

**Elton Bahtiri**

Anëtar i Redaksisë së Revista
Mjeku

Dikur njeriu luftonte për të pasur bukë në tavolinë. Sot kemi ushqim me bollëk, por jo gjithmonë ushqimin e duhur. Një hamburger kushton më pak se një sallatë dhe një pije e gazuar është më e përballueshme se një lëng frutash. Kjo ka bërë që obeziteti të rritet ndjeshëm dhe të prek gjithnjë e më shumë njerëz.

Obeziteti nuk është vetëm pamje. Është pasqyra e mënyrës si ushqehemi dhe si jetojmë. Është rezultat i një sistemi ushqimor që favorizon shpejtësinë dhe lehtësinë mbi cilësinë. Produktet më të lira shpesh janë edhe më të dëmshme, ndërsa zgjedhjet e shëndetshme shpesh kërkojnë më shumë vetëdije dhe përpjekje. Shpesh fajësojmë njerëzit për zgjedhjet e tyre, por realiteti është më i ndërlikuar. Reklamata na ndjekin kudo, duke e lidhur ushqimin e dëmshëm me gëzimin dhe komoditetin. Në këto kushte, “zgjedhja e lirë” nuk është aq e lirë. Ajo që kemi në dispozicion nuk është ushqim që ushqen, por produkte të lira dhe të përpunuara që ushqejnë sëmundjen, jo trupin. Këto janë kosto të fshehura në formën e sëmundjeve kronike dhe janë shumë më të larta se çdo kursim i momentit.

Pretendimi se ushqyerja e shëndetshme është e shtrenjtë përbën një mit të përhapur nga industria ushqimore, e cila promovon produktet e përpunuara si zgjedhje praktike dhe të përballueshme. Në fakt, gatimi i ushqimeve të plota dhe të freskëta në shtëpi, përfshirë perimet, frutat, bishtajoret dhe drithërat integrale është shpesh më ekonomik në plan afatgjatë dhe lidhet me përfitime të dukshme shëndetësore. Studimet epidemiologjike kanë treguar se dietat e pasura me fibra bimore dhe ushqime minimale të përpunuara përmirësojnë diversitetin e mikrobiotës intestinale, gjë që ndikon pozitivisht në metabolizëm, sistemin imunitar dhe shëndetin kardiometabolik.

Ndryshimi është i mundur dhe gjërat e vogla kanë rëndësi: të ecësh më shumë, të gatuash në shtëpi, të ulesh në tryezë me familjen. Ushqimi nuk është vetëm kalori, por kujdes dhe kulturë. Një supë me perime që të kujton gjyshen vlen më shumë se çdo vakt i shpejtë. Të kujdesesh për veten nuk është luks. Është domosdoshmëri. Është akt i vetërespektit. Çdo vakt është një mundësi për të ushqyer trupin, jo për ta dëmtuar atë.

Obeziteti dhe kequshqyerja janë pasqyra të mënyrës si jetojmë. Parandalimi i obezitetit nuk nis në spital, por në kuzhinë dhe shtëpitë tona. Sepse gjithçka nis në tryezë, aty ku marrim vendime të vogla që përcaktojnë jetën tonë në vite.