

Clay A. Johnson

Information till döds?

Om konsten att leva i ett informationsamhälle

Översättning av
Rikard Zeylon Brage

Lindskog &  Förlag



Lindskog & Lindskog Förlag
www.lindskogforlag.se
Stockholm 2012

Originalalets titel: The Information Diet
A Case for Conscious Consumption
© Clay A. Johnson and
O'Reilly Media 2012, Sebastopol, CA, USA
© Översättning: Rikard Zeylon Brage
Omslagsbild: Maria Pereira/Getty Images
Grafisk form: Lennart Lindskog

Första upplagan, första tryckningen
Tryckt i Riga 2012

ISBN 978-91-85311-40-8

Till min far, Ray Johnson. När han och mamma släppte av mig framför universitetet berättade han för mig att han lärt sig tre saker efter sina många år som praktiserande psykiater:

1. Läg dig inte i andras intriger.
2. Tro alltid på dig själv.
3. Tro inte att allt du tänker är sant.

Snacka om hälsosam informationsdiet.

Innehåll

Förord	9
DEL I	
Inledning	15
Att lära av fetma	27
Information, makt och överlevnad	41
Informationsindustrin	55
Vi är vad vi söker	75
Välkommen till informationsfetman	89
Informationsfetmans symptom	103
DEL II	
Informationsdieten	123
Datakunskap	129
Koncentrationsträning	139
Ett hälsosamt sinne för humor	153
Konsten att konsumera rätt	159
DEL III	
Social fetma	185
Deltagandegapet	193
Kära programmerare	213
Vidare läsning	221

Förord

Det vi vet om mat kan lära oss mycket om hur ett hälsosamt förhållande till information ska se ut. Det visar sig nämligen att mat som är onyttig har sin motsvarighet i informationens värld. Inom jordbruket har vi fabriksfarmor som spottar ur sig skräpmat, och inom medievärlden har vi innehållsfarmor som spottar ur sig skräpinformation. Att konsumera mat som är odlad i jorden brukar vara det som är mest hälsosamt för oss, och att konsumera information som är nära källan brukar vara det som är mest informativt för oss.

Det är vad den här boken handlar om.

Min förhoppning är att du genom att läsa boken kommer att få kunskap och motivation att förändra ditt förhållande till information, och på så sätt få en hälsosammare livsstil: få mer tid att ägna dig åt dina nära och kära, bli mer effektiv på jobbet och bli en bättre fungerande medborgare i samhället.

För mig är den här boken mer än bara en bok – den är en mission. Överkonsumtion av information är ett allvarligt hot mot den amerikanska väljarkårens hälsa. Vi kan se exempel på det ända från kongressen till Occupy Wall Street-rörelsens tält och Tea Party-rörelsen.

Även om människor lever i länder med demokrati och yttrandefrihet har de inte lika mycket inflytande över information som de har över mat, vatten och luft. Ändå är information lika viktigt för vår överlevnad. Det är därför ett personligt ställningstagande är nödvändigt

för en individuell och samhällelig hälsa i en tid då nästan all information är fri. Om vi vill att våra samhällen och demokratier ska blomstra behöver vi en hälsosam informationsdiet.

Tack

Till att börja med vill jag tacka min fantastiska fru, Rosalyn Lemieux. Hon har varit ett värdefullt bollplank i arbetet med den här boken, hjälpt mig att förtydliga många av mina idéer och antagligen läst fler utkast än någon annan. Och hon var generös som lät mig avslöja Zombie-Roz och E-post-Roz.

Båda mina föräldrar, Joy och Ray Johnson, är också fantastiska, och deras bidrag till boken, under mer än tre decennier, ska inte heller gå obemärkt förbi.

Mina redaktörer, Julie Steele och Meghan Blanchette, är även de magnifika. De har sett till att boken inte bara är ett virrvarr av idéer, utan utgör en övertygande och sammanhållen text. När jag började resan med att skriva boken funderade jag på att ge ut den på egen hand, men värdet av erfarna och skickliga redaktörer berättigar verkligen förlagens existens.

Rebecca Bell har också varit till hjälp i skapandet av boken, genom att låta mig använda hennes underbara hem utanför Georgias kust för att undkomma de distractioner som följer med snabb uppkoppling, och jag på så sätt helt och hållet kunna fokusera mig på skrivandet. Jag hade inte kunnat göra detta utan denna fantastiska möjlighet.

Mitt nätverk av kollegor, vänner och familj har även det varit oundgängligt under skapandet av boken: Jen Pahlka, Carl Malamud, Howard Rheingold, Anil Dash, Andy Baio, Noreen Nielsen, Karl Frisch, Eric Burns, Jake Brewer, Mary Katharine Ham, Michael Bassik, Tom Hughes-Croucher, Pete Skomoroch, Jane McGonigal, Jim Gilliam, Josh Hendler, Cammie Croft, Steve Geer, Tom Steinberg, Mario Flores, Cindy Mottershead, Maggie McEnery, Todd Kamin och Cheryl Contee – tack så mycket för att ni satt och lyssnade till mig när jag beskrev

min bok och gav mig uppmuntran när jag behövde det. Utan er alla hade boken aldrig blivit till.

Det oräkneliga antal människor jag intervjuade officiellt och inofficiellt – tack så mycket! Ni vet vilka ni är. Linda Stone, du är en nationalskatt. Alla som läst något i boken och fått ut någonting av det borde lyssna till vad hon har att säga.

De människor som hjälpte mig att redigera boken har varit mina räddare. Eric Newton tog sig tid att skicka fantastisk feedback, och har skaffat fram mer historiska material än jag någonsin kunnat drömma om. Quinn Nortons brutala ärlighet hjälpte mig att skärpa mitt fokus och mina resonemang, och utan Clay Shirky och Gina Trapanis uppmuntran hade boken antagligen aldrig sett dagens ljus.

