Tłuszcze:

Od wielu lat osoby odpowiedzialne za zdrowie publiczne próbują wpoić społeczeństwu, że tłuszcze spożywcze są naszym wrogiem numer 1. Jednak teza ta nie została potwierdzona przez współczesnych badaczy. Wprost przeciwnie, wskazują oni, że musisz wręcz zwiększyć spożycie dobrych tłuszczów. Olej rzepakowy, olej lniany, tłuste ryby, orzechy, masło prawdziwe zawierają tłuszcze, które zmniejszają śmiertelność w wyniku zaburzeń sercowo-naczyniowych. Jeśli brakuje Ci takich tłuszczów, ryzyko to zwiększa się w przypadku różnych chorób i depresji. Wiele olejów obniża nawet poziom cholesterolu. Ponadto, w kontekście diety odchudzającej spożywanie tłuszczów jest niezbędne, aby dać Ci poczucie sytości, potrzebne do utraty nadmiaru kilogramów. Jeśli głodujesz, Twoje ciało przestawia się na tryb „ głodowy“: zwalnia swój metabolizm, aby zachować kalorie, a więc i zbędne kilogramy. Prawdą jest, że na pierwszy rzut oka można pomyśleć, że zalecenia te są zaskakujące. Tymczasem, przekonasz się, że to, co słyszymy od 40 lat na temat tłuszczów, jest dokładnie odwrotne niż ustalenia naukowców. Czy wiesz, że amerykańskie społeczeństwo od 1975 roku wciąż zmniejsza spożycie tłuszczów? W niczym to jednak nie przeszkodziło szerzącym się epidemiom: otyłości, chorobom serca, cukrzycy, nowotworom...Dzisiejsze badania wskazują na korzystny wpływ tłuszczów – niezbędnych w niektórych procesach biologicznych. Trzeba nauczyć się wybierać właściwe tłuszcze oraz dostosowywać swój styl gotowania tak, aby tłuszcze, które zjadasz, pomogły Ci żyć długo – w dobrej formie ciała i umysłu.

Od trzydziestu lat świat medyczny zajmuje się głównie obniżaniem poziomu **cholesterolu** u ludzi. Rutynowa wizyta u lekarza wiąże się zazwyczaj z badaniem jego poziomu. Nader często pacjenci wychodzą z gabinetu lekarskiego, dzierżąc w dłoni receptę na lekarstwa obniżające poziom cholesterolu. Na szczęście obecnie wielu lekarzy pozbywa się tego zaszczepionego przez firmy farmaceutyczne odruchu. Cholesterol nie jest bowiem trucizną, która może zniszczyć Twój organizm tak jak na przykład ołów czy rtęć. Nie zasługuje na swoją złą sławę. Aby Cię o tym przekonać, zachęcam – dowiedz się o nim więcej, ponieważ zyskuje przy bliższym poznaniu.

Cholesterol znajduje się w każdej komórce Twojego ciała. Ta miękka, woskowa, tłustawa substancja wytwarzana jest w wątrobie oraz wchłaniana z przewodu pokarmowego, skąd przedostaje się do krwi. Ma co najmniej dwie ważne funkcje: bierze udział w budowie błon komórkowych (a zatem optymalizuje ich funkcjonowanie) i wspomaga produkcję kwasów żółciowych. Stanowi 2% masy Twojego ciała. 25% cholesterolu znajduje się w Twoim mózgu. Obniżenie za wszelką cenę jego poziomu może zatem oznaczać **zmniejszenie rozmiaru mózgu.** Czy to naprawdę konieczne? Cholesterol działa też na wiele innych sposobów. Bez cholesterolu Twój organizm nie byłby w stanie wytwarzać **większości niezbędnych hormonów** takich jak estrogeny, testosteron czy kortyzol. Witamina D jest syntetyzowana z udziałem prekursora cholesterolu. Jest ona absolutnie niezbędna dla Twojego zdrowia i odgrywa ważną rolę w zapobieganiu nowotworom.

Jeśli w Twoich tętnicach znajduje się dużo cholesterolu, to wcale nie oznacza, że w Twojej krwi krąży go zbyt wiele i że w związku z tym przykleja się on do ś**cian** tętnic. Innymi słowy, nie porównuj swoich tętnic do grzałki w pralce, która obrasta kamieniem z powodu zbyt twardej wody.

Blaszki miażdżycowe, które tworzą się w Twoich tętnicach, zawierają cholesterol. Jednak sam w sobie nie jest on odpowiedzialny za ich powstawanie. Wręcz przeciwnie, może się zdarzyć, że w nabłonku podrażnionych ścian tętnic powstaną niewielkie nadżerki . Dokoła takich uszkodzeń gromadzą się płytki krwi, tworząc skrzep. Właśnie wtedy wątroba zaczyna produkować cholesterol, który pomaga zakleić powstałe ubytki i naprawić uszkodzenia spowodowane stanem zapalnym. Proces ten związany jest ze wzrostem stężenia cholesterolu we krwi. Może to być mechanizm obronny, który jest dla nas pożyteczny.

