



MOTÝL

# GÉNY NA TANIERI

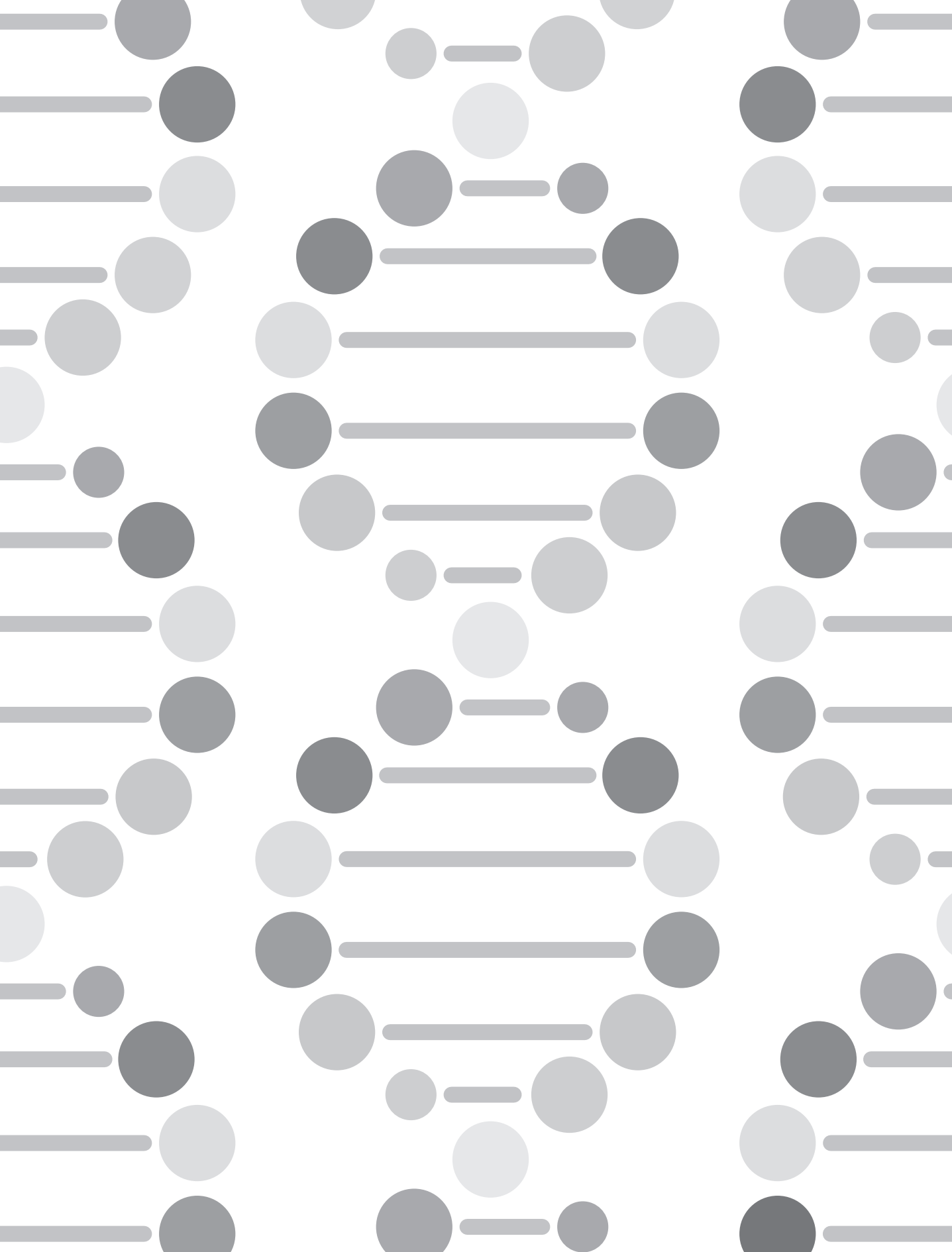
*Všetko, čo potrebujete vedieť  
o výžive, epigenetike a pôvode  
chronických ochorení*

**JUDITH  
FINLAYSONOVÁ**

**GÉNY**

NA

**TANIERI**



# GÉNY NA TANIERI

Všetko, čo potrebujete vedieť o výžive, epigenetike  
a pôvode chronických ochorení

**JUDITH FINLAYSONOVÁ**

Predslov od doktora Kenta Thornburga



VYDAVATEĽSTVO MOTÝĽ

## Odmietnutie zodpovednosti

V tejto knihe nájdete len všeobecné odporúčania. Pri riešení prípadov, okolností a príznakov konkrétnych pacientov by nikdy nemala nahradiť zručnosti, vedomosti a skúsenosti kvalifikovaného zdravotníckeho odborníka.

