Cholesterol nie jest groźny

Margaryna jest równie szkodliwa jak masło, jajka i kawa nie grożą zawałem serca, a czekolada zawiera składniki takie same jak warzywa i owoce. Najnowsze badania są tak zaskakujące, że mogą zapętlić w głowie ludzi dbających o własne zdrowie. Rewolucji w dietetyce jednak nie będzie. Uczeni nie odwołują swych poglądów, jedynie nieco modyfikują strategię zdrowego odżywiania. Na czym teraz ona polega?

Najbardziej zdumiewa, że regularne spożywanie jajek nie grozi zarówno zawałem serca, jak i niedokrwiennym udarem mózgu. Przekonuje o tym dr Frank B. Hu, epidemiolog Uniwersytetu Harvard. Jego zdaniem, codziennie można zjadać bez obaw jedno jajko, a nie tylko raz na tydzień, jak doradza większość specjalistów. - Nie oznacza to jednak, że można ciągle opychać się jajecznicą na boczku, sosami i tostami - ostrzega uczony na łamach pisma Amerykańskiego Towarzystwa Medycznego "JAMA".

Odmitologizowanie cholesterolu

Nie wszyscy jednakowo reagują na tę samą ilość cholesterolu dostarczaną w pożywieniu. Niektóre osoby mogą bez obaw pożywiać się niemal wyłącznie mięsem i grubo smarować chleb masłem, a mimo to mają niskie stężenie cholesterolu we krwi - znacznie poniżej zalecanych 200 mg/dl. Inni odwrotnie: przestrzegają diety niskotłuszczowej, ale niezwykle trudno jest im utrzymać lipidy na niskim poziomie. Zdarza się też, że u niektórych osób jest on prawidłowy, mimo to chorują na miażdżycę serca. Nic dziwnego, że coraz więcej ludzi powątpiewa w ustalenia specjalistów i traci motywację do odmawiania sobie wielu ulubionych potraw i produktów. Czy postępują słusznie?

Amerykańskie Towarzystwo Kardiologiczne (AHA) wyjaśnia, że jedno jajko zawiera 215 mg cholesterolu, tym czasem należy spożywać go nie więcej niż 300 mg dziennie. Nie ma zatem powodu, by zmieniać to powszechnie akceptowane od wielu lat zalecenie. - Najważniejsza jest całodzienna dieta, a nie poszczególne produkty spożywcze - podkreśla dr Alice H. Lichtenstein, dietetyk Uniwersytetu Tufts w Bostonie. Można zatem jeść jajka i smarować chleb masłem, jeśli tylko nie przekraczamy zalecanych norm. Kłopot polega na tym, że wiele osób ich nie przestrzega.

Trzeba przede wszystkim zwracać uwagę, jakie potrawy bardziej wzmagają w organizmie wytwarzanie cholesterolu. W tym sensie można mówić o pewnej zmianie strategii, choć wielu specjalistów namawiało do niej wcześniej. Najbardziej niekorzystne są bowiem nasycone kwasy tłuszczowe, których najwięcej jest w mięsie (głównie w wołowinie i wieprzowinie), mleku, maśle i kremach - w produktach najczęściej spożywanych. Tłuszcze te mają bezpośredni wpływ na rozwój miażdżycy, gdyż silniej niż jakiekolwiek inne związki dostarczane wraz z pożywieniem zwiększają we krwi stężenie LDL - tzw. złego cholesterolu. Ponadto dostarczają więcej kalorii i zawierają mniej wartościowych składników odżywczych niż np. jajka - obfitujące w cholesterol, ale zawierające mniej kwasów nasyconych.

