

## Οι Πολλαπλοί Ζωτικοί Ρόλοι της Χοληστερόλης

- Η χοληστερόλη παράγεται από όλα σχεδόν τα κύτταρα του σώματος.
- Η χοληστερόλη αδιαβροχοποιεί την μεμβράνη των κυττάρων για να μπορούν να πραγματοποιούν διαφορετικές χημικές κατεργασίες στο εσωτερικό τους απ' ότι συμβαίνει έξω.
- Η χοληστερόλη είναι το φυσικό επισκευαστικό υλικό που χρησιμοποιεί το σώμα για να θεραπεύει τα τραύματα, όπως τα σχίσματα και τις φλεγμονές των αρτηριών.
- Πολλές σημαντικές ορμόνες κατασκευάζονται από το σώμα με βάση την χοληστερόλη, όπως αυτές που ρυθμίζουν τον μεταβολισμό των ορμονών, το σάκχαρο του αίματος, αυτές που μας βοηθούν να αντιμετωπίσουμε το στρες, καθώς και όλες τις σεξουαλικές ορμόνες, όπως η τεστοστερόνη, τα οιστρογόνα και η προγεστερόνη.
- Η χοληστερόλη είναι ζωτικής σημασίας για την λειτουργία του εγκεφάλου και του νευρικού συστήματος.
- Η χοληστερόλη μας προστατεύει από την κατάθλιψη και παίζει ρόλο στην αξιοποίηση της σεροτονίνης, της ουσίας που μας κάνει να αισθανόμαστε «θαύμα».
- Τα άλατα της χολής που χρειάζονται για την χώνεψη των λιπών παράγονται με βάση την χοληστερόλη μέσα στον οργανισμό.
- Η χοληστερόλη είναι ο πρόδρομος της βιταμίνης D, που παράγεται στο σώμα με την επίδραση των υπεριωδών ακτίνων του ήλιου πάνω στην χοληστερόλη που περιέχεται στο δέρμα μας.
- Η χοληστερόλη είναι πανίσχυρο αντιοξειδωτικό που μας προστατεύει από τις ελεύθερες (οξειδωτικές) ρίζες, και συνεπώς από τον καρκίνο.
- Η χοληστερόλη, ιδιαίτερα η LDL, η λεγόμενη «κακή», μας βοηθά να καταπολεμούμε τις μολύνσεις.

## Πώς Να Αποφύγετε Την Καρδιοπάθεια

- Μή στενοχωριέσαι για την χοληστερόλη. Το στρες από την άσκοπη ανησυχία μπορεί να δημιουργήσει ή επιτείνει την καρδιοπάθεια.
- Μή παίρνετε φάρμακα που ρίχνουν την χοληστερόλη. Συντελούν στην καρδιακή ανεπάρκεια.
- Αποφεύγετε τα κατεργασμένα τρόφιμα, ιδιαίτερα τις τροφές που περιέχουν κατεργασμένα φυτικά έλαια και υδρογονωμένα λίπη.
- Τρώγετε το κρέας, το λίπος και τα εντόσθια ζώων ελεύθερης βοσκής.
- Τρώτε πολλά θαλασσινά ελεύθερης βοσκής.
- Μην τρώτε πρωτεΐνες-σκόνη, άπαχα κρέατα, ασπράδια αυγών χωρίς τον κρόκο, ή άπαχο γάλα. Η διατροφή με υπερβολικές πρωτεΐνες που δεν περιέχουν τα θρεπτικά συστατικά των ζωικών λιπών, εξαντλεί τα αποθέματα βιταμίνης Α του οργανισμού και οδηγεί σε καρδιοπάθεια.
- Τρώτε συχνά τουλάχιστο μία φορά την βδομάδα για να σιγουρευτείτε ότι έχετε αρκετή βιταμίνη Β<sub>12</sub> και Β<sub>6</sub>, φολικό οξύ, σίδηρο και χαλκό.
- Παίρνετε μουρουνέλαιο και τρώτε αρκετό βούτυρο από αγελάδες ελεύθερης βοσκής, για να έχετε επάρκεια βιταμινών Α, D και Κ.
- Διατηρείται το βάρος σας σε υγιή επίπεδα ούτε πολύ, ούτε πολύ λίγο.
- Γυμνάστε μετρία και μάλιστα στο ύπαιθρο.
- Μή καπνίζετε. Αποφεύγετε την έκθεση σε περιβαλλοντικές τοξίνες.