Informácie o výžive, medicíne a zdraví uvedené v tejto knihe sú založené na výskume, vzdelaní a profesionálnych skúsenostiach autorky. Podľa jej najlepšieho vedomia sú pravdivé a úplné. Táto kniha má však aj tak slúžiť len ako všeobecný sprievodca pre tých, ktorí by sa chceli naučiť viac o zdraví, výžive a medicíne. Nemá nahradiť odporúčania lekárov a už vôbec im nechce protirečiť. Každý človek je unikát, presne tak, ako je jedinečná jeho situácia. Autorka a vydavatelia teda čitateľov prosia, aby sa poradili s kvalifikovaným zdravotníkom, ak majú pred uplatnením niektorého postupu pochybnosti, či je vhodný. S lekárom sa treba poradiť aj pred začiatkom nového cvičebného programu. Autorka ani vydavatelia nie sú zodpovední za nežiaduce účinky alebo následky, ktoré vyplynú z využívania informácií uvedených v tejto knihe. Čitateľ má zodpovednosť poradiť sa o svojej liečbe s lekárom alebo iným kvalifikovaným zdravotníkom.

V čase vydania tejto knihy všetky URL odkazy smerujú na existujúce webové lokality. Spoločnosť Robert Rose Inc. nie je zodpovedná a nezaručuje sa za údržbu webových lokalít a obsahu, ktorý nevytvorila.

## YOU ARE WHAT YOUR GRANDPARENTS ATE

Text copyright © 2019 Judith Finlayson  
Cover and text design copyright © Robert Rose Inc.  
DNA Icons © Marish/Shutterstock  
Published by Roberto Rose Inc., Canada  
All rights reserved.  
Translation © Zuzana Angelovičová 2020  
Design © Motýľ design 2020  
Slovak edition © Vydavateľstvo Motýľ 2020

ISBN: 978-80-8164-219-7

Venujem Charlee Moorovej,  
ktorej viera v moc výživy  
stála za vznikom tejto knihy.



