Upada amerykański mit o szkodliwości tłuszczu

29 kwietnia 2011

W ciągu ostatniego roku zaistniała rewolucja w postrzeganiu tłuszczów jako ogniwa wiodącego do poważnych schorzeń. Badania naukowe dowodzące nieszkodliwość tłuszczu i cholesterolu – a nawet pożyteczność – wyrastają jak grzyby po deszczu.

W marcu ubiegłego roku, czterech naukowców przeanalizowało 48 badań naukowych oraz prześledziło historię zdrowia 347,747 pacjentów. Szukali oni dowodów na powiązanie spożycia tłuszczów nasyconych z udarem mózgu, chorobami serca oraz układu krążenia. W swojej publikacji w piśmie naukowym The American Journal of Clinical Nutrition, stwierdzają oni jasno „że nie ma znaczących dowodów na twierdzenie, że diety bogate w tłuszcze nasycone są związane ze zwiększonym ryzykiem udaru lub chorób krążenia".

Jednocześnie zdaje się upadać mit szkodliwości cholesterolu. Odbudowuje on swoją ważną pozycję dzięki ludziom, którzy wreszcie zrozumieli, że cholesterol w diecie ma niewiele wspólnego z cholesterolem we krwi. Profesor Grażyna Cichosz z Wydziału Nauki o Żywności Uniwersytetu Warmińsko-Mazurskiego w Olsztynie, przez cztery lata analizowała ponad 600 publikacji naukowych w poszukiwaniu wpływu tłuszczów na miażdżycę. Dzisiaj nie ma ona wątpliwości co do faktu, że przestarzałe już badania nad cholesterolem miały na celu „zdyskredytowanie tłuszczów zwierzęcych i wprowadzenia do diety ludzi znacznie tańszych olejów roślinnych oraz margaryn".

Zwraca ona również uwagę na oczywisty lecz mało znany fakt – że aby nienasycone kwasy tłuszczowe mogły zaistnieć w stałej formie (np. margaryna) – muszą najpierw zostać… nasycone. Wyłącznie tłuszcz nasycony cząsteczkami wodoru, w pokojowej temperaturze pozostaje ciałem stałym. Producenci „nasycają"

więc tłuszcze, sztucznie dodając atomy wodoru. Tworzą w ten sposób syntetyczny tłuszcz nasycony, który reklamują jako nienasycony. Profesor Grażyna Cichosz wskazuje również na wiele innych nieprawidłowości w badaniach, jak chociażby fakt że „trzy czwarte pacjentów po udarze mózgu i ponad połowa zawałowców ma normalny albo niski poziom cholesterolu we krwi”.

Od wielu lat wiadomo, że u pacjentów z miażdżycą występuje uszkodzenie otoczki mielinowej – powłoki włókien nerwowych, zbudowanej z tłuszczu. Pełni ona taką samą funkcję jak guma wokół metalowych kabli – funkcję izolacyjną. Kiedy dochodzi do jej zniszczenia, układ nerwowy napotyka trudności w poprawnym przesyłaniu sygnałów – i w konsekwencji pacjent cierpi na miażdżycę. Już w grudniu 2008 roku, czterech badaczy wykazało w swojej publikacji, że wysoko-tłuszczowa dieta nie ma wpływu na postęp miażdżycy.

Ale okres przełomu marca i kwietnia ubiegłego roku przyniósł dla nas wiele więcej niespodzianek. Ośmiu naukowców z Uniwersytetu Alabama w Birmingham, udowodniło że jedząc śniadanie bogate w tłuszcz – „programujemy” metabolizm na lepsze spalanie tłuszczu w ciągu dnia. Według ich publikacji w International Journal of Obesity, kaloryczny i tłusty posiłek po przebudzeniu pomaga również zwalczyć otyłość oraz dolegliwości takie jak zespół metaboliczny – plagę ostatnich lat – redukując zaburzenia związane z wydzielaniem insuliny.

Z kolei badanie przeprowadzone na początku tego roku potwierdziło odkrycie naukowców z Birmingham. Nutrition Journal opublikował raport niemieckich badaczy, potwierdzający znane na całym świecie powiedzenie „śniadanie jedz jak król, obiad jak książę a kolację jak żebrak”. Udowodnili oni, że syty poranny posiłek w ogólnym rozrachunku ujemnie wpływa na dzienne spożycie kalorii.

Autor: Jack Vineyard
Źródło: Dziennikarstwo Obywatelskie

Na licencji Creative Commons Uznanie autorstwa – Użycie niekomercyjne – Bez utworów zależnych 2.5 Polska

BIBLIOGRAFIA

1. Patty W. Siri-Tarino, Qi Sun, Frank B. Hu, and Ronald M. Krauss (2010). Meta-analysis of prospective cohort studies evaluating the association of saturated fat with cardiovascular disease. The American Journal of Clinical Nutrition, vol. 91 no. 3, 535-546

2. Braun N., Wade N., Wakeland E., Major A. (2008). Accelerated atherosclerosis is independent of feeding high fat diet in systemic lupus erythematosus—susceptible LDLr−/− mice. Lupus, vol. 17 no. 12, 1070-1078

3. Bray M., Tsai J.-Y., Villegas-Montoya C., Boland B., Blasier Z., Egbejimi O., Kueht M. & Young M. (2010). Time-of-day-dependent dietary fat consumption influences multiple cardiometabolic syndrome parameters in mice. International Journal of Obesity, vol. 34, 1589-1598

4. Schusdziarra V., Hausmann M., Wittke C., Mittermeier J., Kellner M., Naumann A., Wagenpfeil S. & Erdmann J. (2011). Impact of breakfast on daily energy intake – an analysis of absolute versus relative breakfast calories. Nutrition Journal, vol. 10, doi: 10.1186/1475-2891-10-5

5. „My chcemy masła a niemargaryny”, Gazeta Wyborcza, 04.04.2010 r.

6. „Nie bójmy się cholesterolu, mówi prof. Grażyna Cichosz”, Nowa Debata, 23.04.2011 r.

7. „What Types of SclerosisConditions Are There?”, LiveStrong.com, 23.07.2010 r.