

Robb Wolf – föredrag i Breckenridge 2018 – förhandstitt 1

Robb Wolf: På frågan om det finns en historisk kost som är optimal för oss är svaret nej. Det finns inte en viss kost i människans historia som har varit optimal. Eftersom jag känner mina åhörare vet jag att ni drar efter andan och skruvar på er, men ha tålamod, vi är fortfarande på samma sida. Jag vill bara att vi tänker över hur vi formulerar de här frågorna. För jag tror att vårt sätt att ställa frågor i "hypotesgenerationen" har lett oss in på återvändsgränder.

Jag vill nämna några kulturer. Det här har ni säkert full koll på, men flera kulturer har fungerande "dieter". Med "diet" menar jag deras kosthållning och inte nåt de gör efter ett nyårslöfte. Vi har allt från inuiter till befolkningen på Kitava och Okinawa. Många av de här folken lever i så kallade "blå zoner". De har några intressanta saker gemensamt. De äter oprocessad mat och delar många livsstilsdrag med varandra, vilket vi ska komma in på mer mot slutet, men där det konstigt nog skiljer sig är på intaget av makronäringsämnen.

Kitawafolkets kost består till drygt 70 % kolhydrater, främst från rotfrukter och inuiternas kost är raka motsatsen. Men en sak de har gemensamt är resultatet, vilket vi bör fokusera mer på både i vård och forskning, som dr Ede pratade om nyss. Invånarna i de blå zonerna är på det hela taget fria från välfärdssjukdomar. När de väl dör är det ofta i hjärtinfarkt eller stroke, men det inträffar mycket senare i livet. De har så kallad uppskjuten sjuklighet. De håller sig hyfsat friska, och sen dör de.