

מיתוסים ואמיתות לגבי כולסטרול



THE
WESTON A. PRICE
FOUNDATION[®]
for **Wise Traditions**
IN FOOD, FARMING AND THE HEALING ARTS
Education • Research • Activism

PMB Box 106-380
4200 Wisconsin Avenue, NW
Washington, DC 20016
(202) 363-4394
info@westonaprice.org
www.westonaprice.org

Copyright © 2010 The Weston A. Price Foundation
All Rights Reserved

מה עלינו לעשות על מנת להימנע מלחלות במחלות הלב?

- ♦ אל תדאגו לגבי רמת הכולסטרול שלכם - הלחץ של דאגה מיותרת יכול לגרום למחלות לב.
- ♦ אל תיקחו תרופות להורדת רמת הכולסטרול - הן גורמות לאי ספיקת לב.
- ♦ הימנעו ממזון מעובד, במיוחד מאכלים המכילים שמנים צמחיים מעובדים ושומני טרנס.
- ♦ אכלו בשר, שומן ואיברי בשר של בעלי חיים הניזונים מדשא.
- ♦ איכלו הרבה פירות ים שנתפסו באופן עצמאי.
- ♦ אל תצרכו אבקות חלבון, בשר רזה, חלבוני ביצה ללא החלמונים או חלב רזה. דיאטות עשירות בחלבון נטולות חומרים מזינים המסופקים על ידי שומנים מן החי, עלולות לרוקן בגוף את ויטמין A מחסור העלול לגרום למחלות לב.
- ♦ איכלו כבד לפחות פעם בשבוע בכדי להבטיח רמות נאותות של ויטמין B12, ויטמין B6, חומצה פולית, ברזל ונחושת.
- ♦ שתו שמן כבד של דג קוד וצרכו הרבה חמאה מפרות מרעה כדי להבטיח רמות נאותות של ויטמינים A, D, K-I.
- ♦ שימרו על משקל בריא - לא כבד ולא רזה מדי.
- ♦ הקפידו לעשות פעילות גופנית מתונה בחוץ.
- ♦ אל תעשנו; הימנעו מחשיפה לרעלים סביבתיים.

מקורות ומידע נוסף

The Cholesterol Myths מאת Uffe Ravnskov, MD, PhD
www.ravnskov.nu/cholesterol.htm
www.westonaprice.org/moderndiseases

התפקידים החיוניים הרבים של הכולסטרול

- ♦ כולסטרול מיוצר כמעט על ידי כל תא בגוף.
- ♦ כולסטרול בקרומי התא הופך את התאים לחסיני מים כך שיכול להיות שינוי במבנה הכימי בין החלק הפנימי והחיצוני של התא.
- ♦ כולסטרול הוא חומר הריפוי של הטבע, המשמש לריפוי פצעים, כולל קרעים וגירויים בעורקים.
- ♦ הורמונים חשובים רבים עשויים כולסטרול, כולל הורמונים המווסתים את חילוף החומרים המינרליים וסוכר בדם, הורמונים המסייעים לנו להתמודד עם מצבי לחץ, וכל הורמוני המין, כמו טסטוסטרון, אסטרוגן ופרוגסטרון.
- ♦ כולסטרול חיוני לתפקוד המוח ומערכת העצבים.
- ♦ כולסטרול מגן עלינו מפני דיכאון; הוא ממלא תפקיד בשימוש בסרטונין, המרכיב הכימי האחראי על ה"תחושה הטובה" של הגוף.
- ♦ מלחי המרה, הדרושים לעיכול השומנים, עשויים מכולסטרול.
- ♦ חומר הגלם ממנו מיוצר ויטמין D הוא הכולסטרול, הנוצר כתוצאה מפעולה של אור אולטרה סגול (UV-B) על הכולסטרול בעור.
- ♦ כולסטרול הוא נוגד חמצון רב עוצמה המגן עלינו מפני רדיקלים חופשיים ולכן מגן מפני מחלת הסרטן.
- ♦ כולסטרול, ובמיוחד כולסטרול LDL (הנקרא כולסטרול רע), מסייע להילחם בזיהום.

AVAILABLE TO DOWNLOAD AT WHERESNOAH.ORG

מיתוסים ואמיתות

מיתוס: אנשים עם כולסטרול גבוה מועדים להתקפי לב.

האמת: גברים צעירים ובגיל העמידה עם רמות כולסטרול מעל 350 נמצאים מעט יותר בסיכון להתקפי לב. אלה בעלי רמות כולסטרול קצת יותר מתחת ל-350 אינם נמצאים בסיכון גבוה יותר מאלו שהכולסטרול שלהם נמוך מאוד. לגברים קשישים ולנשים בכל הגילאים, כולסטרול גבוה משויך לתוחלת חיים ארוכה יותר.

מיתוס: כולסטרול ושומן רווי גורמים לסתימת עורקים.

האמת: יש מעט מאוד כולסטרול או שומן רווי בריבוד העורק או בעורקים חסומים. רוב החומר הוא משקעי סידן בדפנות כלי הדם ורוב חומצות השומן הן בלתי רוויות.

מיתוס: אכילת שומן רווי ומזונות עשירים בכולסטרול תגרום לעליית רמות הכולסטרול ותגרום לאנשים להיות מועדים יותר למחלות לב.

