

Zdrowe tłuszcze

26 listopada 2015

Pewnie każdy z was słyszał o tym, że tłuszcze nasycone są niezdrowe, że zabijają. Tak mówi rząd, dietetycy i lekarze.

Ale czy rzeczywiście są na to dowody? Przyjrzyjmy się bliżej „faktom” naukowym, wspierającym hipotezę o rzekomej szkodliwości tłuszczów nasyconych.

Teza o niebezpiecznych dla zdrowia tłuszczach nasyconych pojawiła się po raz pierwszy w 1955 roku. Jej pomysłodawcą był naukowiec Ancel Keys, autor sławnych (w rzeczywistości niechlubnych, haniebnych) Badań Siedmiu Krajów, które rzekomo wykazały, że największa zapadalność na choroby układu krążenia występuje w krajach o najwyższym poziomie spożycia tłuszczów zwierzęcych.

Problem w tym, że już dwa lata później dwaj inni naukowcy, J. Yerushalmy i H.E. Hilleboe, podważyli wiarygodność tych badań. Chodziło głównie o to, że Keys nie uwzględnił danych ze wszystkich 22 badanych krajów, lecz wyłącznie z 7. Gdyby postąpił inaczej, jego teoria nie potwierdziłaby się, a wyniki tych badań prawdopodobnie nigdy nie zostałyby opublikowane.

Badanie Siedmiu Krajów oprócz tego, że ostatecznie nie zawierało danych z 14 państw, to dodatkowo było obarczone ograniczeniem natury strukturalnej – miało charakter badań epidemiologicznych, co oznacza, że na ich podstawie można było wykazać co najwyżej korelację pomiędzy zmiennymi, natomiast w żadnym razie przyczynowości.

W tym samym czasie żywo omawiano też inną hipotezę, której zwolennicy utrzymywali, że winowajcą tycia i wielu przewlekłych chorób jest dieta bogata w cukry. W okresie od późnych lat 1950. do wczesnych lat 1970. Keys na łamach literatury naukowej prowadził zawziętą debatę z profesorem fizjologii w Katedrze Queen Elizabeth na Uniwersytecie

Londyńskim, Johnem Yudkinem, czołowym orędownikiem hipotezy o toksyczności cukru. Jeden ze współpracowników Keysa wspominał potem, że „Keys bardzo sprzeciwiał się idei szkodliwości cukru” i jego zdaniem hipoteza Yudkina była „stekiem bzdur”.

Dzisiaj wiemy już, że to Yudkin miał rację, a Keys lansował bzdury.

Rok 1961 był punktem zwrotnym w karierze Ancela Keysa oraz ważnym momentem dla hipotezy o złym wpływie tłuszczów nasyconych na układ krążenia. Keysowi udało się dokonać trzech czynów: po pierwsze, jego idee poparło Amerykańskie Towarzystwo Kardiologiczne (American Heart Association), najpotężniejsza organizacja zajmująca się schorzeniami serca w historii Stanów Zjednoczonych. Po drugie, znalazł się na okładce magazynu „Time”, najbardziej wpływowej gazety w ówczesnych czasach. I wreszcie po trzecie, zdobył uznanie Narodowych Instytutów Zdrowia (National Institutes of Health, NIH, część ministerstwa zdrowia USA) – instytucji, która wtedy była nie tylko głównym naukowym autorytetem w Stanach, ale również największym źródłem finansowania badań naukowych.

To właśnie w tym czasie hipoteza o destrukcyjnym wpływie tłuszczów na serce na stałe zakorzeniła się jako niezbitý fakt w świecie medycznym oraz w świadomości społecznej, a stan ten trwa do dziś. Jest niczym dogmat. Naukowcy, którzy próbują podważyć tę „prawdę”, są ośmieszani, narażeni na ostracyzm, a wielu z nich musi się liczyć z utratą pracy.

Wkrótce potem „niskotłuszczową koniunkturę” zaczął z radością wykorzystywać wielki przemysł, produkując niezliczone ilości taniego jedzenia złożonego z węglowodanów. W 1980 roku Departament Rolnictwa Stanów Zjednoczonych (USDA – United States Department of Agriculture) opublikował zalecenia dietetyczne, namawiające do ograniczenia wszystkich tłuszczów, a w szczególności tłuszczów nasyconych, oraz siłą rzeczy cholesterolu. Ludzie posłusznie przystąpili do gigantycznego eksperymentu żywieniowego, redukując spożycie mięsa, nabiału i

zdrowych tłuszczów, w zamian jedząc więcej zbóż, owoców, warzyw i olejów roślinnych. Konsekwencje? Wzrost otyłości, zawałów, udarów mózgu i chorób serca.

Najbardziej zdumiewającą zmianą XX wieku w świecie Zachodu w kwestii przyzwyczajeń żywieniowych było uznanie oleju roślinnego za najzdrowszy rodzaj tłuszczu. Wzrost jego konsumpcji jest astronomiczny – podczas gdy w 1910 roku oleje roślinne były jeszcze praktycznie nieznane, to w 1999 stanowiły już około 7-8% ogółu kalorii spożywanych przez Amerykanów.