Z tego samego powodu należy unikać spożywania margaryn twardych - zawierających kwasy transtłuszczowe. Wprawdzie są one tylko częściowo uwodornionymi, czyli nasyconymi tłuszczami pochodzenia roślinnego, ale zachowują się podobnie jak nasycone kwasy pochodzenia zwierzęcego: w takim samym stopniu zwiększają we krwi stężenie LDL (jak też trójglicerydów). Na dodatek podejrzewa się, że zmniejszają koncentrację dobrego cholesterolu - HDL. Dlatego należy skreślić je z jadłospisu, co wcale nie jest takie łatwe, bo są powszechnie wykorzystywane przez przemysł spożywczy: znaczne ich ilości znajdują się we wszelkiego rodzaju ciastkach, wypiekach oraz pieczywie. Szczególnie mylące są te z nich, które na etykiecie mają oznaczenie, że są pozbawione tłuszczu (np. Fat Free) - informacja ta zwykle dotyczy wyłącznie tłuszczów pochodzenia zwierzęcego.

Tłuszczowa łamigłówka

Dopuszczalne jest spożycie jedynie margaryn miękkich - zawierających nieznaczne ilości kwasów trans i bogate w korzystne dla serca niezbędne nienasycone kwasy tłuszczowe. Produkty te są dostępne na polskim rynku, ale trzeba zwracać uwagę, czy mało jest w nich kwasów trans (nie powinno być ich więcej niż 1 proc.). Jedynie takie margaryny pomagają o 10 - 15 proc. obniżyć stężenie cholesterolu we krwi, jak wykazały pierwsze w Polsce tego rodzaju badania przeprowadzone przez Instytut Żywności i Żywienia w Warszawie oraz Polskie Towarzystwo Badań nad Miażdżycą.

Mimo tych zapewnień część osób nie jest przekonana do jakichkolwiek margaryn, gdyż podlegają one tak skomplikowanej obróbce chemicznej, że mogą zawierać jeszcze inne nie zbadane substancje zagrażające zdrowiu. Być może bardziej przekonujące będą margaryny nowej generacji łączące zalety produktu spożywczego oraz leku. Jedna z nich - o nazwie benecol - już pojawiła się na rynku w USA i niedługo będzie dostępna również w Europie. Margaryny te potrafią podobno jednocześnie obniżać LDL i zwiększać stężenie HDL. W profilaktyce zawału serca będą jednak przydatne dopiero wtedy, gdy zastąpią też masło i margaryny twarde. A to może potrwać jeszcze wiele lat (choćby z powodu wyższej ceny).

Póki co zamiast tłuszczów zwierzęcych lepiej spożywać tłuszcze roślinne: jedno- i wielonienasycone. Trzeba tylko jeść jak najwięcej warzyw i owoców, a także ryb morskich, oraz używać wyłącznie tłuszczów pochodzenia roślinnego (np. oliwkę lub olej rzepakowy bezerukowy). Makrela, łosoś oraz tuńczyk bogate są w niezwykle przydatne kwasy tłuszczowe omega-3 - chroniące zarówno przed zawałem serca, jak i niedokrwiennym udarem mózgu. Zalecane są szczególnie ludziom z zaawansowaną miażdżycą serca, u których codzienne spożywanie jednej zawierającej ją kapsułki o 30 proc. zmniejsza ryzyko kolejnego zawału serca.

Uczeni nie mają tylko pewności, jak duża powinna być zawartość tłuszczu w diecie. Według zaleceń Światowej Organizacji Zdrowia (WHO), nie może ona dostarczać więcej niż 30 proc. dziennego zapotrzebowania na kalorie. Niektórzy dietetycy twierdzą jednak, że ta norma jest zbyt liberalna. Dr Dean Ornish, szef Instytutu Medycyny Prewencyjnej w Sausalito w Kalifornii, od lat zaleca, by tłuszcz nie przekraczał 10 proc. spożywanej energii. W ten sposób (w połączeniu z wysiłkiem fizycznym) potrafi zahamować miażdżycę u osób po zawale.