Bardzo wysoki poziom cholesterolu (ponad 330 mg/dl) oznacza problemy ze zdrowiem. Jednakże to właśnie te problemy są przyczyną podwyższonego poziomu cholesterolu, a nie odwrotnie. Nasze ciało reaguje na zaburzenia, produkując go prawdopodobnie po to, aby móc naprawiać uszkodzone tętnice, ponieważ ich ściany często ulegają stanom zapalnym. Oznacza to, że niski poziom cholesterolu to gorszy stan zdrowia.

Podczas badania przeprowadzonego na wydziale medycyny sercowo-naczyniowej Uniwersytetu w Yale stwierdzono, że osoby w podeszłym wieku, które miały bardzo niskie stężenie cholesterolu, częściej umierały na zawał serca niż te, które miały dużo cholesterolu[1].

Ponadto dr Michel de Lorgeril – naukowiec z instytutu CNRS w Grenoble i gorliwy obrońca cholesterolu oraz autor wielu publikacji dotyczących chorób układu sercowo-naczyniowego – twierdzi, że niski poziom cholesterolu zwiększa ryzyko wystąpienia udaru krwotocznego[2].

Wiadomo również, że cholesterol jest wykorzystywany do budowy błony komórkowej komórek wyściełających tętnice, wzmacniając tym samym ściany tętnic. **Zatem niedobór cholesterolu powoduje osłabienie ścian tętnic**.

Podczas badania opublikowanego w prestiżowym czasopiśmie medycznym *The Lancet* stwierdzono, że wysoki poziom cholesterolu zmniejsza ryzyko zgonu z dowolnej przyczyny[3]. Badanie to było niezwykle wiarygodne: trwało dziesięć lat i wzięło w nim udział niemal 800 osób. Podczas wielu badań stwierdzono, że niski poziom cholesterolu wiąże się z krótszą spodziewaną długością życia, szczególnie u osób po 65 roku życia.

"Leki" obniżające poziom cholesterolu. Uwaga! Poniższe informacje nie mają na celu nakłonić Cię do zaprzestania leczenia, niezależnie od jego formy. Nie wolno zmieniać leczenia bez konsultacji z lekarzem. Chciałbym jedynie Cię poinformować o możliwych działaniach niepożądanych skutkach związanych z przyjmowaniem najpopularniejszych leków stosowanych w celu obniżenia poziomu cholesterolu, czyli statyn.

Statyny blokują enzym wątrobowy, który umożliwia wytwarzanie cholesterolu. Jednakże skutkiem ubocznym tego procesu jest zmniejszenie produkcji koenzymu Q10 (CoQ10) – substancji zbliżonej do witamin, która jest niezbędna do wspomagania pracy serca, wytwarzania energii oraz działania mięśni. Niedobór CoQ10 jest przyczyną zmęczenia, zaników pamięci oraz osłabienia mięśniowego. Może to także prowadzić do zatrzymania akcji serca. Ponadto niski poziom CoQ10 związany jest z niektórymi rodzajami raka. Bóle mięśni są niezwykle częste u osób

przyjmujących statyny i należy traktować je bardzo poważnie. Są one objawem problemu zwanego przez lekarzy rabdomiolizą, prowadzącego do atrofii mięśni, w tym mięśnia sercowego. A przecież leki te mają chronić nas przed problemami z sercem!

Zażywanie statyn może także powodować:

- zaniki pamięci,
- impotencję,
- osłabienie i zaburzenia układu odpornościowego,
- choroby wątroby, a także
- zwiększenie ryzyka stwardnienia zanikowego bocznego. Należy więc stosować te leki z najwyższą ostrożnością.
- problemy ze stawami, a właściwie z ich "smarowaniem"
- bóle i skurcze mięśni

Istnieje także powszechny spór dotyczący tego, czy należy **utrzymywać idealny poziom cholesterolu**. Niektórzy lekarze zalecają wręcz, aby w ogóle się tym nie przejmować. Należy do nich wspomniany wcześniej dr Michel de Lorgeril, autor publikacji zatytułowanej „Dites à votre médecin que le cholestérol est innocent, il vous soignera sans médicaments” („Powiedz swojemu lekarzowi, że cholesterol jest niegroźny, a będzie Cię leczył bez leków”). Jeżeli zapytasz lekarza, dowiesz się, że istnieją dwa rodzaje cholesterolu:

– cholesterol **HDL** (*high-density lipoprotein*), który uważany jest za „dobry” cholesterol; to właśnie on prawdopodobnie oczyszcza tętnice i usuwa złogi miażdżycowe;

– cholesterol **LDL** (*low-density lipoprotein*), znany jako „zły” cholesterol. Uważa się, że odpowiada on za tworzenie się blaszek miażdżycowych, które zwężają światło tętnic i sprawiają, że stają się one mniej elastyczne. Stan taki

nazywamy arteriosklerozą, czyli miażdżycą. Do zablokowania tętnicy wystarczy wtedy mały skrzep – a to z kolei prowadzi do zawału serca lub udaru.

