

## MÂNCARE, ZAHĂR, DEPENDENȚĂ. JURNAL DE LECTURĂ

**Ioan Scheau**, dr. în filosofie, conf. univ.

Universitatea „1 Decembrie 1918”, Alba Iulia, România

[ioanscheau@gmail.com](mailto:ioanscheau@gmail.com)

### *FOOD, SUGAR, ADDICTION. JOURNAL READING*

*This paper aims to analyze a problem faced by contemporary society: food/sugar and dependence on them. Through a reading journal, two causes of it are presented: the food industry that influences us, a theory supported by M Moss in his work „Addiction to Food” and our behavior that allows itself to be influenced, a theory supported by D. Gerkens in the paper „Sugar, more dangerous than cocaine?”. The solution to this problem is related to free will because we have to decide what is right and what is wrong for us and our health.*

Plutarh îi atribuie lui Socrate o idee care spune că „nu trăim ca să mâncăm, ci mâncăm ca să trăim”. De fiecare dată, maximele lui Socrate sunt adevărate lecții de viață, precum aceasta care ne spune că mâncarea este un mijloc necesar vieții, care nu trebuie să devină un scop în viață. Cu alte cuvinte, mâncarea este un mijloc și nu un scop. Și atunci, de ce facem din mâncare un scop al vieții? Unde și, mai ales, de ce se produce această schimbare a mâncării din mijloc în scop? Poate produce mâncarea o dependență asemănătoare altor substanțe precum cocaina?

Lucrarea de față își propune să încerce să răspundă la aceste întrebări sub forma unui jurnal de lectură, care poate deveni, oricând, un ghid introductiv în problema mâncării și a dependenței de aceasta. Abordând această temă în cadrul discuțiilor de seminar, folosesc o analogie pentru a face problema mai ușor de înțeles. Această analogie sună cam așa: combustibilul este o necesitate pentru un automobil, fără de care nu ar putea funcționa; hrana este o necesitate pentru organism, fără de care viața nu ar fi posibilă. De ce însă, atunci când alimentăm mașina nu introducem mai mult combustibil decât permite capacitatea rezervorului, în timp ce, atunci când mâncăm, tindem să introducem în stomac mai multă hrană decât este necesar? Să fie de vină faptul că stomacul este un mușchi care își poate mări capacitatea și poate primi mai multă hrană decât este necesar? Sau este vorba de o dependență pe care mâncare/hrana o poate da, determinând un consum din

ce în ce mai mare? Preocupat fiind de această temă am căutat răspunsul într-o serie de lecturi ale unor specialiști în problemă. Cele mai importante abordări sunt prezentate în acest jurnal de lectură.

**Michael Moss. *Dependenți de mâncare*** [1]. Încercând să abordeze această idee, laureatul Premiului Pulitzer, Michael Moss susține că există, la nivelul societății contemporane, o dependență a oamenilor de mâncare, înțelegând dependența conform definiției date de un reprezentant al companiei Philip Morris drept „un comportament repetitiv la care unora le e greu să renunțe” (p.37).

Moss susține că mulți oameni refuză să vadă problema acestei dependențe de mâncare – deși nivelul mare de obezitate la nivelul societăților dezvoltate îi dau dreptate – deoarece „nimănui nu-i place să admită că nu se poate abține de la mâncare” (p.50). A mânca, spune autorul american, este un fapt normal dar, deoarece comportamentul nostru – inclusiv cel alimentar – este influențat de diverși factori interni sau externi, se poate ajunge la dependență. Cu alte cuvinte, „suntem condiționați prin natura noastră să mâncăm” (p. 111), dar trebuie „să mâncăm conștient!!!” pentru că „pofta de mâncare se găsește în creier, nu în stomac” (p.64).

Analizând problema dependenței de mâncare, Moss susține că aceasta are două părți ce trebuie abordate: una nevăzută și una văzută.

