki bir kanaldaki kirlilik yüzünden suya yanlışlıkla gaz lambası düşürülse suyun yanmaya başladığını kaydetmiş. O günden bu yana kirlilik ve kirliliğin kontrolü konusunda hayli yol kat ettik. 19. yüzyılda arsenik bileşenleri boyalarda kullanılıyordu. 'Paris yeşili' olarak bilinen tondaki boya, günün ressamlarının da gözdesiydi ve aynı zamanda fare zehiri olarak kullanılıyordu. Başka bir yeşil, renk duvar kağıtlarında yaygındı o günlerde.

Nemli ortamlarda gerçekleşen kimyasal tepkime sonucu duvar kağıdından odaya yayılan bir gaz evlerde arsenik zehirlenmesine yol açıyordu. Tüm kimyasal maddeler, özellikle sağlığa zararlı olanlar bugün yaşadığımız ortamlarda ya hiç bulunmuyor, ya da bize zarar veremeyecek kadar düşük düzeyde.

Yanılığ 2: Yapay kimyasal maddeler tehlikeli..

Yanılığ! Maddelerin doğal ya da yapay olması onların güvenilirliğini garantileyemez. 'Yapay, sentetik' gibi terimler zararlı anlamına gelmez, aynı şekilde 'doğal' her zaman daha iyi olamaz. İçecek su 'doğal' değil, 'temiz' olmalı. Şişelerin üzerinde 'doğal' sözcüğü sıklıkla kullanılıyorsa da içebilmemiz için suyun artırılması gerekir. Birleşmiş Milletler'in rakamlarına göre dünya çapında içme suyu kirliliğine bağlı hastalık sayısı, yılda 250 milyon. Artırılmamış su yüzünden yılda 5 ile 10 milyon arasında kişi yaşamını yitiriyor. Suyun klorlanması (çamaşır suyu ile aynı kimyasal madde), su kirliliğine bağlı hastalıkları ve ölümleri önemli ölçüde azaltacaktır.

Yanılığ 3: Sentetik kimyasal maddeler çok sayıda kansere ve başka hastalıklara yol açıyor.

Yanılığ! Kanser günümüzde daha yaygın çünkü daha uzun yaşıyoruz ve kansere ilişkin bilginin artmasına bağlı olarak tanı koymamız da kolaylaştı. Bir kanser olgusunda bir kimyasal maddenin varlığı her zaman o kimyasal maddenin kansere yol açtığı anlamına gelemmez.

Kimyasal maddelere ilişkin yaygın olarak görülen yanlışları başlıkla paylaşan bilim insanları 'sosyete'yi bu yanlışları körüklemekten vazgeçmeye ve aynı zamanda basında yayımlanan haberleri sorgulamaya davet etti.