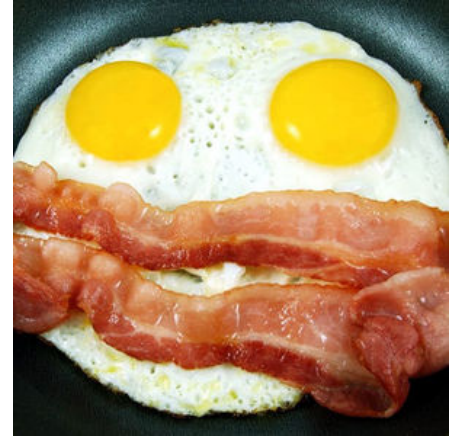


i Il grasso saturo e il colesterolo non causano la malattia coronarica

Paul J. Rosch, MD, MA, FACP
Spacedoc.com
Ven, 13 ago 2010 19:48 UTC

Non è difficile capire perché la maggior parte della gente, compresi i medici, sia convinta che il colesterolo nel sangue sia la principale causa di malattie cardiache e che il colesterolo elevato sia dovuto al consumo di grassi saturi.

È facile visualizzare in che modo gli alimenti grassi aumentano il colesterolo nel sangue, che, nonostante sia una grande molecola inerte, in qualche modo precipita fuori per infiltrarsi nel rivestimento interno delle arterie coronarie, dove forma placche ateromatose grasse.



© primalbody-primalmind.com

Queste placche rallentano il flusso del sangue e alla fine lo ostruiscono completamente causando la morte del tessuto miocardico. Questa sequenza di eventi era simile al graduale accumulo di calce e ruggine nei tubi, e i termini occlusione coronarica, infarto miocardico e infarto sono ancora spesso usati come sinonimi.

Ciò che è difficile da credere è che non ci sono prove di prove molto meno per sostenere questa teoria dei lipidi trincerata dell'aterosclerosi coronarica. In realtà, è stato completamente smentito da numerosi studi scientifici. Considera la seguente mezza dozzina di esempi:

1. Quasi due dozzine di studi hanno riportato che i pazienti con cardiopatia coronarica mangiavano meno o la stessa quantità di grassi saturi rispetto ai controlli sani. L'enorme progetto MONICA dell'Organizzazione Mondiale della Sanità (Monitoraggio delle tendenze e dei determinanti nelle malattie cardiovascolari) che ha **raccolto dati da 21 paesi per oltre 10 anni non è riuscito a trovare alcuna correlazione tra attacchi di cuore e consumo di grassi o colesterolo** .

Ogni singolo paese con il più basso consumo di grassi ha avuto i più alti tassi di mortalità per malattie cardiache e quelli con il consumo più elevato di grassi hanno avuto il più basso. I francesi hanno consumato tre volte più grassi saturi rispetto all'Azerbaijan, ma hanno avuto un ottavo del tasso di malattie cardiache. Il tasso di mortalità per malattie cardiache in Finlandia era tre volte maggiore rispetto alla Svizzera, anche se gli svizzeri mangiavano il doppio di grassi.

2. Nessuno studio di abbassamento del colesterolo alimentare ha mai mostrato una riduzione della riduzione della malattia coronarica o della mortalità totale. Nello studio "Dieta prudente" di uomini di età compresa tra 49 e 59 anni, un gruppo sostituiva la margarina per il burro, i cereali freddi per le uova e il pollo e il pesce per la carne. I controlli mangiavano uova per colazione e carne tre volte al giorno.

Dopo dieci anni, i livelli di colesterolo erano in media di 30 punti più bassi nel primo gruppo, ma avevano otto morti per malattie cardiache rispetto a nessuno per i mangiatori

colesterolo, ma ha scoperto che i loro livelli di colesterolo non erano diversi da un gruppo di controllo che ne consumava meno della metà.

Due decenni dopo, ha finalmente ammesso

"Non c'è alcuna connessione tra il colesterolo nel cibo e il colesterolo nel sangue, e lo abbiamo sempre saputo: il colesterolo nella dieta non conta affatto, a meno che tu non sia un pollo o un coniglio".