האמת: מחקרים רבים מראים כי אין קשר בין תזונה לרמות הכולסטרול; אין שום עדות לכך ששומן רווי ואוכל עשיר בכולסטרול גורמים למחלות לב. מאחר שהאמריקאים צמצמו את השומן הרווי והמזון העשיר בכולסטרול, אך שיעורי מחלות הלב עלו.

מיתוס: תרופות להורדת כולסטרול הצילו חיים רבים.

האמת: בשני הניסויים האחרונים, בהם השתתפו למעלה מ-10,000 נבדקים, הפחתת הכולסטרול לא הביאה לשיפור בתוצאה.

מיתוס: במדינות בהן קיימת צריכה גבוהה של שומן מהחי וכולסטרול ישנם שיעורים גבוהים יותר של מחלות לב.

האמת: קיימת חריגות רבה בהערה זו, כמו צרפת וספרד. יתר על כן, אסוציאציה (המכונה "גורם סיכון") אינה דומה לסיבה. במדינות עשירות בהן אנשים אוכלים הרבה מזון מהחי, קיימים גורמים רבים אחרים שיכולים לגרום למחלות לב.

הסכנות של תרופות סטטינים

תרופות מודרניות המסייעות להורדת כולסטרול פועלות על ידי עיכוב אנזים (HMG-CoA Reductase) הדרוש להיווצרות הכולסטרול בכבד. מעכבי פעולת אנזים אלה HMG-CoA, הנקראים סטטינים, נמכרים כמו Lipitor (ליפיטור), Mevacor (מבקור), Pravacol (פרבקול), Zocor (זוקור) וכו'.

חולשת שרירים ודלדולם: זוהי תופעת הלוואי השכיחה ביותר של תרופות סטטינים, מופיעים לרוב אצל אחד מכל שלושה משתמשים. כאבי שרירים, כאבי גב, כאבי עקב, חולשה והפרעה בדיבור נובעים מהתערבותם של סטטינים בייצור קו-אנזים Q10 (Co-Q10) הדרושים לתפקוד השרירים. תופעות לוואי אלה שכיחות יותר בקרב אנשים פעילים ועלולים שלא להופיע אלא לאחר שלוש שנים מתחילת הטיפול.

אי ספיקת לב: שיעורי אי ספיקת לב הוכפלו מאז הופעתם של תרופות סטטינים. הלב הוא שריר שתלוי באספקה שופעת של Co-Q10.

פוליניורופתיה: עקצוצים וכאבים בידיים וברגליים כמו גם קושי בהליכה מתרחשים לעיתים קרובות אצל אלו הנוטלים סטטינים, לעיתים קרובות האשמה היא על מצבי "זיקנה" ולא על התרופה. ליקוי קוגניטיבי: חולים רבים דיווחו על אובדן זיכרון וערפול מוחי, כולל שכחה גלובלית מוחלטת (מצבים של אובדן זיכרון מוחלט). ההשלכות הינן משמעותיות על טייסים ועל הנהגים במכוניות ובמשאיות.

סרטן: בכל מחקר שנערך עד כה על מכרסמים, סטטינים גרמו למחלת הסרטן. מרבית הניסויים בבני אדם אינם מבוצעים מספיק זמן כדי לגלות עלייה בשיעור מחלת הסרטן, אולם במחקר אחד, שיעורי סרטן השד של אלו שנטלו סטטינים היו גבוהים ב-1500 אחוז לעומת שיעורי הביקורת.

דיכאון: מספר מחקרים קשרו בין כולסטרול נמוך לדיכאון.

אם זה לא הכולסטרול, מה הוא הגורם למחלות לב?

מדענים רבים הציגו תיאוריות תקפות למגיפה של מחלות לב בחברות המערביות. הן כוללות:

מחסור בוויטמינים A ו-D: בשנות השלושים של המאה הקודמת, רופא השיניים Weston A. Price (ווסטון א. פרייס) הבחין כי שיעורי התקפי הלב עלו בשנה בה רמות הוויטמינים מסיסי שומן בחמאה מקומית ירדו.

מחסור בוויטמינים B6, B12 וחומצה פולית: ד"ר Kilmer McCully (קילמר מקולי), בעל דוקטורט, הוכיח כי מחסורים אלו גורמים לרמות גבוהות של הומוציסטאין, סמן למחלות לב.

חומצות שומן טרנסיות: דוקטור Fred Kummerow (פרד קמרוב) ורבים אחרים קישרו מחלות לב בהחלפת שומנים רוויים לחומצות שומן טרנס; למעשה, שומנים רוויים מגנים מפני מחלות לב במובנים רבים.

מחסור במינרלים: מחסור במגנזיום, ונדיום ונחושת מיוחס למחלות לב.

פיסטור חלב: J.C. Annand (ג'. ס'. אננד), חוקרת בריטית, הבחינה בעלייה במחלות לב במחוזות בהם ביצעו פיסטור בהשוואה לאלה שבהם עדיין נמכר חלב לא מפוסטר.

לחץ: התקפי לב מתרחשים לעיתים קרובות לאחר תקופה של לחץ, אשר מרוקן את הגוף מחומרים מזינים רבים.

לרוע המזל, מעט כסף זמין עבור החוקרים כדי לחקור תיאוריות אלה; מרבית המחקרים על מחלות לב ממומנים על ידי מכון הלב, הריאות והדם הלאומי, NHLBI, המחויב היטב להשערה הפגומה שכולסטרול ושומן רווי גורמים למחלות לב.