În abordarea părții nevăzute a dependenței de mâncare sunt analizate următoarele aspecte: 1. Cum definești dependența?, 2. Unde începe dependența?, 3. Totul e legat de memorie, 4. Suntem condiționați prin natura noastră să mâncăm. Ideea vehiculată de autor este cauzată de doi factori: căutarea plăcerii și nevoia de a scăpa de ceva rău. Cu alte cuvinte, totul este legat de memorie și, deci, de creier, deoarece „mâncăm ca să ne amintim, dar mâncăm și ca să uităm” (p.101). Nu acești doi factori sunt însă vinovați de dependența noastră de mâncare, ci marile companii producătoare de alimente care folosesc publicitatea pentru a ne manipula și a ne determina să consumăm din ce în ce mai multă hrană. La aceasta se adaugă și substanțele introduse în mâncare pentru a stimula dependența, în special zahărul, deoarece „nimic nu stimulează creierul mai ușor decât o poate face zahărul” (p. 91). Deoarece despre zahăr vom vorbi mai mult în partea a doua a lucrării, aici trebuie insistat pe combinația menționată de autor ca fiind utilizată de producătorii de alimente, alături de zahărul propriu zis, pentru a crea dependență, și anume combinația zahăr-grăsime care produce cea mai mare excitație asupra creierului uman, dar care este

foarte rar prezentă în natură. De aceea, spune Moss, oamenii preistorici nu erau obezi. Mai mult, se pare că  $\frac{3}{4}$  din alimentele pe care le consumă omul contemporan conțin zahăr adăugat, cele mai multe dintre ele având și partea lor de grăsime.

În abordarea părții văzute a dependenței de mâncare sunt analizate următoarele aspecte: 1. Amatorii de varietate, 2. E periculoasă, 3. Întărește-ți voința, 4. Schema ADN-ului. Ideea vehiculată de autor este că, de fapt, „suntem dependenți de mâncare ieftină” (p. 140), care este plină de zahăr și de grăsimi, după cum am văzut deja, dar și de tot felul de arome, naturale și artificiale, dar și de substanțe chimice (multe!!!). Toate acestea sunt folosite de producătorii de alimente pentru a controla nu doar ce, ci și cum mâncăm. „Dacă înainte ne abțineam să ne stricăm pofta de mâncare înainte de ora mesei, a devenit acceptabil din punct de vedere social să mâncăm orice, oriunde și oricând. Iar când s-a întâmplat asta, am început să gustăm ceva între mese mai mult ca niciodată” (pp. 144-145). De aceea dependența de mâncare și obezitatea sunt consecințe ale stilului nostru de viață controlat, spune Moss, de industria producătoare de alimente.

Ca o concluzie a lucrării se impune schimbarea stilului de viață pentru a scăpa de dependența de mâncare, aceasta însemnând, în primul rând, să nu ne mai lăsăm influențați de goană după profit a celor din industria alimentară. Cu alte cuvinte, să revenim la ceea ce spunea Socrate, deoarece, altfel, rămânem prinși în această capcană în care „ne place să mâncăm mai mult decât mâncăm ce ne place” (p. 256).

**Daniele Gerkens. *Zahărul, mai periculos decât cocaina?* [2].** Am văzut că Moss pune zahărul în fruntea listei de substanțe adăugate în mâncare pentru a stimula dependența, iar acest aspect trebuie analizat în profunzime. În acest sens trebuie analizată lucrarea scrisă de Gerkens care, pentru a ne arăta nocivitatea zahărului, ne descrie un experiment personal al unui regim fara zahăr, urmat timp de un an de zile, care i-a adus numeroase beneficii pentru sănătate.

Deși consideră că zahărul este „opiul populației actuale”, fiind „de șase ori mai adictiv decât cocaina” (p. 259), Gerkens consideră că principalii vinovați de dependența de mâncare suntem noi, cei care consumăm acest produs și nu industria alimentară, care îl introduce peste tot, așa cum am văzut că susține Moss. „A te prezenta drept o victimă a zahărului înseamnă a fi lipsit de responsabilitate și de voință. Într-un cuvânt, înseamnă a da vina pe produs și nu pe propriul tău comportament” (p. 252). Deși industria

alimentară are partea ei de vină – Gerkens analizând și ea, ca și Moss, combinația zahăr-grăsime inventată de om – principala vinovăție este a noastră și a comportamentului nostru alimentar (influențat sau nu, prin publicitate). De aceea cartea propune o serie de soluții pentru toți cei responsabili de dependența oamenilor de zahăr, și deci de mâncare.