**OBSAH**

1. KAPITOLA  
**DAVID BARKER  
A EPIDEMIOLOGIA**

18

2. KAPITOLA  
**VZNIK  
EPIGENETIKY**

36

3. KAPITOLA  
**RODINA, GENÓM, VÝŽIVA  
A ZDRAVIE**

58

4. KAPITOLA  
**VIAČ NEŽ  
LEN VÝŽIVA**

76

5. KAPITOLA  
**PRVÝCH TISÍC DNÍ**

102

6. KAPITOLA  
**DETSTVO A DOSPIEVANIE**

142

7. KAPITOLA  
**DOSPELOSŤ**

170

8. KAPITOLA  
**STARNUTIE**

232

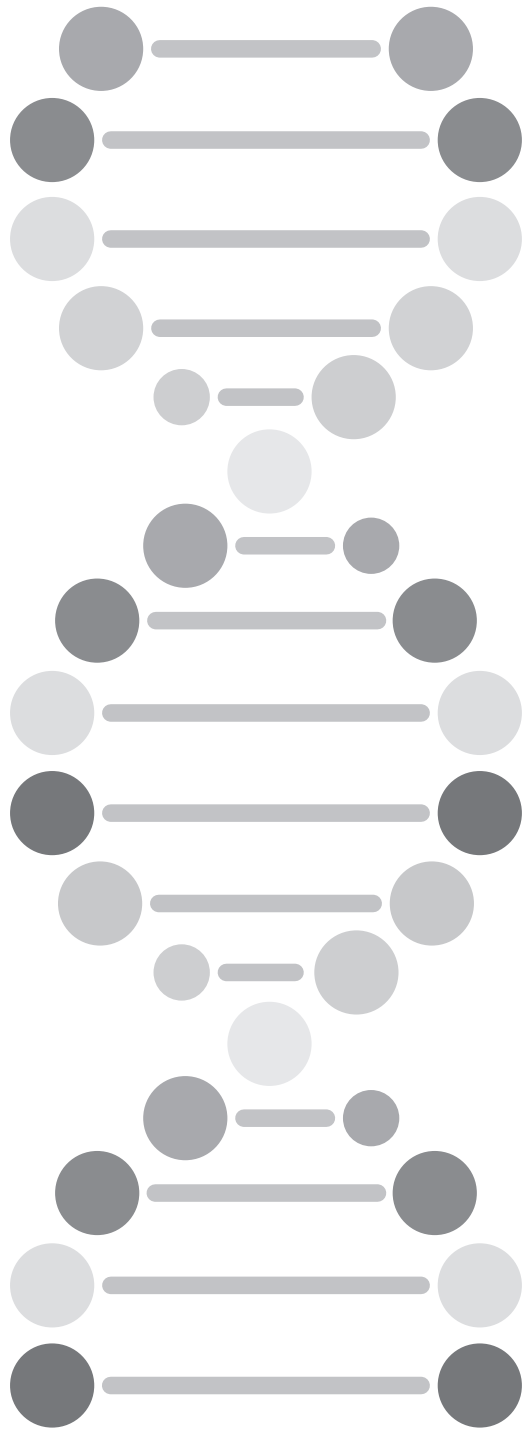
9. KAPITOLA  
**VÁŠ MIKROBIÓM**

272

EPILÓG 301 GLOSÁR 304 POĎAKOVANIE 310

ZOZNAM POUŽITEJ LITERATÚRY 311





# PREDSLOV

Začítajte sa so mnou do príbehu, ktorý doteraz nikto celý nerozpovedal. Hovorí o tom, ako sa za krátke tri desaťročia úplne zmenil náš pohľad na pôvod ochorení.

**A**KO VÄČŠINU ODBOROV, aj medicínu poháňajú dogmy. Medicínske dogmy sú rámcom chápania, odkiaľ pochádzajú choroby a ako ich treba liečiť. Tiež určujú, ako sa ďalším generáciám prezentujú a podávajú dôležité vedomosti. Na druhej strane nás však môžu zvádzať, aby sme sa uspokojili so statusom quo. Každý chce veriť, že dnes už rozumieme chorobám, ktoré trápia ľudí. Spochybnenie súboru našich presvedčení nás dokáže vyviesť z miery. Každý vedec však dobre vie, že v skutočnosti sa máme ešte čo učiť. A práve preto je táto kniha taká vzrušujúca – odhaľuje nové medicínske poznatky, ktoré spochybňujú súčasný pohľad na pôvod chorôb, a ponúka iný pohľad na vznik tých chronických.

Odvážny lekár a epidemiológ David J. P. Barker pred tridsiatimi rokmi spochybnil vtedajšie vnímanie pôvodu ochorení. Uvažoval, prečo sa v severnom Anglicku vyskytovalo tak veľa úmrtí novorodencov a prečo tam mnohí dospelí zomierali na srdcové ochorenia, keď na juhu krajiny sa nič také nedialo. Mohol z toho obviniť tradičných podozrivých – infekčné látky, toxické chemikálie, alebo dokonca gény. On sa s tým však neuspokojil. Namiesto toho sa zamýšľal, či by novorodenci zo severnej časti krajiny nemohli byť fyzicky znevýhodnení už v maternici a či dané ochorenia náhodou nebudú výsledkom nedostatočnej výživy matky a vysokého stresu, ktorý kráča ruka v ruke s moderným

životom pracujúcich žien.<sup>1</sup> Teoretizoval, že by to mohlo zasahovať dokonca aj deti, ktoré síce prežili detstvo v zdraví, ale v dospelosti sa u nich prejavilo srdcové ochorenie.

Doktor Barker svoju teóriu napokon potvrdil, čím poprel dovtedajšiu dogmu, že príčinou ochorení sú „zlé“ gény.

Že by za tým mohol byť nejaký faktor z okolitého prostredia naznačuje aj nedávny prudký nárast výskytu cukrovky, obezity a vysokého tlaku po celom svete, ako aj ich geografická distribúcia. Môže sa genetický kód meniť tak rýchlo, aby to vysvetlilo tieto javy? Je možné, že by obyvatelia amerického Juhu, kde sa vyskytuje najviac chronických ochorení z celých Spojených štátov, mali v sebe najviac zlých génov z celej americkej populácie? Odpoveď na obe otázky je záporná. Prudký nárast výskytu týchto ochorení musí súvisieť s meniacimi sa faktormi okolitého prostredia. Dnes už vieme, že gény môže ovplyvňovať aj nedostatočná výživa a stres. Tento poznatok je základom epigenetiky, nedávno uznanej hnacej sily zdravia, ale i ochorení.