3. Nello studio Framingham, che era responsabile della determinazione del colesterolo, dell'ipertensione e del fumo di sigaretta come i tre principali fattori di rischio per la cardiopatia coronarica, un rapporto di follow-up di 26 anni ha rilevato che il 50% dei casi si verificava nelle persone con colesterolo al di sotto della media. C'è stata un'associazione diretta tra il calo dei livelli di colesterolo nei primi 14 anni di studio e l'aumento dei tassi di mortalità nei successivi 18 anni.

Per gli uomini sopra i 47 anni, quelli con basso livello di colesterolo avevano tassi di mortalità maggiori rispetto a quelli con colesterolo alto . I soggetti il cui colesterolo era diminuito spontaneamente nell'arco di 30 anni erano anche a maggior rischio di morire per malattie cardiache rispetto a quelli il cui colesterolo era aumentato. Inoltre, più grassi saturi e più persone colesterolo mangiavano, più basso era il loro colesterolo sierico. Coloro che hanno mangiato i grassi più saturi hanno pesato meno.

4. Nessuna associazione tra i livelli di colesterolo e la gravità o l'estensione di aterosclerosi è mai stata trovata negli studi post mortem della popolazione generale. Nessuno studio clinico o di imaging ha trovato alcuna relazione tra il grado di abbassamento e miglioramento del colesterolo.

In uno studio sull'angiografia, in cui il colesterolo nel sangue era stato ridotto di oltre il 25% in 24 pazienti, l'aterosclerosi era aumentata in 18 e invariata in otto. Il colesterolo è aumentato in altri 12 pazienti, ma solo 4 hanno mostrato un aumento dell'aterosclerosi. Allo stesso modo, uno studio della Mayo Clinic ha rilevato che in tutti i pazienti i cui colesteroli erano diminuiti di oltre 60, c'era un aumento significativo nell'arteriosclerosi coronarica.

5. Il colesterolo alto non aumenta il rischio di attacchi cardiaci o altri eventi coronarici nelle persone di età superiore ai 65 anni, donne di qualsiasi età, nonché pazienti con diabete o insufficienza renale. Gli anziani con alti livelli di colesterolo hanno un numero significativamente inferiore di infezioni e vivono più a lungo dei controlli a basso contenuto di colesterolo. Nell'ipercolesterolemia familiare, non esiste un'associazione tra i livelli molto alti di colesterolo e LDL e una corrispondente maggiore incidenza o prevalenza della malattia coronarica.
6. L'enorme e lungo studio MRFIT (Trial Multiple Risk Factor Intervention) è stato progettato per dimostrare i legami tra dieta, colesterolo e altri fattori di rischio Framingham con malattie cardiache. Il consumo di colesterolo è stato ridotto del 42% e il consumo di grassi saturi del 28% e il follow-up a lungo termine, quelli che aderivano a questa restrizione di grasso nella dieta avevano tassi di mortalità delle coronarie leggermente inferiori.

Tuttavia, questo beneficio è stato ampiamente controbilanciato da un aumento significativo dei tassi di mortalità totale, specialmente da ictus emorragico, cancro, suicidio, incidenti e violenza. Il rischio di morire per emorragia cerebrale è stato del 500% maggiore in quelli con basso livello di colesterolo rispetto a quelli con livelli elevati. Nella maggior parte degli altri studi, l'incidenza di ictus era più alta in coloro che mangiavano meno grassi saturi.

Tratto, con permesso, da: *Health and Stress*, [The Newsletter of The American Institute of Stress](#).

Circa l'autore

Paul J. Rosch, MD, MA, FACP Presidente dell'*American Institute of Stress*,
Professore clinico di medicina e psichiatria al *New York Medical College*,
Vice Presidente onorario della *International Stress Management Association* e Presidente della sua filiale statunitense.

Like

Guarda anche:

- [I molti incredibili benefici di guarigione dei clisteri di caffè](#)
- **SOTT Focus:** [The Health & Wellness Show: More Than Meets the Eye: intervista all'optometrista Reshma Seth](#)
- **SOTT Focus:** [Keto Kontroversy: Australian Medical Assn. Mette pressione su Netflix per rimuovere il documentario "La pillola magica" di Paleo-Keto](#)

