

Jak nie zostać oszołomem

Wiele już widziałem i słyszałem bzdur w internecie, ale to, jak przekręca fakty prof. Grażyna Cichosz, zaskoczyło nawet mnie – mówi popularyzator nauki znany jako **DOKTOR Z TIKTOKA**

ROZMAWIA KATARZYNA BURDA

NEWSWEEK: Już dawno nic nie wywołało takiego poruszenia w internecie, jak wyemitowany na YouTube wywiad Bogdana Rymanowskiego z prof. Grażyną Cichosz z Uniwersytetu Warmińsko-Mazurskiego. Ostro skomentował go pan w jednym ze swoich filmów na TikToku. Dlaczego?

KONRAD SKOTNICKI: Naprawdę rzadko zdarza się, aby ktoś z tytułem profesorskim mówił publicznie tak jednoznacznie nieprawdziwe rzeczy. Stąd to ogromne oburzenie wśród osób zajmujących się popularyzacją nauki, dietetyków i ekspertów w tej dziedzinie. Czasami naukowcy wypowiadają się na tematy, które nie są mocno poparte obecną wiedzą naukową, szczególnie w takich dziedzinach jak dietetyka, ale zwykle niuansują swoje wypowiedzi. Mówią na przykład: „Są takie badania, które sugerują to i to, i ja się bardziej skłaniam ku tej tezie”. Natomiast tutaj pani profesor mówi w bardzo autorytatywny sposób rzeczy, które są ewidentnie nieprawdziwe. Dawno nie widziałem takiej skali dezinformacji od osoby, która jest aktywna naukowo.

Na przykład?

– Weźmy choćby stwierdzenie o tym, że 30 lat temu nie było choroby Leśniowskiego-Crohna. A przecież pierwsze opisanie tej choroby na konferencji naukowej miało miejsce w 1932 r., czyli prawie 100 lat temu. Od kilkudziesięciu lat diagnozowana jest u wielu osób.

I można się tego dowiedzieć, zaglądając choćby do Wikipedii.

– Tak, w tym wywiadzie padło mnóstwo nieprawdziwych informacji, które są łatwe do zweryfikowania nawet dla osób nieposiadających umiejętności wyszukiwania ich w badaniach naukowych. Nagrywając swój film, odniosłem się do kilku takich stwierdzeń, które można sprawdzić w ciągu 30 sekund w internecie. Na przykład pani profesor stwierdzi-

ła, że Francja zakazała aspartamu w 2015 r. No nie, Francja nigdy nie wprowadziła takiego zakazu. Podobnie jak Amerykanie – wbrew twierdzeniom prof. Cichosz – nigdy nie wycofali karagenu [to naturalny związek z czerwonych wodorostów używany jako stabilizator i zagęstnik w przemyśle spożywczym i kosmetycznym – red.]. To są obiektywne fakty, tu nie ma pola do dyskusji.

Inną fałszywą informacją jest stwierdzenie, że człowiek nie trawi globulin, czyli białek występujących np. w soi. Szybki przegląd badań naukowych pokazuje, że człowiek zdecydowanie trawi takie białka, np. z tofu. Mówienie takich rzeczy jest po prostu szkodliwe społecznie.

Dlaczego?

– Bo może to spowodować, że wielu ludzi przestanie spożywać zdrowe białka roślinne. To jest wprowadzanie zwykłych ludzi w błąd w temacie żywienia, który jest bardzo gorąco komentowany. Ten wywiad ma ogromne zasięgi – ponad milion wyświetleń na YouTube, a wycinki z niego na Instagramie również osiągają milionowe zasięgi. Mimo że wielu ekspertów, lekarzy czy popularyzatorów nauki opublikowało w ostatnich dniach dużo materiałów wyjaśniających, że większość tego wywiadu to stek bzdur, to te treści nie będą miały aż tak dużych zasięgów jak rewelacje prof. Cichosz. Wsparte autorytatywnym tonem i tytułem profesorskim będą jeszcze długo tkwiły w świadomości ludzi, będzie się je powtarzać, powielać, szerząc dezinformację.

Tak jak to stwierdzenie prof. Cichosz, że wegetarianie szkodzą swojemu zdrowiu?

– Na przykład. Przecież mnóstwo towarzystw dietetycznych po wielu latach badań uznaje diety roślinne za zdrowe i korzystne dla człowieka, podobnie jak oleje roślinne, które profesor określa jako trujące.

Tak, a przecież najzdrowsza dieta świata – dieta śródziemnomorska – stoi oliwą z oliwek, u nas dostępne są równie zdrowe nierafinowane oleje roślinne.

O nich prof. Cichosz nie wspomina. Mówi za to mnóstwo o tym, że należy jeść dużo mięsa. Co pan na to?