Bolo by však chybou myslieť si, že naše gény nemajú nič spoločné s rizikom rozvoja chronickej choroby. Na základe napredujúceho výskumu je čoraz jasnejšie, že práve naša genetická skladba určuje, do akej miery prostredie, ktorému sme vystavení v ranom živote, ovplyvní riziko rozvoja ochorení v dospelosti. Nedá sa teda jasne povedať, že za ne môže byť dedičnosť, alebo prostredie (z angl. nature – nurture). Ide o ich vzájomnú kombináciu.

Objav doktora Barkera dramaticky zmenil naše chápanie „ochorení z prostredia“. Už vieme, že nedostatočná výživa môže ublížiť vyvíjajúcemu sa embryu ešte pred tým, ako je budúca matka oficiálne tehotná. Vieme, že zmeny v expresii génov zapríčinené stresom a nedostatočnou výživou prechádzajú na potomkov vzdialených viac ako jednu generáciu. Tieto objavy zmenili aj vnímanie reprodukcie ľudí.

Medicínske príbehy sa rozprávajú najťažšie. Ak je vedecké pozadie príliš podrobné a únavné, zápletky nezaujme. Ešte horšie je, ak sa príbeh rozpráva tak oduševnene, že sa pri tom zabudne na presnosť faktov. Judith Finlaysonová má vynikajúci prehľad o vedeckých poznatkoch týkajúcich sa vývinu v ranom živote, výživy a celoživotných následkov. Zložité medicínske koncepcie vysvetľuje jasne a nenútene, pričom ich však neoberá o pravdivosť a vierohodnosť. Mnohé moderné knihy o zdraví sa chvália vedeckým pozadím, len aby sa lepšie predávali. Málo autorov však témy preskúmalo tak podrobne ako Judith Finlaysonová.

---

<sup>1</sup> Pozn. prekl.: Juh Anglicka je priemyselnejší a rozvinutejší ako chudobnejšie severné oblasti. Obyvatelia severu sa často sťahujú do južných častí okolo Londýna za prácou.

V rukách nedržíte iba ďalšiu knihu o zdravom životnom štýle. Hľadíte na knihu, ktorá vysvetľuje, prečo dnes trpíme najväčšou epidémiou chorôb v celej histórii ľudstva, prečo musíme začať kupovať kvalitnejšie potraviny, prečo potrebujeme lepšie celoplošné potravinové stratégie a prečo musíme starostlivo strážiť zdravie a výživu mladých žien a mužov, ktorí sa stanú základom ďalšej generácie. Judith Finlaysonová ponúka nový a vzrušujúci pohľad na to, ako sme sa ako ľudstvo dostali do zúfaleho zdravotného stavu, s ktorým dnes bojujeme, a ako si možno prinavrátiť pevné zdravie.

Kent L. Thornburg, PhD.

vedecký pracovník, profesor medicíny na Inštitúte kardiovaskulárnych ochorení a riaditeľ Inštitútu výživy a zdravia Boba a Charlee Moorovcov na univerzite Oregon Health and Science University

# ÚVOD

Mladý lekár David Barker žil v roku 1969 v ugandskej Kampale, kde študoval ochorenie s názvom burulský vred. V tom čase prevládalo presvedčenie, že toto hrozné ochorenie prenášajú komáre.

**DOKTOR BARKER VŠAK** po prieskume miestneho pobrežia skonštatoval, že chorobu v skutočnosti spúšťajú ranky od rastlín rastúcich pozdĺž brehov Nílu, ktoré boli ostré ako britva. Zrejme to nebolo prvý raz, čo sa nepohodol s medicínskym hlavným prúdom, ale práve jeho relatívne krátky pobyt v Afrike sa stal základom kariéry, počas ktorej sa venoval odhaľovaniu príčin chronických ochorení, ktorá viedla až k radikálnym zmenám prevládajúcej vedeckej paradigmy. Jeho intelektuálna nekonvenčnosť položila základy nového modelu chronických ochorení, ktorý bol založený na vývoji a raste detí – v maternici a neskôr v detstve.

