

Cała prawda o tłuszczach zwierzęcych

13 listopada 2013

Związek między cholesterolem a miażdżycą wcale nie jest oczywisty – twierdzi w wywiadzie dla portalu „Nowa Debata” prof. Grażyna Cichosz z Uniwersytetu Warmińsko-Mazurskiego w Olsztynie. Opublikowany dwa i pół roku temu wywiad nie jest znany szerszej publiczności a w opinii autora tego bloga warto zapoznać się z tezami tam zawartymi.

Prof. Cichosz przeanalizowała literaturę badającą związek między rodzajem diety a wzrostem cholesterolu i doszła do wniosku, że nie można jednoznacznie orzec, że istnieje bezpośredni związek między zachorowalnością na miażdżycę i poziomem cholesterolu. Wskazuje na fakt, że różnych badań epidemiologicznych wynikało, że 75% pacjentów po udarze mózgu i ponad 50% zawałowców ma normalny albo niski poziom cholesterolu. Jej zdaniem przyczyną hipercholesterolemii (podwyższonego powyżej normy poziomu cholesterolu w osoczu krwi) nie są wcale tłuszcze zwierzęce bogate w nasycone kwasy tłuszczowe i cholesterol, ale niedobory wielonienasyconych kwasów tłuszczowych omega-3 (występują one w rybich tłuszczach) oraz obecność sztucznych izomerów trans (występują np. w margarynach), które blokują enzymy odpowiedzialne za przemianę cholesterolu. Przy ich braku metabolizm cholesterolu jest zablokowany.

Interesująca jest również informacja, że z wiekiem, kiedy organizm człowieka przestaje wytwarzać hormony płciowe poziom cholesterolu rośnie w sposób naturalny a co więcej u badanych długowiecznych Francuzów w wieku od 90-104 lat stwierdzono wyjątkowo wysoki jego poziom jednak nie przeszkadzało to zachować im wysokiego poziomu sprawności intelektualnej.

Skąd zatem wzięła się „czarna legenda” tłuszczów zwierzęcych?

Powodów jest wiele – przede wszystkim ważną rolę odgrywają reklama i lobbing producentów olejów roślinnych. Należy również pamiętać, że tłuszcze zwierzęce powodują, że człowiek dłużej nie jest głodny, a więc nie jest zainteresowany ciągłymi zakupami przekąsek i słodczy. W końcu jednak rzecz najważniejsza – naturalne tłuszcze zwierzęce, takie jak smalec, mogą być przechowywane znacznie dłużej niż roślinne. Trudno więc na tym zarobić.

Czy w związku z tym faktycznie żyjemy zdrowo?

Autor: Victor Orwellsky

Na podstawie (cały wywiad): nowadebata.pl

Źródło: [Kod Władzy](#)