Slutligen vill jag lyfta hatten för Tim O'Reilly för att han gett mig en plattform att dela med mig allt detta till er. Han är en mentor och en vän som inte kan få för mycket beröm för de värderingar han ingjuter i samhället. Tack, Tim!

DEL I

Inledning

Under sin ungdom tittar man på tv och tänker: Det är en konspiration. Tv-bolagen konspirerar för att göra oss dummare. Men när man blir lite äldre inser man att det inte är sant. Bolagen tjänar pengar på att ge folk precis vad de vill ha. Det är en betydligt mer nedslående tanke. En konspiration är att vara optimistisk! Man kan skjuta de jävlarna! Vi kan göra revolution! Men sanningen är den att bolagen finns där för att ge folk vad de vill ha.

– Steve Jobs

Det var när jag såg pappskylten – med de sju galnaste ord jag sett på väldigt länge – som jag visste att jag var tvungen att säga upp mig.

Jag jobbade för Sunlight Foundation, en organisation i Washington som arbetade för ökad öppenhet inom statsapparaten. Utgångspunkten för organisationen var enkel: om vi ger människor ökad tillgång till statliga handlingar kommer de att ställa högre krav på regeringen och rösta annorlunda, och de politiker som väljs kommer att vara bättre. Men dessa sju ord, som hölls upp framför Vita huset av en man som såg ut att vara i 40-årsåldern, skar i hjärtat och fick mig att inse hur hopplös denna uppgift var.

På skylten stod: "Håll statens fingrar borta från min sjukförsäkring."

Men nu går jag händelserna i förväg.

Jag hade ägnat de senaste tio åren i Washington åt att försöka skapa en förändring. Många sade att mitt politiska kall var som kallet att bli präst: det var förutbestämt. Det hela började år 2000, när jag fick ett telefonsamtal. Men det var varken från Gud eller från Washington – det var från min mamma.

Hon berättade för mig att läkarna hade hittat en knöl i ett av hennes bröst, och att diagnosen löd bröstcancer. Eftersom min pappa hade gått i pension hade min mamma inte rätt till statlig sjukförsäkring, utan var försäkrad på egen hand. Hennes försäkringspremie skulle komma att gå upp från 300 till 3 000 dollar i månaden. Detta betydde att min pappa skulle vara tvungen att börja jobba som psykiater för delstaten Georgia igen, så att min mamma skulle kunna få den vård hon behövde.

Som den entusiastiske tjugohåring jag var ville jag göra någonting åt situationen. Så några år och ett Irakkrig senare fann jag mig själv körandes mot Burlington, Vermont, på väg för att jobba åt guvernören Howard Dean.

Jag hade aldrig röstat tidigare, men Dean var läkare och hade gjort vissa framsteg när det gällde sjukvårdsreformer i delstaten. Han var den enda presidentkandidat som verkade kunna sänka min mammas försäkringspremier, vilket skulle innebära att min pappa kunde gå i pension igen.

Det var startskottet för min politiska karriär. Efter att Deankampanjen hade nått sitt slut var jag fortfarande övertygad om att fler invalda demokrater skulle få min mammas försäkringspremie att minska, vilket ledde till att jag tillsammans med några vänner från Deankampanjen startade företaget Blue State Digital. Planen var att med de lärdomar och det tekniska kunnande vi fått med oss skapa ett företag som via Internet kunde dra in pengar

och vinna röster åt demokraterna. På den tiden var jag naiv nog att tro att om vi bara kunde få in fler demokrater i kongressen och Vita huset skulle min mammas försäkringsproblem vara ur världen.

Härifrån är berättelsen något av en kliché. Företaget blev väldigt framgångsrikt. Jag tjänade mer pengar än någonsin tidigare. Men det var uppenbart (ungefär fyra år senare) att jag inte lyckats lösa det problem jag velat lösa. Efter valet 2006, med demokraterna i majoritet i representanthuset, och fortfarande inga framsteg beträffande sjukförsäkringen, insåg jag att man inte löste problemet genom att välja in fler demokrater i representanthuset. Det måste vara något annat jag behövde ta mig an.

Lobbyisterna! Naturligtvis, det var lobbyisterna – dessa mörka, ondskefulla väsen som håller till i bakgrunden på exklusiva, rökfyllda cigarrbarer i Washington, där de mutar våra kongressledamöter till att rösta mot det amerikanska folkets vilja. Det måste vara de.

Efter att ha sett Barack Obama, som snart skulle komma att bli Blue State Digital's mest kända kund, vinna nomineringsmötena i Iowa vintern 2008, lämnade jag företaget. Mitt nya jobb på Sunlight Foundation bestod i att leda en grupp tekniska specialister. Vår uppgift var att analysera och göra statliga handlingar mer lättillgängliga, och därmed göra det lättare för människor att fatta väl underbyggda beslut i samband med val. Om vi med fakta kunde visa att kongressen var uppköpt måste ju detta få människor att agera.

Efter att ha arbetat två år på Sunlight – och hela åtta år efter att min mamma fått sin diagnos och genomgått två operationer – bevittnade jag den nyss invalde Barack Obama ta upp sjukförsäkringsfrågan. Det borde ha varit en fantastisk upplevelse – förverkligandet av mina drömmar sedan tio år. Men istället följde en bitter och ilsken

debatt om statens roll i sjukvården. Ironiskt nog var detta ungefär samtidigt som min mamma fick rätt till statlig sjukförsäkring.