Keď som prekročila prah dospelosti, ešte stále prevládal starý model myslenia. Doktrína zdravia ľudí bola v tom čase založená (a do veľkej miery ešte aj je) na presvedčení, že ochorenia ako obezita, srdcovo-cievne poruchy, ba dokonca rakovina spôsobuje nevhodný životný štýl dospelých – príliš veľa jedla s vysokou energetickou, ale nízkou výživovou hodnotou, cigarety, alkohol a nedostatok pohybu.

Tieto faktory nepochybné prispievajú k rozvoju ochorení, ale David Barker nám ukázal, že ich korene ležia inde – v prvých tisíc dňoch nášho života, ktoré začíname rátať od počatia. Dôležité je dokonca i obdobie pred počatím. Kto by si bol pomyslel, že to, čo jedla

vaša stará mama, či váš starý otec fajčil v mladom veku alebo či vaši rodičia zažili nejakú traumu, môže zvýšiť pravdepodobnosť toho, že sa u vás desaťročia po narodení rozvinie chronické ochorenie? V začiatkoch svojej cesty asi ani David Barker, ktorý na vývojové príčiny zdravia a chorôb narazil len náhodou.

David Barker bol epidemiológ. Zomrel v roku 2013 a jeho práca je širším rámcom pre informácie uvedené v tejto knihe. Vo svojich starších prácach identifikoval súvislosti medzi bydliskom človeka a jeho náchylnosťou na určité ochorenia. Výskum ho však po rokoch priviedol až k epigenetike, ktorá bola v tom čase len rozvíjajúcim sa odborom. Dnes však tento smer, ktorý súvisí s génmi, prekvitá, lebo sa dotýka v podstate všetkého, čo robíme – čo jeme, koľko cvičíme a vážime a ako starneme. Zjednodušene povedané, epigenetika je spojivo génov a prostredia.

Na jav známy ako génová expresia vplýva množstvo faktorov. Vedci za niekoľko posledných desaťročí zisťujú čoraz viac o tom, ako presne naše gény reagujú na podnety z vonkajšieho prostredia, napríklad na výživu, ktoré naše telá dostávali, keď sme boli len embryom v maternici matky. Naše DNA sa nemení, ale stres (vrátane nedostatočnej výživy) môže spustiť reakcie, ktoré zmenia expresiu (prejavovanie sa) génov, čo zvýši riziko prepuknutia množstva chronických ochorení od srdcových porúch či cukrovky až po niektoré typy rakoviny. Tieto zmeny, z ktorých niektoré sa odohrávajú in utero (v maternici), sa potenciálne môžu prenášať na budúce generácie.

---

**SVOJU KNIHU ZAČÍNAM** príbehom o skorej epidemiologickej práci doktora Barkera, ktorá zistila súvislosti medzi bydliskom a ochoreniami srdca. Počas desaťročia, ktoré zdokumentoval vo svojom diele *Atlas of Mortality from Selected Diseases in England and Wales, 1968 to 1978* (*Atlas úmrtnosti na vybrané ochorenia v Anglicku a Walese od r. 1968 do r. 1975*), sa srdcové ochorenie považovalo za chorobu z blahobytu. On sa však zamýšľal nad tým, prečo je podľa jeho máp miera výskytu u mužov v chudobnejších oblastiach Anglicka omnoho vyššia. Neuspokojil sa s opisom štatistických odchýlok. Chcel prísť na koreň veci. Keď zistil, že oblasti s vysokým výskytom srdcových ochorení vykazujú aj vyššiu ako normálnu úmrtnosť detí, veril, že je na správnej stope. Mohli by mať srdcové ochorenia niečo spoločné s nejakou zraniteľnosťou organizmu prítomnou už v detstve? Ak by to tak naozaj bolo, ďalším krokom bolo preskúmať, čo presne tie osoby zažili v doječenskom a neskoršom detskom veku.

A tu do pozoruhodného príbehu vstupuje jedna z mojich najobľúbenejších postáv – Ethel Margaret Burnsidová, prvá hlavná zdravotníčka opatrovatel'ka a kontrolórka pôrodných asistentiek v anglickom grófstve Hertfordshire. E. Margaret, ako ju volali, začala svoju prácu v roku 1911. Cestovala po krajine a riadila svoj tím zdravotných sestier a pôrodných asistentiek. Poriadne ich vyškolila, takže dôsledne dokumentovali všetky relevantné podrobnosti o pôdoch detí v danom regióne. David Barker vďaka týmto záznamom mohol vykročiť po ceste k objaveniu fetálnych príčin chronických ochorení. Informácie, ktoré v nich našiel, mu napokon umožnili sformulovať svoju hypotézu. V roku 1986 vyšla v britskom medicínskom časopise *The Lancet*.