ΓΙΑ ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ

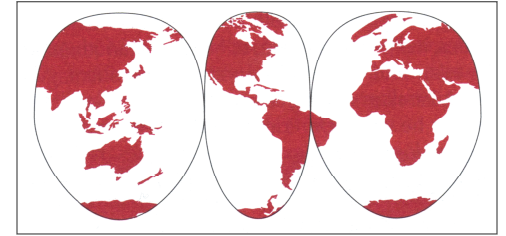
*The Cholesterol Myths*

by Uffe Ravnskov, MD, PhD.

[www.ravnskov.nu/cholesterol.htm](http://www.ravnskov.nu/cholesterol.htm)

[www.westonaprice.org/moderndiseases](http://www.westonaprice.org/moderndiseases)

## Μύθοι & Αλήθειες για την Χοληστερόλη



## ΙΔΡΥΜΑ ΟΥΕΣΤΟΝ Α. ΠΡΑΪΣ

**Υπέρ των Σοφών Παραδόσεων**

ΣΤΗΝ ΔΙΑΤΡΟΦΗ, ΣΤΗΝ ΓΕΩΡΓΙΑ ΚΑΙ ΣΤΗΝ ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΗ

*Ενημέρωση • Έρευνα • Κινητοποίηση*

PMB 106-380  
4200 Wisconsin Avenue, NW  
Washington, DC 20016  
Τηλέφωνο (202) 363-4394  
Φαξ (202) 363-4396  
[www.westonaprice.org](http://www.westonaprice.org)

Copyright © 2006 The Weston A. Price Foundation  
All Rights Reserved

## Μύθοι και Αλήθειες

**ΜΥΘΟΣ** Όσοι έχουν υψηλή χοληστερόλη είναι πιά επιρρεπείς σε καρδιακές προσβολές

**ΑΛΗΘΕΙΑ** Οι νέοι και οι μεσήλικες άνδρες που έχουν χοληστερόλη πάνω από 350 έχουν κάπως μεγαλύτερο κίνδυνο καρδιακής προσβολής. Όσοι έχουν χοληστερόλη κάτω από 350 δεν διατρέχουν μεγαλύτερο κίνδυνο από αυτούς που έχουν πολύ χαμηλή χοληστερόλη. Οι ηλικιωμένοι άνδρες και οι γυναίκες όλων των ηλικιών που έχουν υψηλά επίπεδα χοληστερόλης ζούν περισσότερο από τους άλλους

**ΜΥΘΟΣ** Η χοληστερόλη και τα κεκορεσμένα λίπη μπλοκάρουν τις αρτηρίες.

**ΑΛΗΘΕΙΑ** Ελάχιστη χοληστερόλη ή κεκορεσμένα λίπη υπάρχουν στα σημεία των αρτηριών όπου υπάρχει μπλοκάρισμα. Το μεγαλύτερο μέρος είναι ασβέστιο και ακόρεστα λιπαρά οξέα.

**ΜΥΘΟΣ** Η διατροφή με κεκορεσμένα λίπη και τροφές υψηλής περιεκτικότητας χοληστερόλης ανεβάζει την χοληστερόλη στο αίμα και αυξάνει τον κίνδυνο καρδιακής προσβολής.

**ΑΛΗΘΕΙΑ** Πολλές μελέτες έχουν δείξει ότι δεν υπάρχει σχέση μεταξύ διατροφής και επιπέδου χοληστερόλης στο αίμα. Δεν υπάρχει απόδειξη ότι το κεκορεσμένο λίπος και η πλούσια σε χοληστερόλη τροφή συντελούν σε καρδιοπάθεια. Από τότε που οι Αμερικανοί άρχισαν να μειώνουν το κεκορεσμένο λίπος και την τροφική χοληστερόλη στην διατροφή τους αυξήθηκαν οι καρδιοπάθειες.