Nyhetererna svämmade över med diagram och tabeller över kostnaderna för sjukvården, väntetider, statens effektivitet, hur Kanada hanterade frågan, hur pensionärer gick till väga och vilken typ av mediciner som skulle bli, respektive inte skulle bli, tillgängliga om någon form av översyn av vården gick igenom. På Sunlight försökte vi hålla oss till fakta. Vi skapade Sunlight live, som gjorde det möjligt att följa debatterna i kongressen online. Bredvid den kongressledamot som hade ordet redovisades hur mycket pengar denne hade fått från vårdföretagen.

Det var under tiden då denna utdragna och bittra debatt pågick som jag tog en promenad ner till Vita huset. Och det var då jag såg plakaten med de sju illa skorrande orden:

Håll statens fingrar borta från min sjukförsäkring.

Det är otroligt vilka perspektiv en struntsak kan ge en människa. Jag pratade med demonstranten om hans plakat. Han visade sig vara relativt insatt – han var visserligen förbannad, men han var inte korkad, bara upprörd över den nuvarande administrationens ansvarlösa penningpolitik. Han tog upp ämnen som jag som fackman inte funderat över sedan jag läste statskunskap på universitetet. Den här mannen led inte brist på information. Han hade dock inte funderat över det ironiska i att bära en skylt som bad staten hålla fingrarna borta från ett statligt initiativ. För honom gick det ihop utan några problem.

Sen hände en sak till. Jag bor i närheten av Walter Reed Hospital som behandlar skadade krigsveteraner.

Under mina joggingrundor i kvarteret brukar marinkårs-soldater – som sannolikt skadats under någon av våra militäroperationer – susa förbi mig med ett ben och en protes. Även om det tar på mitt självförtroende som löpare är det ett mirakel. Likväl såg jag en kväll, utanför ingången till sjukhuset på Georgia Avenue, ytterligare ett plakat:

Dö för Halliburton, ta värvning här.

Jag tog för givet att kvinnan med Halliburtonplakatet var den absoluta motpolen till mannen utanför Vita huset. Men jag hade fel ännu en gång. Jag menar, ingen tar ju värvning på ett armé sjukhus.

Hur kunde det komma sig att rationella människor fått så förvrängda verklighetsuppfattningar? I samma ögonblick slog det mig: tänk om det var så att en människas medfödda och inlärd förmåga att behandla information på ett förnuftigt sätt kunde förvrängas av all smörja som matades in? Som man säger när det gäller datorer: skräp in, skräp ut.

Det är ett välkänt faktum att man är vad man äter. Varför skulle inte detsamma gälla den information vi tar in?

Som i exemplet med demonstranterna – en av dem var emot Obamas sjukvårdsreform, den andra mot kriget i Afghanistan och Irak – var de ju uppenbarligen väl-informerade. Men det var som om de hade ådragit sig en sjukdom som hindrade dem från att tänka klart.

Om ett intag av ohälsosam information leder till dåliga informationsvanor på samma sätt som ohälsosam mat leder till matberoende, vad hjälper det i så fall med ökad offentlig insyn? Jag valde att lämna Sunlight Foundation. Större öppenhet inom statsapparaten var inte det

universalmedel jag trott. Bara för att man dränker marknaden med broccoli ska man inte tro att folk kommer att sluta äta pommes frites. Om de flesta människor bara söker efter den information som bekräftar den världsbild de redan har, kommer det inte att göra någon skillnad om man överöser dem med information om och från staten. Informationen kommer ändå bara att förvrängas av skrånfockar på den extrema vänster- och högerkanten, vilket gör att allt snurrar på som vanligt.

Idag ägnar du sannolikt upp mot elva timmar om dagen åt att ta in information – med att läsa böcker som denna, kolla på dina vänners Facebooksidor, läsa tidningen, titta på tv, lyssna på radio eller din mp3-spelare. För många av oss som jobbar med datorer blir det ännu mer: vi tillbringar hela dagen med att läsa och skriva framför en skärm.

Den mängd information som finns tillgänglig är näst intill ofattbar. Enligt datalagringsföretaget EMC existerar det i skrivande stund 800 000 petabytes lagringsutrymme globalt (en petabyte är lika mycket som 1 000 000 gigabytes). Och enligt University of California i San Diego konsumerar ett amerikanskt hushåll i genomsnitt 3,6 zettabytes information per dag (1 000 000 petabytes är detsamma som en zettabyte). Och denna siffra förväntas stiga: EMC uppskattar att mängden lagrad data kommer att ha ökat med en faktor 44 år 2020.

Vi har skapat ett begrepp för detta: *information overload* (Om man söker på "information overload" på *Amazon.com* får man 11 992 träffar, ungefär tre gånger fler träffar än vad man får om man söker på "ironi".)

För vår nya välutbildade tjänstemannaklass är det lika ansträngande att gå igenom all e-post i inkorgen som att springa 10 000 meter eller att bli befördrad. Vi har även skapat olika skräckscenarion kring överflödet av informa-

tion. Nicholas Carr nominerades 2011 till Pulitzerpriset för sin bok *The Shallows: How the Internet Is Rewiring Our Brains* (W. W. Norton & Company).

Genom att använda Googles funktion *Ngram Viewer* – ett program med vilket man kan beräkna hur många gånger ett uttryck förekommer i Googles enorma samling av böcker som spänner över 150 år – kan man se att begreppet information overload blev populärt strax efter 1960, ökade med 50 procent fram till 1980 och med ytterligare 50 procent till år 2000.

Föreställningen om information overload håller dock inte riktigt. För även om vi tycker om att jämföra våra hjärnor med hårddiskar och Ipods är människan inte en mekanisk varelse, utan en biologisk. Våra hjärnor är lika begränsade som våra midjemått. Man kan äta sig till en hjärtinfarkt, men man dör inte som en direkt följd av överkonsumtion: det är inte särskilt vanligt att man på ett matsställe ser någon ta sin sista tugga, passera sin maxgräns och sedan explodera. Ingen har en maxgräns när det gäller lagring av fett, och det är heller inte sannolikt att vi har en maxgräns när det gäller lagring av kunskap.