Jeho tvrdenie, že srdcové ochorenia sú dôsledkom dlhodobého procesu, ktorý sa začal nedostatočnou výživou v maternici, väčšina vtedajšej medicínskej komunity považovala za holý nezmysel. Niektorí vedci sa dokonca rozhodli, že mu dokážu, že sa mýli (a jeden z nich sa neskôr stal jeho blízkym kolegom a priateľom). No nepodarilo sa im to. Doktor Barker zatiaľ s kolegami pokračoval v práci. Publikoval mnohé štúdie, ktoré vysvetlili súvislosti medzi nedostatočnou výživou v tehotenstve a negatívnymi vplyvmi na zdravie detí.

Všetko sa preňho začalo meniť na prelome tisícročí. V roku 2000 prominentní americkí vedci, ktorí jeho predpoklady predtým vnímali veľmi skepticky, publikovali článok v odbornom časopise *Paediatric and Perinatal Epidemiology*. Uviedli, že ich jeho tvrdenia napokon presvedčili. Davida Barkera o niekoľko rokov neskôr pozvali prednášať na prestížnom National Institutes of Health (Národnom inštitúte zdravia), najväčšej biomedicínskej výskumnej agentúre na svete. Bola to skutočná pocta, ktorá dokázala, že jeho výskum fetálnych príčin ochorení sa už nepovažuje len za hypotézu, ale za fakt.

Za tie roky stávali na jeho výsledkoch mnohí vedci. Používali epidemiologické nástroje na identifikáciu súvislostí medzi faktormi ako pôrodná hmotnosť, tempo rastu dieťaťa či chronické ochorenia (diabetes alebo srdcovo-cievne choroby). Dnes už súvislosť medzi obdobím, ktoré ste strávili v maternici (a nielen vy – aj vaši rodičia a starí rodičia), a pravdepodobnosťou nástupu chronického ochorenia jednoznačne dokazuje objemný vedecký výskum. Mechanizmy, ktoré to zabezpečujú, sú rôznorodé a zložité. Začínajú sa vo fetálnom období a netýkajú sa len génov, ktoré dedíte od rodičov, ale aj vývoja orgánov v dôsledku vystavenia faktorom ako (ne)adekvátne výživa či procesov súhrnne známych ako génová expresia.

Kniha *Gény na tanieri* rozpráva príbeh o relatívne novom prístupe k chronickým ochoreniam, ktorý je dnes známy ako vývojové príčiny zdravia a chorôb (z angl. developmental

origins of health and disease – DOHaD). Začal sa práve prácou Davida Barkera. Jeho analýza údajov z grófstva Hertfordshire bola len prvou z mnohých štúdií, ktoré ukázali, že podvýživa v tehotenstve zmení metabolizmus plodu spôsobom, ktorý zvyšuje riziko rozvoja určitých ochorení počas života. Dnes je jeho vnímanie základom mnohých vedeckovýskumných projektov po celom svete, ktoré skúmajú súvislosti medzi obdobím v maternici a širokým spektrom chronických ochorení. Výskumom sa pravidelne prichádza na nové súvislosti medzi chronickými ochoreniami v dospelosti a tým, čo plod prežíva v maternici. Už sa neobmedzujú len na výživu, ale zohľadňujú aj iné faktory ako trauma či vystavenie toxínom.

Táto kniha má tri časti. Prvé štyri kapitoly sa venujú rozsiahlym podkladovým informáciám. Dozviete sa v nich aj všetky podrobnosti o napínavom pátraní doktora Barkera. Vďaka nemu objavil údaje, na ktorých vybudoval pevné základy svojej teórie. Druhá kapitola rozoberá vývoj genetiky a neskôr epigenetiky, čiže jeden z hlavných vývojových procesov, ktoré dali do súvisu fetálne obdobie so zdravím v dospelosti. Tretia kapitola hovorí o dedičnosti a o tom, ako sa skúsenosti biologicky presúvajú z generácie na generáciu. Zameriava sa na tzv. storočný efekt, vďaka ktorému možno vysvetliť, prečo to, čo jedla vaša stará mama, môže za genetický materiál, ktorý máte v sebe. Štvrtá kapitola sa podrobnejšie venuje uvedeným témam a k výžive pridáva aj ďalšie faktory, ktoré môžu spustiť nejakú chorobu, napríklad trauma, vystavenie toxínom či spoločenský a ekonomický stres.

