Πολλοί μύθοι και μια αλήθεια για τη χοληστερόλη (Γιώργος Χριστοδουλόπουλος)

Categories : ΥΓΕΙΑ - ΔΙΑΤΡΟΦΗ

Date : 27 Ιουλίου, 2007

Η χοληστερόλη κατηγορείται ομόφωνα για το φράξιμο των αρτηριών και την πρόκληση καρδιακών επεισοδίων. Υπάρχει κανείς που θα ψήφιζε υπέρ της αθώωσής της; Μπα, η ετυμηγορία έχει βγει από καιρό και την έχουμε εμπεδώσει όλοι! Όμως υπάρχει κάποιος που έχει διαφορετική άποψη και μιλάει για δίκη "σικέ". Ο διαπρεπής Γάλλος Καρδιολόγος - Διατροφολόγος Μισέλ ντε Λορζερίλ κατονομάζει άλλον ένοχο. Και στη θέση του ηθικού αυτουργού τοποθετεί τις φαρμακοβιομηχανίες.

Καρδιολόγος, διατροφολόγος και ερευνητής στο τμήμα φυσιολογίας του Εθνικού Κέντρου Επιστημονικών Ερευνών (CNRS) της Γαλλίας (με πολύχρονη θητεία σε ερευνητικά κέντρα της Γαλλίας, της Ελβετίας και του Καναδά), και συγγραφέας, ο Μισέλ ντε Λορζερίλ έχει επικεντρώσει την έρευνά του στην πρόληψη των καρδιαγγειακών παθήσεων μέσω της διατροφής. Το νέο του βιβλίο («Πείτε στο γιατρό σας ότι η χοληστερόλη είναι αθώα»/ Editions Thierry Souccar), που απασχόλησε έντονα τον γαλλικό Τύπο, θίγει ένα θέμα «αγκάθι» για την επιστημονική κοινότητα, αλλά και για εκατομμύρια ασθενείς. «Δεν είναι η χοληστερόλη που φράζει τις αρτηρίες», γράφει, «αλλά οι θρόμβοι. Και η χοληστερόλη δεν παίζει κανέναν ρόλο στις θρομβώσεις!».
Με τη θέση αυτήν ο γάλλος καθηγητής έρχεται αντιμέτωπος με τη «θεωρία της χοληστερόλης», η οποία για την αντιμετώπιση του φαινομένου προτείνει στατίνες(που κυκλοφορούν στην αγορά με τη μορφή φαρμάκων) και φυτικές στερόλες (συστατικά των σπορελαίων και των μαργαρινών, που προέρχονται από τα φυτικά έλαια των δημητριακών, των ξηρών καρπών και των λαχανικών).

Στην πρόσφατη συνέντευξή σας στη «Le Monde» μιλάτε για τη «θεωρία της χοληστερόλης» που εξυπηρετεί όλο τον κόσμο. Μπορείτε να μας εξηγήσετε τι εννοείτε; «Εξυπηρετεί τους πάντες: τις βιομηχανίες του φαρμάκου και της διατροφής, τα εργαστήρια μέτρησης της χοληστερίνης, τους πωλητές του εξοπλισμού των εργαστηρίων, τους γιατρούς εξίσου - γιατί μπορούν να ασκήσουν μία αυτοματοποιημένη θεραπεία, χωρίς να χάνουν χρόνο να βοηθήσουν τους ασθενείς να σταματήσουν το κάπνισμα, να κάνουν φυσική άσκηση και να επανεκτιμήσουν τις διατροφικές τους συνήθειες. Αλλά και για τους ασθενείς ή τους πελάτες αυτών των φαρμάκων είναι βολική. Είναι η φωνή της ευκολίας, που τους επιτρέπει να

προφασίζονται ότι προστατεύονται με μια θεραπεία και έτσι να συνεχίζουν, για παράδειγμα, να καπνίζουν κ.λπ.».