În primul rând pentru politicienii care au rolul de legiferare și care trebuie să vină cu o serie de măsuri legislative mai dure pentru industria alimentară, cerând acesteia: „1. Să inscripționeze ambalajele alimentelor cu indicatoare colorate; 2. Să condiționeze publicitatea în funcție de calitatea nutrițională a produselor; 3. Să pună la punct un sistem de taxare în funcție de calitatea nutrițională a produselor” (p. 346).

Dar pentru că, de obicei, un proces legislativ este de durată, la care se adaugă faptul că politicienii nu sunt imuni la lobby-ul industriei alimentare, Gerkens susține că puterea este la noi și că putem contracara efectele dependenței de zahăr astfel: „Avem puterea cardului nostru bancar. Avem puterea de a cumpăra sau de a nu cumpăra. Putem alege un produs în detrimentul altuia. Ne putem informa. Putem cere mai multă transparență, mai multă calitate, mai multă informație, mai multă legislație. Putem pretinde să se efectueze studii independente. Putem vorbi despre acest subiect cu cei din jur. Putem susține asociațiile consumatorilor. Putem vota candidați curajoși și independenți. Putem prelua inițiative pozitive. Putem alege să investim ceva mai mult din veniturile noastre într-o alimentație de o mai bună calitate. Putem alege să avem o alimentație mai sănătoasă incitând industria să evolueze, în loc să ne mulțumim s-o criticăm. Ne putem reorienta investițiile financiare către acțiunile unor întreprinderi care ne respectă mai mult sănătatea. Putem exercita presiuni asupra întreprinderilor, a experților, a politicienilor.” (p. 385).

Puterea este, așadar, la noi, trebuie doar să vrem să ne schimbăm comportamentul (iar experimentul autoarei franceze dovedește faptul că acest lucru este posibil) deoarece zahărul este oricum peste tot în jurul nostru și ne influențează sănătatea. Dar... putem trăi fără zahăr?, da, trebuie doar să vrem acest lucru și să începem acest proces cu pași mici: „totul începe adeseori cu lucruri mici: să bei cu un suc mai puțin pe zi, să adaugi mai puțin zahăr în ceai sau în cafea, să nu cumperi un aliment dacă zahărul se numără printre primele trei ingrediente, să nu mănânci desert la fiecare masă... Și funcționează!” (p. 367).

Practic nu trebuie să exagerăm considerând zahărul o otravă – deși este mai periculos decât cocaina – ci trebuie să acceptăm situația actuală, a prezenței zahărului în majoritatea produselor de pe piață și să decidem în favoarea sănătății noastre.

### **Concluzie**

Am văzut o problemă: mâncarea/zahărul și dependența de acestea; am văzut două cauze: industria alimentară și comportamentul nostru; am văzut o soluție (rațională): controlul comportamentului nostru. Este, deci, o problemă filosofică (existentă încă de la Socrate): aceea a liberului arbitru, de a decide ce e bine și ce e rău pentru mine și sănătatea mea. Dar mai e și o problemă de echilibru, de a găsi calea de mijloc, virtuoaasă, atât de dragă lui Aristotel, între cele două extreme, vicioase. Dar acest lucru este mult mai greu de realizat!

### **Referințe bibliografice**

1. Moss Michael. Dependenți de mâncare. Iași: Editura Polirom, 2022.
2. Gerkens Daniele. Zahărul, mai periculos decât cocaina? București: Editura Philobia, 2016.

## **ПРОБЛЕМЫ ПРАВОВОГО РЕГУЛИРОВАНИЯ ТРАНСПЛАНТАЦИИ ОРГАНОВ И ТКАНЕЙ ЧЕЛОВЕКА В МЕЖДУНАРОДНОМ И НАЦИОНАЛЬНОМ ПРАВЕ**

**Игорь Арсени**, доктор права, конференциар (доцент), декан  
Кафедра частного права,  
Комратский Государственный Университет, г. Комрат, Р. Молдова  
igorarseni1987@gmail.com

### *PROBLEMS OF LEGAL REGULATION OF HUMAN ORGAN AND TISSUE TRANSPLANTATION IN INTERNATIONAL AND NATIONAL LAW*

*In the article, the author identifies the main problems of legal regulation of human organ and tissue transplantation in international and national law and looks for possible solutions to some of them.*

Одним из важнейших прав человека является неотъемлемое и не отчуждаемое право на охрану здоровья и медицинскую помощь.