Ändå är det som om vi ständigt vill lösa problemet på mekanisk väg. Om du vänder på det förstår du hur orimligt det ter sig. Att försöka hantera vårt förhållande till information som om vi vore maskiner är som att försöka uppgradera en dator genom att ställa den i en gödselstack. Vi betraktar problemet ur helt fel synvinkel.

Istället för att se det som en fråga om effektivitet och produktivitet borde vi kanske utgå från hälsoaspekten, precis som vi gör med allt annat vi konsumerar i biologisk mening.

Vad skulle hända om vi hanterade vår konsumtion av information på samma sätt som vi hanterar vår konsumtion av mat? De två fenomenen är inte helt

olika: enligt såväl den kognitiva psykologin som neurovetenskapen kan information ha fysiologiska effekter på kroppen, och få tämligen negativa konsekvenser för vår förmåga att fatta sunda beslut.

Sett ur det perspektivet framstår problemet med informationsöverflödet som någonting allvarligt. Det är inte något man utan vidare kan avfärda – det är en fråga om vår överlevnad och hälsa. Kunskap och makt är till sin natur besläktade. Vår förmåga att bearbeta och förmedla information är lika mycket en evolutionär fördel som våra motsatta tummar.

Det finns vissa typer av mat som vi är programmerade att tycka om: salt, socker och fett. Mat som under vårt släktes historia har hjälpt oss genom långa vintrar och att klara av extrema folkvandringar. Det finns även en viss typ av information som vi är programmerade att tycka om: bekräftelse. Stärkandet av likartade uppfattningar hjälper till att skapa ett mer sammanhållet samhälle. Spridandet av rädsla och dess följeslagare, hat, är uppenbara överlevnadsinstinkter, men även mer välviliga handlingar som skvaller hjälper oss att sprida information om saker som kan vara farliga för oss.

När det gäller mat har vi sett enorma effektivitetsökningar utnyttjas av stora företag, något som drivit ner kostnaden per kalori så att fetma idag är ett större hot än svält. Samma typ av effektivitetsökningar förändrar nu vår tillgång på information: vi har kunskapen att producera och distribuera information i nästan obegränsad omfattning.

Likheterna mellan vad som hänt med vår mat och vad som hänt med vår information är slående. Sporrade av en önskan om högre vinst och en önskan om att kunna mätta fler människor har tillverkarna räknat ut hur man producerar mat för en allt mindre kostnad. Och det som

är mest skadligt för oss tenderar att vara det som kostar minst att tillverka. Som ett resultat av detta har en hälsosam diet – att veta vad man ska och inte ska äta – gått från att vara en lyx till något nödvändigt om man vill uppnå hög ålder.

Precis som livsmedelsföretagen har lärt sig att packetera sina produkter med salt, socker och fett – något som människor gärna vill ha – för att sälja så mycket av sina billiga kalorier som möjligt har medieföretagen lärt sig att bekräftelse säljer bättre än information. För vem vill höra sanning när man kan höra att man har rätt?

På grund av den inneboende sociala naturen i information blir emellertid konsekvenserna av en ökad informationskonsumtion långt mer dramatiska än för fetma. Våra konsumtionsvanor när det gäller information påverkar inte bara individen, utan hela samhället.

På samma sätt som dålig kosthållning ger upphov till en mängd olika sjukdomar ger ett dåligt informationsintag upphov till en ny typ av okunnighet – en okunnighet som inte beror på brist på information, utan på överkonsumtion. Denna överkonsumtion ger upphov till sjukdomar och vanföreställningar, och drabbar de välutbildade och överinformerade, inte de underinformerade.

I jakten på större vinster och större publik ser våra medieföretag till att producera information så billigt som möjligt. Till följd av detta tillhandahåller de bekräftelse och sensationalism framför balanserad information. För att möta detta måste vi börja formulera en informationsdiet – sätta upp riktlinjer för vad man ska konsumera och vad man ska undvika att konsumera – i denna nya värld av informationsöverflöd.

Det första steget är att inse att det finns ett val. Även om våra tv- och radioapparater får oss att tro det motsatta är konsumtion av information lika mycket en aktiv

handling som att äta. För att vi ska kunna leva hälsosamt måste vi ändra våra konsumtionsvanor från ett passivt zappande mellan tv-kanaler till att göra medvetna val.

Avsikten med den första delen i den här boken är att ge en bild av hur vi hamnat där vi är – att utforska de bakomliggande ekonomiska faktorerna som styr informationsproduktionen och de biologiska konsekvenserna av vår informationskonsumtion.

Den andra delen i boken är ett försök att skapa en informationsdiet – att beskriva ett hälsosamt levnadssätt för en god informationskonsument, och att komma med förslag på hur man bör konsumera information.

Den tredje delen i boken är en uppmaning att agera: om vår konsumtion av information har konsekvenser för samhället i stort handlar konsumtionen inte bara om oss själva, utan även om etik och moral. På samma sätt som valet av den mat vi äter får etiska konsekvenser får även valen av den information vi konsumerar etiska konsekvenser. För att få bättre tillgång till information av hög kvalitet måste leverantörerna ändra på sig. Men de kommer bara att ändra på sig om det finns efterfrågan. Om vi verkligen vill att det ska ske en förändring måste vi bryta det kretslopp som vi vanliga människor skapar genom vår efterfrågan och ohälsosamma livsstil, och som medieföretagen tillfredsställer med sitt ökade utbud av massinformation.

Den här boken är också resultatet av min erfarenhet som politiskt anställd och som öppenhetsförespråkare i Washington. Den behandlar politik. Men även om jag utgår från mina erfarenheter som konsult åt demokraterna under deras kampanjer försöker jag vara opartisk i mina resonemang. Mitt mål är inte att övertyga dig om att bli liberal eller konservativ, utan att minska avståndet

mellan dig och de som har makten och fattar viktiga och avgörande beslut.