Zastanawiający jest jednak przykład ludności zamieszkałej w regionie śródziemnomorskim: miażdżyca występuje tam znacznie rzadziej niż w innych krajach, choć przeciętne spożycie tłuszczu sięga 30 proc. dziennego zapotrzebowania na energię. W tym rejonie jest jednak mniejsza konsumpcja nasyconych kwasów tłuszczowych pochodzenia zwierzęcego. Przeważają warzywa, tłuszcze roślinne oraz ryby. Jest to kolejny przykład, że dla zachowania zdrowia najważniejsza jest całościowa dieta, a nie dbałość o spożycie wybranych produktów. Tym bardziej niepokojące jest wysokie w Polsce spożycie tłuszczu będącego źródłem aż ponad 40 proc. energii, w którym na dodatek przeważają tłuszcze zwierzęce.

Niskokaloryczna długowieczność

Przekonują o tym również badania wyjaśniające skomplikowany proces powstawania miażdżycy. A wynika z nich, że szkodliwy jest nie tyle zły cholesterol, co jego utlenienie pod wpływem wolnych rodników. W takiej postaci uszkadza on ściany tętnic wieńcowych - tak samo jak nadciśnienie tętnicze krwi oraz palenie tytoniu. Podobne "uzłośliwienie" prawdopodobnie następuje również w trójglicerydach. Obydwa lipidy powodują powstawanie blaszek miażdżycowych, które z czasem ograniczają przepływ krwi w naczyniach krwionośnych, a gdy pękną - doprowadzają do powstania skrzepu i zatkania go, co wywołuje zawał.

Przed wolnymi rodnikami chronią tzw. przeciwutleniacze: witaminy (głównie C i E) oraz liczne substancje roślinne, jak karetonoidy, których wykryto dotąd ponad 600, oraz flawonoidy (ponad 4 tys.). Występują one głównie w warzywach i owocach, a także w winie, herbacie i... czekoladzie, jak twierdzą na łamach "The Lancet" specjaliści Narodowego Instytutu Zdrowia Publicznego w Bilthoven w Holandii. Niestety, wydaje się, że nie można ich dostarczyć organizmowi wyłącznie w tabletkach. Przynajmniej te, które są obecnie dostępne w aptekach, nie są tak skuteczne, jak zawarte w pożywieniu. Prawdopodobnie dlatego, że większość antyoksydantów jest dobrze wchłania ona tylko wraz z innymi substancjami, jakich nie udało się jeszcze wykryć.

Nie można zatem - przynajmniej na razie - uzupełnić niedoborów diety spożywaniem większej ilości preparatów. Niezbędne jest umiejętnie komponowanie codziennego jadłospisu, co dla zdecydowanej większość ludzi jest nadzwyczaj kłopotliwe. Nawet chorzy na serce przestrzegają go, jeśli mają szczegółowo zorganizowany plan. Toteż lekarze alarmują, że przybywa osób otyłych, ponieważ coraz częściej zamiast tłuszczów pochodzenia zwierzęcego spożywają oni zbyt dużo kalorii.

Nowym wyzwaniem dla medycyny będzie zatem obniżenie kaloryczności potraw, tym bardziej iż nie ma wątpliwości, że taka dieta wydłuża też życie. Tylko czy w społeczeństwach dobrobytu kiedykolwiek będzie można ją upowszechnić?

Wino jest lepszym napojem alkoholowym chroniącym przed zawałem serca niż inne trunki, gdyż nie powoduje osłabienia odporności. Takie przynajmniej są wyniki badań na myszach, jakie przeprowadzili specjaliści Uniwersytetu Floryda. Napoje alkoholowe zmniejszają ryzyko miażdżycy, ale są toksyczne dla organizmu i ograniczają wytwarzanie białych ciałek krwi - komórek odpornościowych. Wyjątkiem jest wino, a konkretnie Cabernet-Sauvignon oraz muskat, jak ocenili amerykańscy badacze, którzy porównywali, jaki jest poziom tych przeciwciał u gryzoni po spożyciu różnego rodzaju trunków.

Z.Wojtasiński
Autor: źródło: Z.Wojtasiński "Przewodnik Lekarza"