Γιατί, πιστεύετε, η πλειονότητα των γιατρών επιμένει να προτείνει τις στατίνες εναντίον της χοληστερόλης; «Οι περισσότεροι γιατροί είναι αδαείς ως προς το θέμα της χοληστερόλης και αρκούνται στο να επαναλαμβάνουν το μάρκετινγκ της βιομηχανίας των φαρμάκων και των φυτοστερολών. Οι "διαμορφωτές της κοινής γνώμης", όσοι έχουν επιβάλει τη θεωρία της χοληστερόλης, συνδέονται με κάποιον τρόπο με τη βιομηχανία ή με το εμπόριο αυτών των προϊόντων. Και αυτό επαληθεύεται εύκολα!».

Δηλαδή, λέτε πως πίσω από τη «θεωρία της χοληστερόλης» κρύβονται οικονομικά συμφέροντα άσχετα με την υγεία των ανθρώπων; «Όλος ο κόσμος το γνωρίζει και πρέπει να είναι κανείς πολύ αφελής για να το αγνοεί. Στην εποχή μας ο κόσμος της επιστήμης και της ιατρικής έχει συνδεθεί με τον κόσμο της βιομηχανίας και του εμπορίου».

Πιστεύετε πως οι περισσότερες από τις κλινικές δοκιμές και τις ιατρικές μελέτες που αφορούν τη χοληστερόλη δεν είναι ανεξάρτητες και, επομένως, έγκυρες; «Στον σύγχρονο κόσμο μόνο οι επιστημονικές εργασίες που έχουν διεξαχθεί ανεξάρτητα από βιομηχανικούς χορηγούς είναι αξιόπιστες. Ολες οι υπόλοιπες είναι λίγο-πολύ κατευθυνόμενες, όπως όλο και περισσότερο ακούγεται στον επιστημονικό κόσμο, και ιδιαίτερα στις ΗΠΑ».

Τα τελευταία χρόνια παρατηρούμε τα όρια της χοληστερόλης να μειώνονται. Ποιός το αποφασίζει και γιατί; «Είναι μια απίστευτη υπεκφυγή για να πωλούνται φάρμακα. Καθημερινά, οι καρδιολόγοι βλέπουν τους ασθενείς να πεθαίνουν από καρδιά ή να παθαίνουν εμφράγματα, παρότι η χοληστερόλη τους είναι χαμηλή, με ή χωρίς τη λήψη στατινών. Οι καρδιολόγοι ισχυρίζονται πως η χοληστερόλη θα έπρεπε να είναι ακόμα πιο χαμηλή για την πραγματική πρόληψη καρδιακών επεισοδίων! Είναι η θεωρία του "όσο χαμηλότερη τόσο καλύτερα". Οι καρδιολόγοι -υπό την αιγίδα των βιομηχανιών, που συγκεντρώνουν τους συναινούντες, εξαιρώντας όλους εκείνους που δεν συμφωνούν- αποφασίζουν ότι μια επιθυμητή χοληστερόλη θα έπρεπε να είναι ακόμη πιο χαμηλή και ορίζουν νέα όρια. Με αυτά τα νέα όρια, όλοι οι ασθενείς -που στο εξής θα παρουσιάσουν έμφραγμα- έχουν ή θα έχουν πολύ υψηλά επίπεδα χοληστερόλης. Αυτό περιλαμβάνει προφανώς και τη μεγάλη πλειονότητα του υγιούς πληθυσμού, αφού τα νέα όρια είναι πολύ χαμηλά! Συνεπώς, και σύμφωνα μ' αυτούς τους εμπειρογνώμονες, όλοι μας έχουμε πολύ υψηλή χοληστερόλη (αφού η επιθυμητή είναι η χαμηλότερη δυνατή) και, άρα, όλοι οφείλουμε να παίρνουμε φάρμακα».

Πόσο επικίνδυνη είναι η υπερβολική κατανάλωση στατινών; Οι εταιρείες

που παράγουν προϊόντα «κατά της χοληστερόλης» ακολουθούν τις οδηγίες της Ε.Ε.; «Σε όλες τις ευρωπαϊκές χώρες (και, βεβαίως, στις σχετικές "επιτροπές σοφών") οι ειδήμονες διαπλέκονται με τη βιομηχανία ή το εμπόριο των στατινών και είναι τα φερέφωνά τους! Στην ουσία, η χρόνια κατανάλωση στατινών μπορεί να επιφέρει σημαντικές παρενέργειες. Με δυο λόγια, οι επιπτώσεις στους μυς, στους νευρώνες και στα βασικά λιπαρά οξέα, βραχυπρόθεσμα ή μακροπρόθεσμα, μπορούν να αποβούν καταστροφικές».