Precis som andra lyckade dieter fungerar informationsdieten bäst om du inte avstår från information, utan om du konsumerar rätt information och skapar sunda vanor. Det resultat jag hoppas på är detsamma som man förväntas få av vilken balanserad kost som helst: ett hälsosammare och bättre liv.

Ju mer jag undersökte likheterna mellan vår konsumtion av mat och vår konsumtion av information, desto mer övertygad blev jag om att det inte bara är en färdig metafor. Det är på riktigt. Medveten konsumtion av information är möjlig. Vi kan (och vissa gör det redan) ägna lika mycket uppmärksamhet åt vilken information vi intar som åt vilken föda vi intar. Precis som en hälsosam diet när det gäller mat kan påverka vår hälsa, kan en hälsosam diet när det gäller information inte bara minska vår stress, utan även hjälpa oss att leva ett längre och lyckligare liv.

Att lära av fetma

Det vi känner till om dieter har inte förändrats. Det är fortfarande vettigt att äta mycket frukt och grönsaker, balansera detta med kalorier från annan mat och hålla kalorierna under kontroll. Sådant hamnar dock inte på förstasidorna.¹

– Marion Nestle, mataktivist

William Banting lärde sig att du är vad du äter den hårda vägen, och till följd av detta uppfann han det vi idag kallar den moderna dieten.

Banting var en begravningsentreprenör från Storbritannien som enligt honom själv led av "försämrad syn och hörsel, navelbräck som behöver bräckband och bandage för svaga knän och vristen". Han berättade att han inte klarade av att gå nerför trappor själv och att han inte kunde nå sina tår. Han besökte ett flertal läkare för sina olika åkommor, men hävdade att "inte en enda angav den faktiska orsaken till hans lidanden eller föreslog något effektivt botemedel". Bantings verkliga problem var inte att han inte kunde gå nerför trappor, det var att han var fet.

Efter att hans hörsel börjat försämrats sökte han till slut specialistvård, och hamnade hos "den ryktbare

¹ <http://www.althealth.co.uk/news/latest-news/diet-study-confusion-will-not-change-habits-analysts>

öronläkaren” Doktor William Harvey. Läkaren satte honom på en diet inspirerad av en föreläsning han hört om behandling av diabetes: ett och ett halvt hekto fisk eller kött tre gånger om dagen, åtföljt av gammalt bröd med kokad frukt. Öl, potatis, mjölk eller karameller var inte tillåtet. Det var dock alkohol: fyra till fem glas vin om dagen, ett glas konjak på kvällen, och ibland kunde till och med en morgoncocktail vara nödvändig.

Banting berättade att hans midjemått minskade med 33 centimeter och hans vikt med 23 kilo under loppet av några år. Det var inte förrän då som Banting förstod att han behandlats för symptomen, och inte för den verkliga orsaken. När han väl satt in dieten försvann hans problem. Han kunde gå nerför trappor igen.

Att fetma är skadligt har varit känt länge. Under fjärde århundradet f.Kr. skrev Hippokrates (i västvärlden känd som läkekonstens fader): ”Fetma är inte enbart en sjukdom i sig själv, men ett förebud om andra”. Även Bibeln är fylld av varningar för överkonsumtion. I Ordspråksboken 23:20-21 står det: ”Bli inte en sådan som dricker vin och som frossar på kött, ty drinkare och frossare blir utblottade, dåsandet klär dem i trasor.”

Fetma var emellertid en sjukdom som under tusentals år vanligtvis bara drabbade de mest förmögna. Mat – särskilt den läckra, kaloririka sorten – var helt enkelt för dyr för vanligt folk. Bara ett fåtal människor hade råd att vara feta. Därför uppfattades fetman ofta som ett sätt att framhäva sitt välstånd.

Så inträffade en teknologisk omvälvning, ungefär som den informationsteknologiska omvälvning vi stod inför under andra halvan av 1900-talet. Ny teknologi och nya tekniker förbättrade tillgången till mat. Ångmaskinen, växelbruket och järnplogen revolutionerade jordbruket i Europa mellan 1600- och 1800-talet. Detta inträffade

parallellt med sociopolitiska förändringar, däribland borgarklassens uppgång. Tillgången till mat ökade och åtkomligheten förbättrades, vilket resulterade i att fetma inte längre var något enbart för ett lyckligt fåtal.

Det var i denna miljö som Banting bestämde sig för att dela med sig av sina resultat. 1863 publicerade han Europas första moderna bantningsbok, *Letter on Corpulence*, som såldes i häpnadsväckande 63 000 exemplar för en shilling styck. Det var den första bantningsflugan i väst (passande nog kallad *bantning*), och tusentals inspirerades till att gå ner i vikt med hans metod. Boken nådde även en internationell publik. Den översattes till ett flertal språk, och enligt Banting nådde den goda försäljningssiffror i Frankrike, Tyskland och USA.

Från medicinskt håll betraktades boken som gammal skäpmat. Kritiken tog inte sikte på tankegångarna i boken, utan ifrågasatte varför Bantings skrift blivit så populär. Liknande arbeten hade publicerats tidigare, men var skrivna av läkare för läkare. *Letter on Corpulence* var skriven av en lidande människa för lidande människor. Bantings budskap gav genklang. Människor var redo för det. Han tillhandahöll det på ett sätt som gjorde att man kunde ta till sig det.

