Zatyka tętnice, ale i zwiększa masę mięśniową

12 maja 2011

Medycyna wytacza ciężkie działa przeciwko tzw. złemu cholesterolowi LDL, tymczasem okazuje się, że jest on niezbędny do budowania masy mięśniowej, a znaczne obniżenie poziomu tej lipoproteiny w organizmie może doprowadzić do poważnych problemów ze zdrowiem, a nawet śmierci (Journal of Gerontology).

Naukowcy z Texas A&M University zgromadzili dane dotyczące osób w wieku od 60 do 69 lat. Wszystkie były ogólnie zdrowe, ale nieaktywne fizycznie. W trakcie eksperymentów okazało się, że ochotnicy, którzy po dość wyczerpujących treningach w największym stopniu zwiększyli masę mięśniową, mieli też najwyższe stężenie cholesterolu LDL.

Nikt z zespołu Steve'a Riechmana się tego nie spodziewał. „Badanie pokazuje, że do rozbudowania mięśni konieczna jest pewna ilość LDL. Nie ulega wątpliwości, że potrzebujemy obu – LDL i HDL – i prawdą jest, że każdy cholesterol jest dobry. Nie da się tak po prostu usunąć z organizmu całego „złego" cholesterolu, nie wywołując poważnych problemów ze zdrowiem."

Tkanki ciała potrzebują cholesterolu, a LDL pozostaje do ich dyspozycji. „HDL, dobry cholesterol, znika po dokonaniu napraw [kieruje się z ładunkiem do wątroby]. Im więcej LDL znajduje się w twojej krwi, w tym większym stopniu potrafisz zwiększyć masę mięśniową podczas treningu wytrzymałościowego. LDL pełni bardzo użyteczną rolę (…) i powinniśmy unikać nazywania go złym w każdej sytuacji, ponieważ nie jest całkowicie zły."

Opracowanie: Anna Błońska
Na podstawie: Science A GoGo
Źródło: Kopalnia Wiedzy