Ποια είναι η γνώμη σας για όλα αυτά τα εμπλουτισμένα με φυτοστερόλες προϊόντα (γάλα, γιαούρτι, βούτυρο κ.λπ.), που υπόσχονται τη μείωση του ποσοστού χοληστερίνης στον ανθρώπινο οργανισμό; «Θεωρώ πως οι φυτοστερόλες είναι ουσίες επικίνδυνες για την υγεία και, κυρίως, για τις αρτηρίες μας. Πολλοί επαΐοντες συμφωνούν σ' αυτό το σημείο. Στην πραγματικότητα, αυτά τα ξενοβιοτικά (οργανικές ενώσεις μη βιολογικής προέλευσης) απορροφώνται από τον πεπτικό σωλήνα εν μέρει και η συγκέντρωσή τους στο αίμα μπορεί να πολλαπλασιαστεί 100 ή 200 φορές. Ηδη γνωρίζουμε μια ασθένεια, τη σιτοστερολεμία, η οποία μπορεί να οδηγήσει σε κακοήθη υπερχοληστερολεμία, μια σπάνια γενετική διαταραχή. Αυτό και μόνο αποδεικνύει πως οι στερόλες, σε συγκεκριμένες -αν και σπάνιες-συνθήκες, είναι όντως τοξικές για τις αρτηρίες. Θα έπρεπε ίσως να απαγορεύσουν την κατανάλωσή τους - ή, τουλάχιστον, να μην την ενθαρρύνουν».

Συχνά βλέπουμε αφίσες που μας προτείνουν να καταναλώνουμε καθημερινά φυτοστερόλες για να μειώσουμε τα ποσοστά χοληστερόλης μας μέχρι και 15%. Αυτό είναι ιατρική ή μάρκετινγκ; «Καμιά έρευνα δεν έχει δείξει ότι οι φυτοστερόλες μειώνουν τον κίνδυνο του εμφράγματος. Αρα πρόκειται για μάρκετινγκ!»

Αν κάποιος καταναλώνει φυτοστερόλες καθημερινά επί 10 χρόνια, πιστεύετε πως θα έχει προβλήματα υγείας; «Δεν έχουμε στα χέρια μας καμία μελέτη, ώστε να είμαστε απολύτως κατηγορηματικοί όσον αφορά τις τοξικές επιπτώσεις της χρόνιας κατανάλωσης φυτοστερολών. Αλλά αν ακολουθήσει κανείς την αρχή της πρόληψης και με δεδομένη την απουσία επιχειρημάτων που δικαιολογούν τις ευεργετικές συνέπειες των φυτοστερολών για την υγεία, θα έπρεπε να είναι εξαιρετικά αφελής για να πάρει ένα τέτοιο ρίσκο».

Αν έχω αυξημένα επίπεδα χοληστερόλης, θα μου προτείνατε να μην πάρω ποτέ στατίνες ή φυτοστερόλες; «Υπάρχει μια συντονισμένη προσπάθεια εκφοβισμού των ανθρώπων, ώστε στη συνέχεια να δικαιολογούνται οι ιατρικές συνταγογραφήσεις. Σήμερα είναι δύσκολο να γνωρίζουμε αν κάποια πρόσωπα μπορούν να ευεργετηθούν απ' αυτό το είδος θεραπείας (μιλώ για τις στατίνες, μια και για τις φυτοστερόλες είναι σίγουρο πως όχι). Κάποια στιγμή είχα πιστέψει πως

οι διαβητικοί ή όσοι επιβίωσαν από ένα έμφραγμα θα μπορούσαν ενδεχομένως να πάρουν αυτόν τον τύπο των φαρμάκων και να επωφεληθούν. Οι αναλύσεις των πρόσφατων δοκιμών δείχνουν πως δεν είναι έτσι, παρά τις δυνατές κραυγές των ειδικών της βιομηχανίας. Αν, όμως, έχουμε υψηλή χοληστερίνη, δεν σημαίνει πως πρέπει να το αφήσουμε έτσι. Η αυξημένη χοληστερίνη ίσως είναι προειδοποίηση ότι ο τρόπος ζωής μας είναι "δηλητηριώδης". Καθώς το θερμόμετρο που μετράει τον πυρετό μας δείχνει ότι έχουμε προσβληθεί από κάποιον ιό. Αλλά με το να σπάσουμε το θερμόμετρο ή να κατεβάσουμε τον πυρετό με ασπιρίνες δεν καταπολεμάμε τον ιό!»