I den fjärde upplagan av boken avsatte Banting nästan sju sidor för att försvara sig mot ett medicinskt samfund som ifrågasatte hans berättelse. De menade att han inte kunde ha uppsökt särskilt skickliga läkare om det tog så lång tid för honom att bli frisk, eller ännu värre, att Bantings rekommendation om fyra mål mat om dagen skulle orsaka mer fetma. Han svarade:

Min anspråkslösa skrift om fetma har åtminstone fört upp dessa fakta till ytan så att de kan undersökas av allmänheten, och har därigenom redan fått en hel

del uppmärksamhet, och kommer tvivelsutan att få ännu mer uppmärksamhet fram till dess att systemet är ordentligt förstått och riktigt uppfattat av alla tänkande män och kvinnor i den civiliserade världen.

En modern epidemi

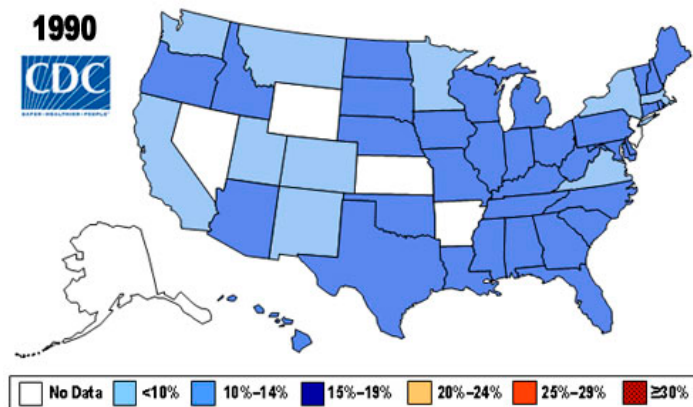
Banting hade rätt angående all publicitet – hans pamfletts kommersiella framgångar hjälpte till att skapa en industri av bantningsböcker, handledare och konsulter. Hans skrifter finns bevarade på nätet av Atkins Foundation, en organisation tillägnad Robert Atkins, som mer än ett sekel senare skulle uppmuntra människor till en liknande kolhydratfattig diet.

Men varken Banting, Atkins eller någon annan löste problemet med fetman. På senare år har den fått en våldsam spridning i USA.

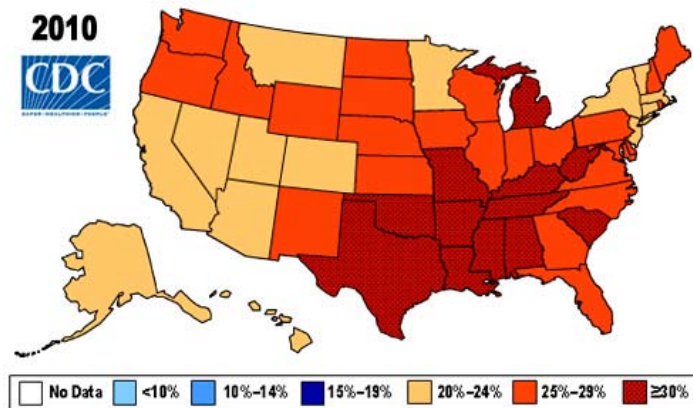
Centers for Disease Control and Prevention (CDC) i Atlanta tillhandahåller årsbaserad data för utbredningen av fetma i USA:s delstater. Figur 1 visar hur utbredningen såg ut 1990.

Även om CDC inte har några data för fem delstater 1990 överstiger inte procenttalet för någon av de andra delstaterna 14 %. Figur 2 visar hur samma karta såg ut 2010.

På tjugo år har vi gått från en andel som har fetma som aldrig översteg 14 % i någon delstat till en andel som inte understiger 20 % i någon delstat, och en andel på över 25 % i de flesta delstater. I tolv delstater – Alabama, Arkansas, Kentucky, Louisiana, Michigan, Mississippi, Missouri, Oklahoma, South Carolina, Tennessee, Texas, West Virginia – överstiger antalet feta nu 30 %. Dessutom accelererar antalet feta. Vi blir fetare i allt snabbare takt än för tjugo år sedan.



Figur 1. Karta som visar andel av befolkningen som lider av fetma i varje delstat 1990.



Figur 2. Karta som visar andel av befolkningen som lider av fetma i varje delstat 2010.

Vad är det som har hänt?

Samma sak som alltid har hänt. Maten är billigare. Så vi köper ännu mer mat än tidigare. Dessutom har vi ökat antalet steg mellan matens ursprung och våra magar så mycket att maten inte längre ser ut som mat.

Till att börja med är kaloririk mat idag billigare och mer lättillgänglig än någonsin tidigare. Enligt United States Department of Agriculture produceras nu 3 800 kalorier per person och dag i USA, en ökning med flera hundra kalorier sedan 1970. Följaktligen är 62 % av den vuxna befolkningen i USA överviktig. Enligt National Center for Health Statistics var den siffran 46 % 1980.²

Det industriella jordbrukets födelse

Under 1900-talet genomgick jordbruket omfattande förändringar, såväl i USA som i resten av världen. I början av 1900-talet utgjorde lantbrukaren den största yrkesgruppen i USA. För ungefär hundra år sedan levde över 50 % av den amerikanska befolkningen på landet, och lantbruket sysselsatte 41 % av USA:s arbetsföra befolkning.³

Sedan kom den industriella revolutionen. Utvecklandet av T-forden, traktorer, bekämpningsmedel och andra jordbrukstekniker skapade förutsättningar för ökad effektivitet i USA:s jordbruksdistrikt.