Druhá časť knihy obsahuje piatu, šiestu, siedmu a ôsmu kapitolu. Zameriava sa na vývojové zdravie počas celého života od tehotenstva a raného detstva cez dospievanie, dospelosť až po starobu. Všeobecne možno povedať, že práve prvých tisíc dní života (od počatia do ukončeného druhého roka dieťaťa) je tým, čo experti nazývajú obdobím maximálnej vývojovej plasticity. Plod v maternici ovplyvňujú hlavne negatívne faktory z okolitého prostredia. To, ako ste rástli a vyvíjali sa v maternici, zásadne ovplyvní vaše zdravie počas celých desaťročí. Rast v detstve a puberte prebieha podľa akýchsi vzorcov a práve načasovanie jednotlivých míľnikov (napríklad začiatok puberty) patrí k zmenám, ktoré môžu naznačovať body zlomu a predpovedať riziko budúcich zdravotných problémov.

Siedma a ôsma kapitola sa podrobnejšie zaoberajú hlavnými chronickými ochoreniami našich čias. Sú úzko prepojené a mnohé z nich možno vystopovať až do obdobia vývojového programovania. Táto časť príbehu sa týka celoživotných dôsledkov toho, čo sa odohráva v maternici a počas raného detstva, medzigeneračného dedičstva a negatívneho vplyvu rôznych faktorov, napríklad obezogeného prostredia. Dobrou správou je, že už



malé úpravy v stravovaní a cvičení môžu spustiť pozitívne zmeny v génovej expresii, čo napokon pomôže tieto negatívne vplyvy zvrátiť.

Deviata kapitola sa venuje prekvitajúcemu mikrokozmu baktérií žijúcich na vašom tele a v jeho vnútri. Tieto bakteriálne bunky a ich gény sú známe aj ako mikrobióm. V našom zdraví a dobrej fyzickej kondícii zohráva takú dôležitú úlohu, že ho niekedy nazývajú aj „druhým genómom“. V čase smrti Davida Barkera výskum mikrobiómu práve naberal na obrátkach a stával sa čoraz diskutovanejším. Aj on naznačil, že si uvedomuje jeho dôležitosť, a som presvedčená o tom, že ak by ešte žil, určite by ho tieto poznatky veľmi zaujímali. Dnes vieme, že mikrobióm sa pravdepodobne zakladá už v maternici a že má širokospektrálny vplyv. Naši bakteriálni spoločníci zohrávajú kľúčovú úlohu v rôznych telesných procesoch od metabolizmu cez imunitnú sústavu až po fungovanie mozgu. Keďže doktor Barker bol epidemiológ, zrejme by ho fascinovali súčasné poznatky o mikrobióme – napríklad to, že bakteriálne osídlenie tráviacej sústavy ovplyvňuje aj vaše bydlisko. Tiež som presvedčená, že by sa ponoril do výskumu súvislostí medzi nerovnováhou bakteriálnej skladby a chronickými ochoreniami ako obezita, nealkoholická tuková choroba pečene či alergie. Asi by ho neprekvapilo, že mikrobióm ovplyvňuje aj epigenóm, pri ktorom predpokladal schopnosť riadiť prepuknutie chronických ochorení.

---

**KÝM SOM NEOBJAVILA** prácu Davida Barkera, patrila som k prívržencom konvenčného prístupu, podľa ktorého sú chronické ochorenia len dôsledkom génov zdedených od rodičov a nášho životného štýlu. Teraz vnímam zdravie a fyzickú kondíciu v inom svetle. Áno, majú k tomu čo povedať aj gény, ale tie sú len herci v hlavnej úlohe. Z uhla pohľadu vášho genómu je epigenóm režisérom – rozhoduje o tom, ako presne bude vyzerat úloha každého génu.