Ποιά θα ήταν η συμβουλή σας στους καταναλωτές αυτών των προϊόντων; «Οσον αφορά τις φυτοστερόλες, τους συμβουλεύω να σταματήσουν αμέσως να δηλητηριάζονται. Οσον αφορά τις στατίνες, πρέπει να συζητήσουν εκ νέου με το γιατρό τους (παρόλο που αμφιβάλλω ότι εκείνος μπορεί ν' αλλάξει άποψη τόσο γρήγορα, αν δεν έχει διαβάσει το βιβλίο μου). Στην πλειονότητα των περιπτώσεων, αυτές οι θεραπείες δεν είναι χρήσιμες και οι ασθενείς νομίζουν πως είναι προστατευμένοι, ενώ δεν είναι. Μ' άλλα λόγια, αν θέλουν πραγματικά να βελτιώσουν τα προγνωστικά τους και το προσδόκιμο όριο της ζωής τους δεν πρέπει να αρκεστούν στο να διακόψουν το φάρμακο. Πρέπει να πάρουν στα χέρια τους και την υγεία τους, ακολουθώντας τρεις βασικούς κανόνες: **1. Να σταματήσουν το κάπνισμα. 2. Να κάνουν φυσική άσκηση και να έχουν επαρκή μυϊκή δραστηριότητα. 3. Να επιστρέψουν στις βασικές αρχές της μεσογειακής διατροφής**».

Στο βιβλίο σας ισχυρίζεστε πως η χοληστερόλη είναι ένας ψεύτικος εχθρός. Ποιος είναι ο πραγματικός εχθρός; «Οι πραγματικοί εχθροί είναι, κατά σειράν: **οι διατροφικές συνήθειες του δυτικού κόσμου, ο καπνός και η καθιστική ζωή**. Αυτοί είναι οι πρώτιστοι παράγοντες κινδύνου».

Πιστεύετε ότι υπάρχει τρόπος να πάρουμε την υγεία μας στα χέρια μας, αντί να την αφήνουμε στις φαρμακοβιομηχανίες και στα συμφέροντα; Κι αν ναι, ποιός είναι αυτός; «Βεβαίως υπάρχει! Μπορεί, μάλιστα, κανείς να πει ότι ο μόνος τρόπος προστασίας είναι να πάρουμε την υγεία μας στα χέρια μας, ακολουθώντας τις τρεις βασικές αρχές που προανέφερα. Και, κόντρα στα φαινόμενα, τα επιστημονικά δεδομένα είναι πολύ ισχυρά».

Υποστήκατε ποτέ πιέσεις κατά τη διάρκεια των ερευνών σας και τί είδους; «Εχω συχνά λογοκριθεί! Εχω υποστεί πολλές πιέσεις άμεσες ή έμμεσες (φυλαχτείτε από τους καλύτερους φίλους σας!). **Αλλά, από τη στιγμή που θα αποποιηθείς διεφθαρμένες σταδιοδρομίες και ψευτοδιακρίσεις, από τη στιγμή που θα αρνηθείς να γίνεις πλούσιος, τότε είσαι ελεύθερος!**»

(Πηγή: «Ελευθεροτυπία», Ενθετο Περιοδικό "Ε", 22/7/2007)

ΚΑΙ Ο ΑΝΤΙΛΟΓΟΣ...

ΜΙΑ ΝΕΑ ΕΡΕΥΝΑ ΕΠΙΒΕΒΑΙΩΝΕΙ ΤΗΝ ΕΥΕΡΓΕΤΙΚΗ ΔΡΑΣΗ ΤΟΥΣ: Στοπ στη χοληστερίνη με φυτικές στερόλες