Det tog hundra år att fördubbla matproduktionen mellan 1820 och 1920. Det tog 30 år att fördubbla den igen, mellan 1920 och 1950. Den fördubblades på 15 år mellan 1950 och 1965, och på bara 10 år mellan 1965 och 1975. Matproduktionen har fortsatt att växa exponentiellt, då vetenskap och efterfrågan har fått jordbru-

2 <http://www.usda.gov/factbook/chapter2.pdf>

3 <http://ers.usda.gov/publications/eib3/eib3.htm>

ket att industrialiseras.⁴

Med mataktivisten Michael Pollans ord:

Under förra århundradet fick amerikanska lantbrukare i uppdrag att producera mängder av kalorier till ett lågt pris, vilket de gjorde. De blev de mest produktiva människorna på jorden. En enda bonde i Iowa kunde föda 150 av sina grannar. Det är sannerligen ett modernitetens under.⁵

Denna utveckling är faktiskt nödvändig. FN uppskattar att matproduktionen måste fördubblas igen till år 2050 om vi ska hålla jämna steg med befolkningsökningen.⁶

Detta enorma överflöd får emellertid konsekvenser. Idag är de inre delarna av USA öde. Endast 17 % av amerikanerna lever på landsbygden. Effektivitet innebär också färre arbetstillfällen: om en enda bonde kan föda 150 personer behövs färre bönder. Idag arbetar mindre än 2 % av den amerikanska befolkningen inom jordbruket.

En annan konsekvens av industrialiseringen är ökningen av yrkesrelaterade hälsorisker. Jordbruket är idag ett av de farligaste yrkesområdena i landet. Enligt Centers for Disease Control domineras jordbruket av enorma djurfabriker fullproppade med ofantliga mängder boskap.⁷ Det är detta som gör det möjligt för endast fyra företag att producerar 81 % av nötkreaturen, 73 % av fåren, 57 % av grisarna och 50 % av kycklingarna i USA.⁸ Men

4 Scully, Matthew, *Dominion* (St. Martin's Griffin, 2003), s. 29.

5 <http://longnow.org/seminars/02009/may/05/deep-agriculture>

6 <http://www.un.org/News/Press/docs/2009/gaef3242.doc.htm>

7 <http://www.cdc.gov/niosh/topics/agriculture>

8 Vittnesmål från Leland Swenson, ordförande för National Farmers Union, inför House Judiciary Committee 12 september 2000.

med ett likriktat och industrialiserat produktionssystem kommer gifter snabbare in i livsmedlen och påverkar ett stort antal människor. Och att packa ihop djuren tätt gör dem känsligare för sjukdomar, vilket innebär att de behöver större mängder antibiotika och läkemedel, vilket i sin tur minskar läkemedlens effektivitet när man ska behandla sjukdomar hos människan. Att dessutom anlägga dessa farmar i närheten av andra odlingar ökar risken för matkontaminering.

Samtidigt som kalorier har blivit allt billigare har näringsämnen i maten långsamt försvunnit mitt framför ögonen på oss. De har ersatts av majsbaserat socker, sojabaserat fett, protein och mängder av salt. Socker, majs och soja är de tre stora grödorna i USA. Det är de grödorna som våra djur får i sig, och som hamnar på våra tallrikar. Hyllorna i våra mataffärer är fyllda med färdigmat, också tillverkad av majs och soja, som inte är särskilt nyttigt för oss. Som Michael Pollan säger är det inte något mormor skulle kalla för mat.

Vi odlar inte vår mat längre, vi tillverkar den. Och på 1970-talet tog man bort kravet på att konstgjord mat skulle kallas för "konstgjord". Så på framsidan av paketen kan företagen numera, utan att tala om det, med hjälp av känsloladdad text skapa nya former av låtsasmat. Lägg dessutom till det faktum att denna billigare och kraftigt processade mat förändrat vår smakupplevelse så att den ekologiska maten verkar menlös, och det är lätt att förstå varför vi blivit feta. Figur 1 och 2 talar sitt tydliga språk.

En ny uppsättning konsekvenser

I enlighet med sannolikheten är jag en av de 62 % amerikaner som anses vara överviktiga. Enligt mitt BMI är jag till och med en av de 27 % som klassas som feta. Det

är en fruktansvärd känsla, som ytterligare förvärras av mina ständiga försök att motionera. Jag har sprungit ett maraton och flera halvmaraton, genomlevt den utdragna fysiska, mentala och intellektuella misshandeln från Tony Hortons träningsprogram *P90X* och utstått den tortyr som vinyasa yoga innebär. Mitt hus är dessutom nedskräpat av high-tech-prylar, allt från *Wii Fit* och Withings *Wi Fi Body Scale* (som postar ens vikt på Twitter) till *Fitbit* (en liten apparat som man fäster på sitt skärp, och som berättar hur många kalorier man har bränt när man promenerat). Och allt detta av två anledningar: för att kunna komma ut ur huset utan att behöva smörja dörrkarmen och för att få äta.

Om du vill veta varför amerikanerna är feta, fråga då en fet människa. Det beror på att för de allra flesta av oss är mat, särskilt mat som inte är bra för oss, oerhört gott. Låt oss vara uppriktiga, för de flesta av oss är smakupplevelsen av en chokladkaka överlägsen ett salladshuvud. Om Mrs. Fields kunde göra en chokladflarnskaka lika nyttig som en hög spenat skulle salladsindustrin riskera att utplånas. Det är en ödets ironi att det som smakar bäst ofta är det som är sämst för oss. Men anledningen till detta är faktiskt rätt logisk.

Från det att människan levde som jägare och samlare fram till för bara några hundra år sedan (ett ögonblick i mänsklighetens historia) hade man inte tillräckligt med mat. Man visste aldrig när man skulle få äta nästa gång, och därför anpassade sig våra kroppar till en ständig bristsituation. Under årtusenden har vi utvecklats till energisparande maskiner. Det är därför vi traktar så efter kombinationen salt-fett-socker. Och varför?

Våra kroppar har programmerats till att skaffa sig så mycket energi som möjligt, och spara det vi inte behöver i form av fett – fett som ska hålla oss varma och ge oss

energi under den hårda vintern då det finns mindre att äta.