**ΜΥΘΟΣ** Τα φάρμακα που χαμηλώνουν την χοληστερόλη έχουν σώσει πολλές ζωές.

**ΑΛΗΘΕΙΑ** Στις δύο πιά πρόσφατες μελέτες με δέκα χιλιάδες άτομα, η μείωση της χοληστερόλης δεν έφερε καμιά βελτίωση στην εξέλιξη της ασθένειας.

**ΜΥΘΟΣ** Οι χώρες που έχουν υψηλή κατάναλωση ζωικών λιπών και χοληστερόλης έχουν υψηλότερο ποσοστό καρδιοπαθειών.

**ΑΛΗΘΕΙΑ** Υπάρχουν πολλές εξαιρέσεις στο θέμα αυτό, όπως η Γαλλία και η Ισπανία. Συσχετισμός δεν σημαίνει ότι αποτελεί και αιτία. Υπάρχουν και πολλοί άλλοι λόγοι τροπού ζωής στις πλούσιες χώρες που μπορεί να συντελούν στις καρδιοπάθειες.

## Κίνδυνοι από τις Στατίνες.

Τα μοντέρνα αντιχοληστερινικά φάρμακα ενεργούν μπλοκάροντας το ένζυμο HMG-CoA reductase, απαραίτητο για την παραγωγή της χοληστερόλης από το σώμα. Οι φαρμακευτικοί ανταγωνιστές του ενζύμου αυτού πληθαίνουν, ονομάζονται γενικά **στατίνες**, και κυκλοφορούν στο εμπόριο με ονομασίες όπως Λίπιτορ, Μέβακορ, Πράβακολ, Ζοκόρ κλπ.

### ΑΔΥΝΑΜΙΑ ΚΑΙ ΜΥΙΚΗ ΚΑΤΑΠΤΩΣΗ:

Αυτή είναι η συνηθέστερη παρενέργεια των στατινών και εμφανίζεται μέχρι και στο 30% των ασθενών. Μυϊκοί πόνοι, πόνοι της μέσης, πόνοι στην φτέρνα, εξάντληση και μπερδεμα της ομιλίας προκαλούνται από την παρεμπόδιση της παραγωγής από το σώμα του Συν-Ενζύμου Q<sub>10</sub> (Co-Q<sub>10</sub>), απαραίτητου για την λειτουργία των μυών. Οι παρενέργειες αυτές είναι συνηθέστερες σ' όσους γυμνάζονται. Μπορεί να εμφανιστούν μέχρι και τρία χρόνια μετά την φαρμακευτική αγωγή με στατίνες.

**ΚΑΡΔΙΑΚΗ ΑΝΕΠΑΡΚΕΙΑ:** Τα ποσοστά καρδιακής ανεπάρκειας έχουν διπλασιαστεί από τότε που διαδόθηκαν οι **στατίνες**. Η καρδιά είναι μύς που εξαρτάται από την άφθονη παροχή συνενζύμου Co-Q<sub>10</sub>.

**ΠΟΛΥΝΕΥΡΟΠΑΘΕΙΑ:** Μούδιασμα, πόνοι στα χέρια και στα πόδια, ή δυσκολία στο περπάτημα συμβαίνουν συχνά σε όσους παίρνουν στατίνες. Συνήθως αποδίδονται σε «φυσιική γήρανση» παρά στο φάρμακο.

**ΜΕΙΩΣΗ ΔΙΑΝΟΗΤΙΚΩΝ ΙΚΑΝΟΤΗΤΩΝ:** Πολλοί ασθενείς διαμαρτύρονται για απώλεια μνήμης και νοητικής ικανότητας, που φθάνει μέχρι και σε κρίση ολικής αμνησίας. Η σπουδαιότητα της παρενέργειας αυτής για τους πιλότους και τους οδηγούς αυτοκινήτων είναι φυσικά κρίσιμη και για τον υπόλοιπο κόσμο.

