

كاتب : هذه نصيحتي كي لا تموت بسبب دراسة علمية مزورة



يحذر الكاتب صحفي فهد عامر الأحمدى من الدراسات العلمية المفبركة التي تخفي بعض الحقائق، أو تظهر جانبا علميا واحدا، وتزور نتائج الدراسات لصالح بعض الشركات المنتجة لسلع وضد شركات أخرى، مؤكدا أن المواطن المستهلك هو الضحية لهذا التلاعب، لافتا إلى بعض الأخطاء الصحية التي اعتقدنا لزمنا أنها صحيحة، ومقدما نصيحة لتجنب كل ذلك.

مفاجأة الدهون والقلب

وفي مقاله "كي لا تموت بدراسة علمية" بصحيفة "الرياض" يبدأ الأحمدى ببعض القواعد التي ثبت خطأها ويقول "خلال العام المنصرم (2016) اطلعت على أكثر من تقرير يثبت وجود (مغالطات كبيرة) بخصوص معلومات صحية كنا نعددها سابقا من المسلمات العلمية.. ثبت مثلا أنه ليس للدهون الحيوانية والبيض والزبدة علاقة كبيرة بأمراض القلب والشرايين وأن معظم هذه التحذيرات أتت نتيجة دراسات (مدفوعة الثمن) مولتها شركات السكر والحلويات!! .. فالدراسات التي ظهرت في العقود الماضية ركزت على أضرار الكوليسترول والدهون المشبعة وتجاهلت مخاطر الاستهلاك المفرط للسكر (الذي يتسبب في البدانة والسكري وإضعاف المناعة وتخزين الدهون ذاتها) .. وكي لا نكون مبالغين في كلامنا تذكر دائما أن حجم الجرعة يحدد مستوى الخطورة (وهذه بالمناسبة أهم قاعدة في علم الصيدلة)".

مبالغات

ويعلق الأحمدى قائلا "حين نقول مثلا إن هناك مبالغة في الحديث عن مخاطر الدهون الحيوانية لا يعني هذا

أننا ننصح بتناولها بإفراط (فهي ما تزال قادرة على إصابتك بالسمنة وانسداد الشرايين).. وحين نحذر من مخاطر السكر نعني بذلك إضافته بكميات مفرطة في أطعمة الأطفال وصناعة الحلويات والمشروبات الغازية (حيث تتضمن علبة الكولا مثلا ثماني ملاعق كبيرة)".

دراسات لصالح شركات الأغذية

ويكشف الأحمدي عن مشكلة خطيرة بسبب تنافس الشركات وتأثير ذلك على الدراسات العلمية، ويقول "المشكلة — التي ناقشناها في مقال اليوم — تكمن إما في إخفاء الحقائق، أو إظهار جانب واحد، أو تزوير النتائج لصالح الشركات المنتجة .. فالشركات الكبيرة تملك «لوبي» يمكنه فبركة الدراسات وتزوير النتائج وقمع النزيه منها.. تملك أدوات ضغط اقتصادي (على أجهزة الإعلام) وسياسي (على المرشحين للانتخابات) وأكاديمي (يرفع من قيمة هذا البحث أو يخفضه)".

شركات التبغ نموذجا

ويرصد الكاتب كيف أنفقت شركات التبغ الأموال لطمس الحقائق المتعلقة بالأمراض التي يسببها التدخين، يقول الأحمدي " هذا ما كانت تفعله شركات إنتاج التبغ الأميركية التي سبقت الجميع في اكتشاف مخاطر التدخين وتسببه بأمراض سرطانية مميتة.. غير أنها أنفقت ملايين الدولارات على طمس هذه الحقائق من جهة، والترويج لمنتجاتها بصورة إيجابية من جهة أخرى (لدرجة كانت تدفع لأفلام هوليوود من أجل ظهور أبطال الفيلم يدخنون سجائرهم أو يتركونها ظاهرة فوق طاولة المطبخ). وبسبب ميزانيتها الدعائية العالية كانت الصحف والمجلات — في عقدي الثمانينيات والتسعينيات — ترفض نشر أي دراسات نزيهة تؤكد مخاطر التدخين (كون 70% من أرباحها تأتي من إعلانات التبغ)!!".

الموضات الصحية

ويرى الأحمدي " الحقيقة المؤسفة " في " أن معظم الصرعات الصحية تقف وراءها حملات دعائية تُسرب إلينا كدراسات علمية.. تذكر معي كم مرة هُوس الناس بريجيم أو فيتامين أو كريم تجاعيد أو منتج صحي معين — أخذ وقته ثم اختفى للأبد .. أنا شخصيا أتذكر دراسات كثيرة روجت مرة لفيتامين سي (باعتباره مضادا للبرد) ثم فيتامين إي (باعتباره حاميا للقلب) ثم زيت أوميغا 3 (باعتباره حاميا للدماغ) ثم فيتامين دي (بمزايها كثيرة أبرزها صعوبة تكونه في أجسادنا بالقدر الكافي) .. والخدعة هنا (كما أشرت سابقا) لا تتعلق بأهمية هذه العناصر أو النصائح الطبية ذاتها، بل في المبالغة بأهميتها، أو تشويه الحقائق ضدها، أو لفت أنظار الناس لمنتج وحيد لأغراض تسويقية بحتة".

نصيحتان

وينهي الكاتب بنصيحتين صحيتين حين يقول "كي لا تصبح ضحية للدراسات المنحازة أو المدفوعة الثمن؛ أنصحك بالتمسك دائما بقاعدتين رئيسيتين؛

— الأولى: لا تنجرف خلف أي موضة صحية أو دراسة طبية (خصوصا ما يظهر منها بشكل سطحي أو مختصر أو مبتور في الصحف والإنترنت).

— والثانية: عش حياتك بوسطية واعتدال ولا تفرط في تناول أي شيء (وبهذه الطريقة) لن يضرك أي شيء وفي نفس الوقت لا تحرم نفسك من كل شيء"