I ett modernt samhälle utgör varken vinter eller svält samma hot längre. Man kan köpa färska tomater mitt i vintern i de kallaste delarna av USA. Årstiden har praktiskt taget slutat att ta död på oss. Enligt en rapport från 2010 från U.S. Natural Hazard Statistics dog endast 42 personer på grund av "vinter" i USA, och ytterligare 34 på grund av kyla. Sannolikheten att dö av kyla är idag ungefär densamma som att bli träffad av blixten.⁹

En färsk, varm donut en kylig höstmorgon inte bara tillfredställer (och lurar) smaklökarna. Den sortens matproduktion gör det även möjligt för planeten att bibehålla en allt större befolkning – tack vara billiga kalorier är vi nu fler än sju miljarder människor.

Förr i tiden var de största hoten mot USA apokalypsens fyra ryttare – kriget, pesten, svälten och döden. Men vi har bytt ut dem mot en ny dödsbringare. Idag dör 13,5 miljoner människor på grund av hjärtsjukdomar och stroke¹⁰, och 4 miljoner i sviterna av diabetes – det är långt fler än som dör i trafiken. Hjärtsjukdomar är numera vår främsta dödsorsak, och under loppet av fem år tar de kål på fler människor i USA än det totala antalet amerikanska soldater som dött i krig. Istället för att dö av kyla på vintern möter vi döden i kolesterolet.

Den moderna dieten

Idag, nästan ett och ett halvt sekel efter Bantings kostrekommendationer, finns det nästan 40 000 böcker om kosthållning tillgängliga på *Amazon.com*.

⁹ <http://weather.gov/om/hazstats.shtml>

¹⁰ <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs310/en/index2.html>

I skrivande stund har 805 böcker om bantning kommit ut de senaste 30 dagarna, och ytterligare 268 är på väg. Under de senaste tre månaderna publicerades mer än 2 000 böcker om viktminskning.

Vi vet utom allt rimligt tvivel att fetma dödar. I mer än ett och ett halvt sekel har läkarvetenskapen känt till att socker och kolhydrater gör oss feta. Men trots all information och kunskap – från denna månads 681 bantningsböcker och innehållsdeklarationer på varor i mataffärer till bantningsorganisationer och viktväktarkontor över hela landet – fortsätter vi att äta.

Det verkar onekligen som om antalet tillgängliga bantningsböcker står i relation till antalet feta människor. Vilken ekonom som helst skulle också förutspå att antalet böcker som har ambitionen att hjälpa människor att gå ner i vikt ökar med antalet feta människor på marknaden. Men vid vilken punkt byter orsak och verkan plats? Kan det vara så att vi blir fetare av alla bantningsböcker, eftersom de gör det svårare för oss att förstå vad en hälsosam diet faktiskt är. Åtminstone skapar den moderna besattheten av vikt framför en sund kosthållning betydande hälsoproblem. Bilder som hyllar den perfekta kroppen och att vara smal triumferar över lycka och välmående, och på grund av detta lider och dör mängder av människor av ätstörningar.

Oavsett hur det förhåller sig gör överflödet av information lätt att vårt förhållande till mat förvrängs och blir ohälsosamt. Om du vill få falska löften ska du ägna några minuter åt bantningshyllan i din lokala bokhandel. Man kan gå ner i vikt genom att tänka som en grottmänniska eller en fransyska, eller genom att bara äta mat som tillagats långsamt. Och enligt 2012 års upplaga av *Eat This Not That!* (Rodale Books) kan du gå ner i vikt bara genom att byta ut din Big Mac mot en Whopper Cheese.

Vid bantningshyllan kan relationen till mat bli samhällelig, politisk och miljömedveten. En hälsosam kost ska inte bara innehålla rätt antal kalorier och en rätt sammansättning av näringsämnen. Den ska också bidra så lite som möjligt till klimatförändringarna och vara så naturlig som möjligt. Det räcker heller inte längre att äta rimliga mängder mager mat. Köttet måste komma från en ko som fått ströva fritt och ätit gräs.

Om man har bråttom kan man skaffa sig populära bantningsböcker som utlovar förändringar i enlighet med ens livsstil: sätt bara av åtta minuter (*Eight Minutes in the Morning*, HarperCollins), fyra timmar (*The Four Hour Body*, Crown Archetype) eller sjutton dagar (*The Seventeen Day Diet*, Free Press). Om man är inne på religion eller övernaturliga fenomen finns det 159 bantningsböcker att köpa som innehåller ordet "underverk".

Det mesta av vad dessa böcker behandlar, och pseudovetenskapen bakom dem, vädjar till samma känslor som de som säljer billiga kalorier till oss gör. Detta är till viss del oundvikligt i ett fritt samhälle. De rätta svaren och hälsosam information tävlar om utrymmet med de svar vi vill höra, men som kanske inte är sanna. Endast den som är väl bevandrad i näringslära kan avgöra skillnaden.

De bästa matjournalisterna renodlar urvalet och pekar på vad som faktiskt är hälsosamt. Michael Pollan, professor vid Berkeley University i Kalifornien, hör till en av de främsta. I början av hans bok *In Defense of Food* (Penguin Press) finns en bantningskur bestående av sju ord: "Ät mat. Inte för mycket. Mestadels växter." Svårare än så är det inte. Om vi har med oss dessa tre regler, dessa sju ord, till mataffären har vi vunnit mycket.

Vårt sug efter sötsaker var en gång i tiden bra för oss, men i och med att vi trätt in i en värld av överflöd tar det kål på oss. Och det visar sig att detsamma har hänt med

information. Vi har gått från knapphet till överflöd. Och fastän vi är programmerade att konsumera information – det har varit avgörande för vår överlevnad – tjänar vårt sug efter information oss inte längre. Överraskande nog håller även det på att ta kål på oss.