

Ilmara Vina: „Najwyższy czas przestać liczyć na łut szczęścia”

Jedno z określeń cholesterolu – „cichy zabójca” – pasuje bardziej do thrillera niż podręcznika medycyny. Jednakże w przypadku miażdżycy jest jak w dobrym kryminale – znalezienie winowajcy wszystkich nieszczęść nie jest rzeczą prostą. Chyba że skorzystamy z pomocy wybitnego eksperta Instytutu Mikrobiologii i Biotechnologii Uniwersytetu Łotewskiego, prezes Łotewskiego Stowarzyszenia Chemii Medycznej i zarazem członka Federacji Europejskich Towarzystw Medycznych, doktor biologii – Ilmary Vina.

Pani Ilmaro, o wielu chorobach mówi się obecnie, że są wydumane, mając przy tym na myśli to, że ich zagrożenie dla zdrowia jest wyolbrzymione głównie przez marketingowców. Weźmy przykładowo sprawę cholesterolu – czy istnieją jakiegokolwiek naukowe dowody na to, że podwyższony poziom cholesterolu rzeczywiście negatywnie wpływa na nasze zdrowie?



— Powiedziałabym, że w tym przypadku kładziemy na szali nie tylko nasze zdrowie, ale przede wszystkim życie. Można przytoczyć konkretne liczby w charakterze potwierdzenia. Według statystyk Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) w 2005 roku choroby układu krążenia uplasowały się na pierwszej pozycji, gdyż dotknęły 374 na 1000 osób. Dlatego też WHO jednym ze swych priorytetowych zadań uczyniła znalezienie skutecznego sposobu rozwiązania tego palącego problemu. Przykładowo, w jednym z regionów Europy Północnej podjęto cały szereg działań profilaktycznych w celu obniżenia poziomu cholesterolu we krwi. Rezultaty były następujące: zachorowalność na miażdżycę zmniejszyła się w tym regionie o 37%, liczba

zgonów na skutek chorób układu krążenia spadła o 36%, liczba udarów mózgu – o 62%, a nagłych zgonów w wyniku zawałów i wylewów krwi do mózgu – o 55%.

Wiadomo, że znaczna część „złego” cholesterolu powstaje w organizmie – jest produkowany przez wątrobę. Proszę powiedzieć, od czego zależy ten proces i czy można na niego jakoś wpłynąć?

— Tak, to prawda. Wraz z pożywieniem do organizmu trafia około 25% cholesterolu, a więc całkiem sporo. Dlatego też na początku chciałabym powiedzieć kilka słów właśnie o tej części procentowej. Niestety, obecnie są bardzo popularne i szeroko reklamowane tłuste produkty o wysokiej zawartości cholesterolu. W dużych ilościach spożywają je dzieci, nastolatki, młodzież, a nawet osoby w wieku dojrzałym. Wobec braku możliwości zjedzenia pełnowartościowego posiłku często zaspokajamy głód jedzeniem typu fast food lub innymi produktami o wątpliwej jakości. Takie jedzenie jest tanie i dostępne na każdym kroku. Organizm dorosłego człowieka codziennie produkuje niezbędną ilość cholesterolu – 6-8 g, a w przypadku spożywania tłustego jedzenia organizm dodatkowo otrzymuje 1 g cholesterolu dziennie.

Jednak niezdrowe odżywianie się nie jest, o dziwo, największym złem. Są osoby, które stosują diety, dbają o jakość swoich posiłków, rezygnują z produktów tłustych, smażonych i mącznych, a mimo to okazuje się, że poziom cholesterolu pozostaje wysoki. Dlaczego? Jest to spowodowane tym, że niektóre osoby mają wrodzone zaburzenie przemiany cholesterolu, ponieważ wątroba produkuje go w nadmiarze, przez co poziom cholesterolu we krwi utrzymuje się na wysokim poziomie. Jeśli więc wiemy o przypadkach zawałów, wylewów, nadciśnienia czy innych chorób układu krążenia wśród członków naszej najbliższej rodziny, powinniśmy z większą ostrożnością podchodzić do kwestii naszego zdrowia. A jeśli do genetycznego uwarunkowania dodamy jeszcze niebilansowaną dietę, spożywanie produktów o dużej zawartości tłuszczów i cholesterolu, to wszystkie te czynniki łącznie mogą spowodować wczesne pojawienie się zmian miażdżycowych w naczyniach krwionośnych i rozwój chorób układu krążenia takich jak zawał serca czy udar mózgu. Dlatego też każdy rozsądny człowiek mający taką wiedzę powinien dbać o swoją dietę.

Jakich produktów należy więc unikać w pierwszej kolejności? Skąd mamy wiedzieć, jakich produktów ze sklepowej półki nie należy wkładać do koszyka?