A co stało się ze wskaźnikiem zapadalności na choroby serca?

Wbrew teorii Keysa, pomimo stałego ograniczania spożycia tłuszczów, w tym nasyconych i cholesterolu, w większości krajów Zachodu obserwuje się drastyczny wzrost otyłości oraz zachorowalności na schorzenia układu krążenia i cukrzycę.

Zatem co mamy z tym fantem zrobić?

W międzyczasie przeprowadzono niezliczone ilości badań, które jednoznacznie obaliły hipotezę o destrukcyjnym wpływie tłuszczów nasyconych na serce. Zwłaszcza jedno z największych i najdłuższej trwających badań epidemiologicznych, jakie do tej pory przeprowadzono – badanie w mieście Framingham – nie wykazało żadnej korelacji pomiędzy spożywaniem tłuszczów nasyconych a występowaniem chorób serca. Jeden z biorących w nich udział naukowców, George Mann, powiedział później: „Moi przełożeni z NIH nie byli zachwyceni wynikami – bo były sprzeczne z tym, co chcieli uzyskać”.

Dopiero w 1992 roku jeden z naukowców, zaangażowany w badania w mieście Framingham, William Castelli, oświadczył publicznie, że: „W rzeczywistości, im więcej tłuszczów nasyconych w diecie, [...] tym mniejsze stężenie cholesterolu we krwi [...] i niższa waga”. Badania te wykazały jeszcze jedną ważną rzecz, a mianowicie, że obniżanie cholesterolu nie zawsze pomaga. Tak naprawdę 1% spadek stężenia cholesterolu zwiększa o 11% ryzyko

wystąpienia choroby serca i śmiertelności w ogóle.

W 1993 roku Inicjatywa na rzecz Zdrowia Kobiet (WHI – Women's Health Initiative) przeprowadziła badania, w których wzięło udział 49 000 ochotniczek, by raz na zawsze sprawdzić hipotezę o rzekomych korzyściach diety niskotłuszczowej. Po 10 latach stosowania diety złożonej z większej ilości owoców, warzyw i pełnych ziaren, a ograniczonej ilości mięsa i tłuszczu, nie udało im się zrzucić wagi. Co ważniejsze, nie zaobserwowano też znaczącego obniżenia ryzyka wystąpienia u nich choroby serca ani raka. To badanie dotyczące diety niskotłuszczowej było największym i najdłuższym, jakie kiedykolwiek przeprowadzono, a jego wyniki jednoznacznie pokazały, że taka dieta jest całkowitą pomyłką.

Inne obserwacje udowodniły, że mężczyźni, u których obniżył się poziom cholesterolu, byli znacznie bardziej narażeni na śmierć w wyniku samobójstwa, zabójstwa lub wypadku. Naukowcy zasugerowali później, że zmniejszenie ilości cholesterolu w mózgu może prowadzić do zaburzeń w funkcjonowaniu receptorów serotoniny. Innymi słowy – niski poziom cholesterolu wywołuje depresję.

Najświeższe badania obrazują to samo. Metaanaliza opublikowana w 2010 roku w „American Journal of Clinical Nutrition” przez zespół Siri-Tarino pokazała, „że nie ma wystarczających dowodów, z których by jednoznacznie wynikało, że nasycone tłuszcze spożywcze mają związek ze zwiększonym ryzykiem wystąpienia chorób układu krążenia lub udaru”.

Tłuszcze nasycone są niezbędne dla ciała i umysłu, a ograniczenie ich spożycia, jak wykazano, prowadzi do wielu chorób i przedwczesnej śmierci. Tłuszcze nasycone są bogate w energię i sycące, redukują uczucie głodu i chęć na węglowodany – prawdziwego winowajcę eksplozji chorób serca, cukrzycy, otyłości i raka w zachodnim świecie. Dieta niskotłuszczowa nieuchronnie zamienia się w dietę obfitującą w węglowodany, które zastępują zdrowe tłuszcze. W ich miejsce pojawiają się

dodatkowo wielonasycone i sztuczne tłuszcze trans typu margaryna, które z kolei, jak wykazano, mają właściwości toksyczne.

A zatem, co należy robić?

Obiektywna analiza badań żywieniowych przeprowadzanych przez dziesięciolecia jasno pokazuje, że wykluczenie z diety tłuszczów, a zwłaszcza tłuszczów nasyconych, to recepta na utratę zdrowia i przedwczesną śmierć.

Zdrowa dieta składa się z mieszaniny tłuszczów nasyconych i jednonienasyconych w proporcji 1:1, które mają stanowić większą część dziennej dawki spożywanych kalorii, umiarkowanej ilości białka, zwłaszcza zwierzęcego oraz możliwie najmniejszej ilości węglowodanów.

A zatem odłóżcie na bok kanapkę, aby zamiast niej zjeść boczek i jajka!

Źródło oryginalne: SOTT.net

Tłumaczenie i źródło polskie: PRACowniA4.wordpress.com