– Przecież my jemy za dużo mięsa, podobnie jak większość zachodniego świata. Dlatego lekarze apelują o ograniczanie ilości mięsa w diecie, bo m.in. zwiększa ono ryzyko zachorowania na raka jelita grubego. Badania naukowe stojące za tymi rekomendacjami znane są nawet mnie, choć nie jestem specjalistą w zakresie żywienia. Szczególnie oburzenie wśród lekarzy wywołało stwierdzenie prof. Cichosz, że podwyższony poziom cholesterolu jest najmniej istotną przesłanką do wystąpienia miażdżycy. To kompletnie wbrew temu, co mówią badania!

Od dawna tropi pan różne bzdury i teorie spiskowe w internecie. One mają realny wpływ na życie ludzi?

– Dzielę te nieprawdziwe informacje i teorie spiskowe na dwie kategorie. Jedna to teorie uciążliwe i denerwujące, ale niespecjalnie szkodliwe. To np. wiara w płaską Ziemię. Wciąż mamy mnóstwo ludzi, którzy w to wierzą, co jest dziwne, ale nikt od tej wiary nie umiera. Druga kategoria to teorie, któ-

Konrad Skotnicki na planie programu „Dzień dobry TVN”, Warszawa 23 stycznia 2025 r.



re są szkodliwe i źle wpływają na życie ludzi. Np. wciąż popularne przekonanie, że z samolotów rozpylane są szkodliwe substancje i metale ciężkie. Wiele osób przez to nie wychodzi na zewnątrz, gdy widzi smugi na niebie, które pochodzą po prostu z kondensacji pary wodnej. A rezygnacja ze spacerów ma negatywne skutki dla zdrowia.

Ale przecież ludzie pod wpływem teorii spiskowych i internetowych szarlatanów potrafią wręcz narażać swoje życie.

– Tak, szczególnie szkodliwe są dezinformacje związane z żywieniem i leczeniem. Niedawno było głośno o szarlatanach, którzy odradzali osobom chorym na raka chemioterapię, proponując w zamian suplementy diety, które rzekomo miały leczyć. Oczywiście te suplementy nie leczą, a ludzie umierają, ponieważ rezygnują z jedynych skutecznych metod leczenia nowotworów, takich jak chemioterapia, radioterapia czy immunoterapia.

Obecnie w kręgach związanych z tzw. medycyną alternatywną popularna jest też substancja chemiczna DMSO, roz-

puszczalnik, z którym pracowałem w laboratorium jako naukowiec. Stosując go, zakładałem rękawiczki, żeby uniknąć kontaktu z tą drażniącą substancją, a różni szarlatani każą swoim wyznawcom wstrzykiwać sobie DMSO, które – ich zdaniem – ma leczyć wszystko – od nowotworów, przez choroby serca po alergię. Oczywiście nie leczy.

Mówi pan „wyznawcom”. Czy cała ta medycyna alternatywna nie przypomina jakiejś sekty?

– Jasne, że przypomina. To zdecydowanie sekciarstwo, ponieważ polega na wierze w autorytet, a nie w naukę. Szczególnie problematyczne jest to, że autorytetem w sprawach zdrowotnych często staje się osoba, która nie jest naukowcem, a już na pewno nie jest lekarzem.

Daleko nie szukając, inżynier Jerzy Zięba, skazany za znieważenie lekarzy i oskarżony o sprzedaż produktów leczniczych bez zezwolenia. Sekta Jerzego Zięby zyskała nawet ironiczny przydomek „ziębian”.

– Niestety, do poprawy sytuacji nie przyczynia się stan polskiej służby zdrowia. Wiemy, że trudno jest dostać się

do lekarza, usługi medyczne są drogie, a kolejki – długie. Lekarze też rzadko pokazują się w internecie, natomiast szarlatani sprytnie budują z ludźmi parasocjalne więzi, dając złudzenie zrozumienia i opieki.

Stają się przewodnikami w coraz bardziej niezrozumiałym świecie?

– Ale prawda jest taka, że medycyna i nauka są po prostu trudne i często niejednoznaczne. Lekarze rzadko mogą jednoznacznie stwierdzić, że dana terapia na pewno kogoś wyleczy, ponieważ organizmy ludzkie są skomplikowane, a skuteczność leczenia nie jest stuprocentowa. Dlatego często proponują stopniowe podejście: „Spróbujmy tej terapii, a jeśli nie zadziała, przejdziemy do kolejnej”.

”Prof. Cichosz powinna stanąć przed komisją etyczną swojego uniwersytetu. Liczę na to, że środowisko naukowe systemowo przeciwstawi się takiemu ogłupianiu Polaków

Natomiast szarlatani oferują proste rozwiązania i diagnozy. Twierdzą, że ich suplementy czy niekonwencjonalne metody na pewno wyleczą pacjenta. Często oskarżają przy tym przemysł farmaceutyczny i lekarzy o oszustwa oraz chęć zysku kosztem pacjentów. A to przecież naturalne, że ludzie chcą wierzyć w skuteczne rozwiązania swoich problemów zdrowotnych.