W rzeczywistości jest to znacznie bardziej skomplikowane. LDL wcale nie jest taki zły. Składa się on z cząstek o różnych rozmiarach. Jedynymi, które mogą być uznane za niebezpieczne, są te najmniejsze, ponieważ mogą przenikać przez wewnętrzne warstwy ścian tętnic i powodować oksydację, a co za tym idzie – stan zapalny. Z kolei niektóre cząstki HDL są bardziej pożyteczne od innych. Tak naprawdę nie wiadomo, czy w ogóle można mówić o złym i dobrym cholesterolu!

Według dr. Ala Searsa stężenie cholesterolu nie jest tak ważne jak stosunek stężenia HDL do stężenia trójglicerydów we krwi. Im mniej trójglicerydów tym lepiej, im więcej HDL tym lepiej. Zalecane jest stężenie HDL stanowiące co najmniej połowę stężenia trójglicerydów. On sam twierdzi, że jego poziom HDL wynosi 105 mg/dl, czyli dwa razy więcej niż trójglicerydów (50 mg/dl) i dodaje: „Jestem dumny z tego, że mam dużo cholesterolu!”[5].

Jednakże nawet teoria o dobroczynnym wpływie podwyższonego cholesterolu HDL na zdrowie została ostatnio podważona w ramach badań, podczas których uczestnikom podawano leki, zwiększające stężenie HDL. Odsetek zawałów u tych pacjentów wcale nie był niższy. W niektórych przypadkach zawały zdarzały się nawet częściej. Stąd też wynika całe zamieszanie wokół cholesterolu.

Kontrola poziomu cholesterolu. Zwiększone stężenie cholesterolu we krwi może być związane ze stanem zapalnym tętnic. Logiczne więc wydaje się stosowanie środków pozwalających na wyleczenie przewlekłych stanów zapalnych, a nie sztuczne obniżanie stężenia cholesterolu. Coraz więcej lekarzy zaleca naturalne metody kontroli stężenia cholesterolu, polegające na:

- zachowywaniu zdrowego stylu życia i

- stosowaniu właściwej diety, czyli spożywanie warzyw i owoców, białego mięsa **(**nie mylić z hodowlanym kurczakiem czy indykiem**)**, unikanie tłuszczów, a szczególnie nasyconych tłuszczów zwierzęcych.

Możesz jednak dodatkowo pomóc sobie, stosując się do poniższych zaleceń:

– Wyeliminuj z diety rafinowane produkty zbożowe i cukry. W szczególności unikaj oczyszczonych cukrów takich jak syrop glukozowo-fruktozowy.

– Przede wszystkim spożywaj produkty nierafinowane oraz białko zwierzęce i roślinne (tofu, fasolę, groch, soczewicę itp.). Można stosować Izobat białka serwatkowego jako dodatek do codziennej diety w rozsądnej ilości.

– Zwiększ spożycie kwasów tłuszczowych omega-3 pochodzenia zwierzęcego, jedząc tłuste ryby trzy razy w tygodniu (lepiej jest jeść małe ryby takie jak sardynki, sardele, śledzie itp.) i zażywając suplementy diety.

– Spożywaj oleje tłoczone na zimno i tłuszcze wysokiej jakości, czyli awokado, orzechy, jajka ekologiczne (najlepiej od kur karmionych siemieniem lnianym). Włącz do diety olej kokosowy, oliwę z oliwek i olej rzepakowy.

– Jedz dużo czosnku i dodawaj go do potraw. Zapach czosnku, spowodowany związkami siarki, jest dość mocny przez pierwszych kilka dni, ale potem ciało przyzwyczaja się do jego trawienia i zapach znika. Można go też zlikwidować, jedząc zieloną pietruszkę.

– Uprawiaj krótkie, intensywne i powtarzające się ćwiczenia fizyczne, co pomoże Ci w obniżeniu poziomu insuliny i usunięciu z organizmu trójglicerydów[1].

- Z własnego doświadczenia uważam, iż nie należy z diety eliminować takich produktów jak słonina najlepiej peklowana, smalec, golonka, pasztetowa - oczywiście z zdrowego chowu. Natomiast łączenie tych tłuszczy w niewłaściwy sposób jest problemem, a nie ich spożywanie.

Andrzej Podlasin

Część informacji zostało wykorzystanych z artykułu opublikowanego w: http://www.pocztazdrowia.pl/cholesterol-nie-jest-trucizna/ [dostęp:20.09.2014r].