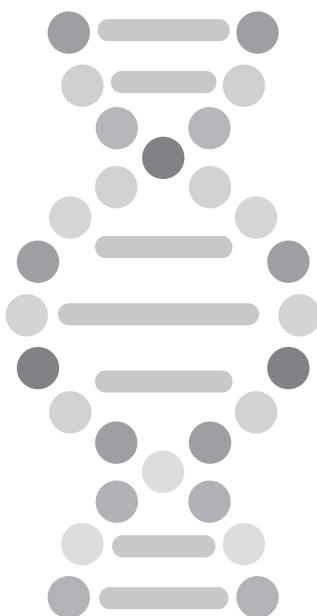
O relatívnej dôležitosti dedičnosti a prostredia sa bežne diskutovalo v intenciách protikladov – akoby išlo o dve protistrany vo vojne. Dnes už vďaka epigenetike vieme, že životný štýl naozaj zohráva kľúčovú rolu pri rozvoji chronických ochorení, ale nie je až taký dôležitý, ako sme si mysleli. Dedičnosť a prostredie úzko súvisia – na ilustráciu si predstavte dvojité závitnice DNA. Presne ako jej dve paralelné vlákna, aj dedičnosť a prostredie sú v neustálej interakcii a ovplyvňujú všetky aspekty vášho života. Ich účinky navyše nezačínajú ani nekončia vami a vašimi rodičmi. Presahujú celé generácie.

Niektoré informácie v tejto knihe vás asi nepotešia. Našťastie však dnes už vieme aj to, že epigenetické zmeny sa dajú zvrátiť a určité riziká zmierniť. Preto som do knihy

zaradila aj množstvo praktických informácií o tom, ako na to – napríklad o správnej výžive počas tehotenstva a pred ním.

Verím, že informácie v tejto knihe pomôžu každému. Vedecké poznatky sú často zložité, ale snažila som sa vysvetliť ich prístupným a pochopiteľným spôsobom. Z dostupných výsledkov momentálne prekvitajúceho vedeckého výskumu v tejto oblasti som sa usilovala vybrať tie najrelevantnejšie. Počas čítania knihy narazíte na rôzne odborné termíny. Predpokladala som, že budete potrebovať praktickú pripomienku ich významu, a preto som na koniec knihy zaradila aj glosár.

Dúfam, že sa mi v knihe podarilo sprostredkovať aspoň časť nadšenia, ktoré som cítila pri skúmaní tejto fascinujúcej témy, a že informácie, ktoré v nej uvádzam, vám pomôžu vykročiť na cestu k lepšiemu pochopeniu a zvládaniu svojho zdravia.





**DAVID BARKER**

— A —

**EPIDEMIOLOGIA**

Človek si so sebou prináša na svet všetko, čo má a čo by mohol mať.

Rodí sa ako osiata a obrobená záhrada.

WILLIAM BLAKE

**N**AZÝVALI JU „mapou zraniteľnosti“ – pestrofarebnú mapu, ktorá zrozumiteľne znázorňovala výskyt rôznych chorôb v Anglicku. V roku 1984, po rokoch práce na diele *Atlas of Mortality from Selected Diseases in England and Wales, 1968 to 1978* (Atlas úmrtnosti na vybrané ochorenia v Anglicku a Walese od r. 1968 do r. 1978), sa epidemiológovi Davidovi Barkerovi a štatistikovi Clivovi Osmondovi konečne podarilo dať do súvislosti prosperitu (alebo jej nedostatok) a výrazné rozdiely v zdravotnom stave obyvateľstva. Pri srdcovo-cievnych ochoreniach vo viacerých regiónoch krajiny – zväčša tých chudobnejších – svietili obrovské červené škvrny. Bol to mätúci výsledok, lebo srdcovo-cievne ochorenia sa zvyčajne spájali s blahobytom. Výskum však potvrdil, že počas obdobia päťdesiatich rokov sa u ľudí, ktorí spadali do kategórie chudobných, vyskytla štatisticky významne vyššia úroveň výskytu srdcovo-cievnych ochorení. Tiež umierali v mladšom veku. Vedcom to nestačilo a pátrali ďalej. Prišli na to, že pred päťdesiatimi rokmi tie isté oblasti vykazovali vyššiu úroveň úmrtnosti dojčiat.

Núka sa otázka: Ako presne súvisí chudoba s úmrtnosťou dojčiat a srdcovo-cievnyimi ochoreniami v dospelosti? David Barker mal podozrenie, že odpoveďou bude nejaká forma zraniteľnosti či oslabenia s pôvodom v detstve. Mohla by za tým byť chudoba? Mohli by chudobní jednoducho horšie znášať nestálosť života? Doktorovi Barkerovi sa po čase – a niekedy len náhodou – podarilo získať údaje, vďaka ktorým mohol naozaj dokázať, že chudoba na začiatku života (už od počatia) súvisí s chronickými ochoreniami v dospelosti.