A czy jest jakiś konkretny typ ludzi, którzy są szczególnie podatni na wpływ szarlatanów i teorii spiskowych?

– Tak, teorie spiskowe i ten swoisty spiskowy sposób myślenia są charakterystyczne dla niektórych ludzi. Kiedyś bardzo się tym interesowałem, sprawdzałem badania i okazało się, że nie ma silnych wyznaczników związanych z wiekiem, pochodzeniem czy nawet wykształceniem. Natomiast najlepszym wyznacznikiem tego, czy ktoś uwierzy w jakąś teorię spiskową, jest to, czy już wierzy w inną taką teorię. To jest taki specyficzny mindset – jeżeli uwierzymy w to, że szczepionki powodują autyzm, to łatwiej też będzie wmówić nam, że pandemia COVID-19 czy globalne ocieplenie nie istnieją.

Dodatkowo mylące jest też to, że różni internetowi guru nie wahają się manipulować badaniami naukowymi, by potwierdzić swoje wnioski. Na przykład prof. Cichosz jako dowód na to, że Homo sapiens jest urodzonym mięsożercą, przytoczyła badanie kości jednego osobnika Homo neandertalensis sprzed 150 tys. lat.

– Oczywiście, że z naukowego punktu widzenia jest to zupełnie niepoważne. Powoływanie się na jedno badanie jest nierzetelne, ponieważ może ono zawierać błędy – nie z powodu oszustwa, ale zbyt małej próby badawczej lub niewystarczającej precyzji wniosków. Cała metoda naukowa polega na tym, że gdy chcemy stwierdzić, czy coś jest prawdą, naukowcy stawiają hipotezę, badają ją, publikują wyniki. Następnie inni naukowcy odnoszą się do tej publikacji, powtarzają lub weryfikują badania, dyskutują na konferencjach. Dopiero gdy dziesiątki czy setki naukowców z różnych ośrodków opublikują swoje badania na dany temat, można wyciągać wiarygodne wnioski.

Jak sprawić, żeby ludzie nie sięgali po rozwiązania stojące w sprzeczności z nauką, jak choćby sposób żywienia proponowany przez prof. Cichosz?

– Zdecydowanie brakuje nam umiejętności krytycznego myślenia i weryfikacji informacji. Uważam, że polska edukacja nie kładzie wystarczającego nacisku na rozwijanie tych kompetencji. W rezultacie wielu z nas ma trudności z odróżnianiem faktów od nieprawdziwych czy wprowadzających w błąd informacji. Fact checking powinien być obowiązkowym przedmiotem w każdej szkole, i to już w podstawówce.

A może należy usuwać z sieci takie treści jak rozmowa pana Rymanowskiego z prof. Cichosz?

– Nie jestem za tym, aby komukolwiek odbierać prawo do swobodnej wypowiedzi. Ale może jakiś list otwarty środowiska naukowego do Bogdana Rymanowskiego? Bo widzę tutaj zdecydowanie brak podstawowego fact checkingu i podstawowej pracy dziennikarskiej. Taka weryfikacja, czy rewelacje głoszone przez prof. Cichosz mają coś wspólnego z prawdą, powinna być przeprowadzona, jeśli nie podczas samego wywiadu, to przynajmniej przed jego publikacją. I np. w czasie rozmowy na ekranie powinny być wyświetlane informacje, że dane stwierdzenie według obecnej wiedzy naukowej jest nieprawdziwe. A wygląda na to, że pani profesor dostała tam godzinę czy dwie, żeby mówić rzeczy, które nie zostały nigdzie sprawdzone i po prostu puszczane w internet, żeby się niosło. I niesie się w nieprawdopodobnej skali.

A prof. Cichosz?

– Powinna stanąć przed komisją etyczną swojego uniwersytetu. Bardzo liczę na to, że tak się stanie. Że środowisko naukowe systemowo przeciwstawi się takiemu ogłupianiu Polaków i działaniu na ich szkodę.

Na razie profesor wyznaje w wywiadzie tuż po tym, jak oskarżyła producentów preparatów mlekozastępczych dla niemowląt o trucie dzieci i wywoływanie u nich później chorób psychicznych, które objawiają się szaleńczą jazdą samochodem po ulicach: „No przecież mówiłam, że jestem oszołotem!”.

– No tak. Szkoda tylko, że wydaje się z tego dumna. ■

katarzyna.burda@newsweek.pl

DR KONRAD SKOTNICKI JEST CHEMIKIEM, POPULARYZATOREM NAUKI ZNANYM W INTERNECIE JAKO **DOKTOR Z TIKTOKA**