

Za dużo energii

Okruchy ekozoficzne

Energia to podstawa. Wszystko kręci się wokół energii. Nawet Ziemia (razem z innymi ciałami niebieskimi) trzyma się niezmiennie swego energetycznego rodzica. Dzięki temu Słońce obdarza nas oraz inne żyjące istoty odpowiednią porcją światła i ciepła.

Pragniemy energii. Całe nasze ciało nastawione jest na to, by przyjmować pokarm ze środowiska i przetwarzać go na energię życiową. Najeść się – oto podstawowy imperatyw. Wśród tego, co jemy szczególną rolę odgrywają produkty słodkie i tłuste, gdyż zawierają największy ładunek energii. To dlatego większość z nas lgnie do cukru. A im prostsze węglowodany, tym łatwiejsza do uzyskania energia. Szczególnie dla mózgu, który łaknie glukozy, jak liść – słońca.



Globalne otłuszczenie. Fot. Ryszard Kulik

Dawno temu wcale nie było łatwo o krótkie łańcuchy węglowodanowe. Dłużyły się one naszym

przodkom w postaci ziaren, pestek i rozmaitych części roślin, które w smaku były zwykle tylko trochę słodkie. Ale z czasem nauczyliśmy się wyciągać to, co najśłodsze. I tak pojawił się cukier w swojej czystej, wyrafinowanej postaci. Dziś producenci dodają go nawet do 80% przetwarzanych produktów. Jest np. w musztardzie, groszku w puszcze, wędlinach, majonezie czy w lekarstwach. Tak naprawdę w ogóle nie potrzebujemy dostarczać naszemu organizmowi cukrów prostych, a jeśli już, to Światowa Organizacja Zdrowia zaleca, aby to było maksymalnie 5 łyżeczek dla dziecka, 7 dla kobiety, 9 dla mężczyzny we wszystkim, co spożywamy w ciągu dnia.

Tymczasem obecnie przeciętny Polak przyjmuje 30 łyżeczek cukru dodanego dziennie, a Amerykanin aż 60. Długotrwała nadpodaż cukru powoduje kaskadę katastrofalnych konsekwencji zdrowotnych, prowadząc do otyłości, a ta między innymi do miażdżycy, cukrzycy, nadciśnienia tętniczego, stanów zapalnych czy niektórych nowotworów. Polska zalicza się do krajów, gdzie najszybciej rośnie odsetek osób z nadwagą i otyłych.

Można by pomyśleć, że skoro aplikujemy sobie tak dużo energii, to zaraz spożytkujemy ją w jakiejś aktywności fizycznej. Nic z tego. Jedynym ruchem wykonywanym przez wielu z nas jest przesunięcie kciuka na pilocie od telewizora czy ekranie telefonu. Tak oto wymyśliliśmy świat, w którym zalewamy się energią, która jest zupełnie niepotrzebna, ponieważ udogodnienia cywilizacyjne sprawiają, że nie musimy się wysilać.

Ten sam schemat można zaobserwować w znacznie większej skali. Oprócz energii, którą wykorzystuje nasze ciało, gonimy za energią, którą możemy wykorzystać do wpływania na środowisko. Podobnie jak z węglowodanami złożonymi, przez tysiąclecia krzesaliśmy z mozołem ogień i wykorzystywaliśmy zwierzęta do wykonywania pracy. Aż nauczyliśmy się konstruować maszyny zamieniające skondensowaną w paliwach kopalnych energię słoneczną na użyteczny dla nas prąd i ciepło. W ten sposób zalała nas fala taniej energii.

I dokładnie tak samo jak w przypadku cukru, ten nadmiar zaczął powodować dramatyczne konsekwencje dla naszego większego ciała, czyli Ziemi. Atmosfera nabrzmiała od gazów cieplarnianych i zrobiło się naprawdę gorąco. A za tym idą kolejne zatrważające skutki w postaci zakwaszenia oceanów, podniesienia ich poziomu czy degradacji usług ekosystemowych. Więcej energii w naszych rękach to większa eksploatacja biosfery, co kończy się zanikaniem różnorodności biologicznej.

Tęgie głowy debatują nad tym, jak przeciwdziałać tym indywidualnym i globalnym bolączkom. Pojawiają się więc bezpieczne zamienniki cukru oraz czysta energia z odnawialnych źródeł. Tak, tak, musimy zmienić nasze nawyki i sposoby funkcjonowania w świecie. Oczywiście jest, że lepiej użyć do słodzenia nie zawierającej kalorii stewii niż cukru. Lepiej też użyć paneli fotowoltaicznych do produkcji prądu niż spalać w tym celu węgiel.

Jednak te zmiany nie dotyczą istoty problemu. A jest nim to, że bierzemy za dużo energii. Rezygnacja z cukru niekoniecznie prowadzi do zaprzestania objadania się. Rezygnacja z węgla niekoniecznie skutkuje mniejszą presją na środowisko. Im więcej energii pompujemy do swoich ciał i do świata wokół, tym bardziej prowokujemy dramatyczne skutki. Nasze ciała rosną na potęgę, podobnie jak ludzka cywilizacja. Dla przyrody i naturalnych mechanizmów to zawsze jest zabójcze.

Jeśli zatem naszym problemem jest za dużo energii, to oczywiście rozwiązaniem byłoby umiarkowanie i powściągliwość. Energetyczna dieta odchudzająca nasze ciała i naszą cywilizację. Tylko kto się na nią zdecyduje, gdy wszędzie wokół uginają się półki od nadmiaru wszystkiego?

Ryszard Kulik