**ΚΑΡΚΙΝΟΣ:** Σε όλες τις μελέτες σε πειραματόζωα μέχρι τώρα, οι στατίνες προκάλεσαν καρκίνο. Οι περισσότερες ανθρώπινες δοκιμές δεν κράτησαν αρκετά για να διαπιστωθεί αύξηση καρκίνων, αλλά σε μία μελέτη, ο καρκίνος στήθους στις γυναίκες που έπαιρναν στατίνες ήταν 1500% συχνότερος από ότι σε όσες δεν έπαιρναν.

**ΚΑΤΑΘΛΙΨΗ:** Πολλές μελέτες δείχνουν συσχετισμό χαμηλής χοληστερόλης με κατάθλιψη.

## Αν Δεν Φταίει η Χοληστερόλη, Τότε Τί Φταίει;

Πολλοί επιστήμονες έχουν αναπτύξει έγκυρες θεωρίες σχετικές με τα αίτια της επιδημίας καρδιοπαθειών στις δυτικές κοινωνίες. Μεταξύ αυτών είναι:

**ΑΝΕΠΑΡΚΕΙΑ ΒΙΤΑΜΙΝΩΝ Α και D.** Στην δεκαετία του 30, ο χειρουργός οδοντίατρος Weston A. Price, παρατήρησε ότι οι καρδιοπάθειες αυξάνονταν στους μήνες που τα επίπεδα των φυσικών λιποδιαλυτών βιταμινών στο γάλα βούτυρο ήταν μειωμένα.

**ΑΝΕΠΑΡΚΕΙΑ ΒΙΤΑΜΙΝΩΝ B<sub>6</sub>, B<sub>12</sub> και Φολικού Οξέως (Folic Acid).** Ο γιατρός Κίλμερ Μακ Κάλλυ, MD, PhD, απέδειξε ότι η ανεπάρκεια αυτή προκαλούσε αύξηση του επιπέδου της ομοκυστίνης στο αίμα, που αποτελεί δείκτη καρδιοπάθειας.

**ΥΔΡΟΓΟΝΩΜΕΝΑ ΛΙΠΑΡΑ ΟΞΕΑ (trans-fatty acids).** Ο Φρέντ Κάμμερσον, PhD, και πολλοί άλλοι συνέδεσαν την καρδιοπάθεια με την υποκατάσταση των κεκορεσμένων λιπών με τα transfats. Τα κεκορεσμένα λίπη στην πραγματικότητα μας προστατεύουν από τις καρδιοπάθειες με πολλούς τρόπους.

**ΑΝΕΠΑΡΚΕΙΑ ΟΡΥΚΤΩΝ:** Η ανεπάρκεια μαγνησίου, χαλκού και βαναδίου έχουν συνδεθεί με την καρδιοπάθεια.

**Η ΠΑΣΤΕΡΙΩΣΗ ΤΟΥ ΓΑΛΑΚΤΟΣ:** Ο J.C. Annand, ένας Βρετανός ερευνητής, παρατήρησε αύξηση καρδιοπαθειών στις περιοχές που είχε εισαχθεί η παστερίωση του γάλακτος, αντίθετα με τις περιοχές όπου το γάλα προσφέρονταν ακόμη απαστερίωτο.

**ΤΟ ΣΤΡΕΣΣ.** Οι καρδιακές προσβολές συχνά συμβαίνουν μετά από περίοδο έντασης/στρες που εξαντλεί τα αποθέματα πολλών θρεπτικών ουσιών αποθέματα το σώμα.

*Δυστυχώς ελάχιστα ερευνητικά κονδύλια διατίθενται για την μελέτη των θεωριών αυτών. Οι περισσότερες έρευνες καρδιοπάθειας χρηματοδοτούνται από το Εθνικό Ινστιτούτο Καρδιάς, Πνευμόνων και Αίματος, που είναι γερά προσκολλημένο στην λανθασμένη θεωρία ότι η χοληστερόλη και το κεκορεσμένο λίπος προκαλούν καρδιοπάθεια.*