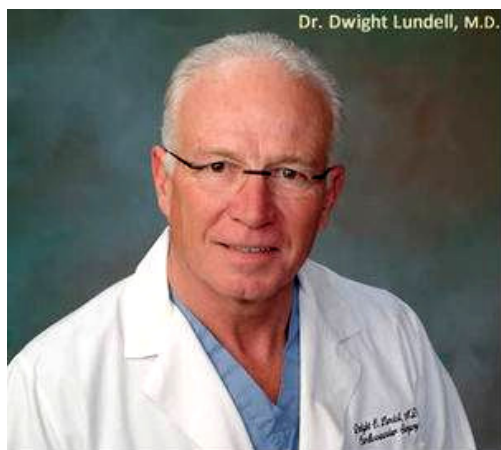


Η απάτη με τη χοληστερίνη αποκαλύπτεται από καρδιοχειρουργό.



περίπτωση. Δεν σας κρύβω ότι κάναμε λάθος.

Ως χειρουργός καρδιάς με 25 χρόνια εμπειρίας, έχω εκτελέσει πάνω από 5.000 εγχειρήσεις ανοικτής καρδιάς, σήμερα είναι η μέρα μου για να διορθώσω το λάθος με τα ιατρικά και τα επιστημονικά δεδομένα. Έχω εκπαιδευτεί για πολλά χρόνια με άλλους εξέχοντες γιατρούς με την ένδειξη “διαμορφωτές της κοινής γνώμης”.



Dr. Dwight Lundell, M.D.

“Βομβαρδιζόμαστε με την επιστημονική βιβλιογραφία και συνεχώς με σεμινάρια εκπαίδευσης, εμείς ως διαμορφωτές της κοινής γνώμης επιμέναμε ότι η καρδιακή νόσος προέκυπε από το απλό γεγονός της αυξημένης χοληστερόλης στο αίμα.

Πόσο έγκυρα είναι τα “έγκριτα” επιστημονικά περιοδικά;

Η μόνη αποδεκτή θεραπεία ήταν η συνταγογράφηση φαρμάκων για τη μείωση της χοληστερόλης και μια διατροφή με αυστηρούς περιορισμούς σε πρόσληψη

λίπους. Με το τελευταίο βέβαια επιμέναμε ότι θα μειώσουμε τη χοληστερόλη και τις καρδιακές παθήσεις. Αποκλίσεις από τις συστάσεις αυτές, θεωρείτο αίρεση και θα μπορούσε ενδεχομένως να οδηγήσει σε ιατρική αμέλεια.

Δεν λειτουργεί

Οι συστάσεις αυτές δεν είναι πλέον επιστημονικά ή ηθικά δικαιολογημένες. Η ανακάλυψη πριν από μερικά χρόνια ότι η πραγματική αιτία των καρδιακών παθήσεων, είναι η φλεγμονή στο τοίχωμα της αρτηρίας σιγά-σιγά οδηγεί σε μια παραδειγματική στροφή στον τρόπο που θα πρέπει να αντιμετωπίζονται οι καρδιακές παθήσεις και οι άλλες χρόνιες παθήσεις. Αυτές οι μακροσκελείς διατροφικές συστάσεις έχουν δημιουργήσει τις επιδημίες της παχυσαρκίας και του διαβήτη, οι συνέπειες των οποίων επισκιάζουν οποιαδήποτε άποψη ιστορικής μάστιγας της θνησιμότητας, του ανθρώπινου πόνου και των ολέθριων οικονομικών συνεπειών.

Παρά το γεγονός ότι το 25 % του πληθυσμού παίρνει ακριβά φάρμακα στατίνης και, παρά το γεγονός ότι έχει μειωθεί η περιεκτικότητα σε λίπος στην διατροφή μας, οι περισσότεροι Αμερικανοί θα πεθάνουν φέτος από καρδιακή νόσο από ό,τι ποτέ πριν.

Στατίνες, Νιοxx και πολιτεία

Στατιστικά στοιχεία από το American Heart Association δείχνουν ότι 75 εκατομμύρια Αμερικανοί υποφέρουν σήμερα από καρδιακή νόσο, 20 εκατομμύρια έχουν διαβήτη και 57 εκατομμύρια

έχουν προ-διαβήτη. Αυτές οι διαταραχές επηρεάζουν όλο και νεότερους ανθρώπους σε μεγαλύτερους αριθμούς κάθε χρόνο.

Απλό, χωρίς να υπάρχει φλεγμονή στο σώμα, δεν υπάρχει κανένας τρόπος η χοληστερόλη να συσσωρευτεί στα τοιχώματα των αιμοφόρων αγγείων και να προκαλέσει καρδιακή νόσο και εγκεφαλικά επεισόδια.

Χωρίς φλεγμονή, η χοληστερόλη θα κυκλοφορεί ελεύθερα σε όλο το σώμα, όπως στη φύση.

Χοληστερίνη: Ένας σύγχρονος μύθος - Αντιφλεγμονώδης διατροφή

Είναι η φλεγμονή που προκαλεί τη χοληστερόλη να παγιδευτεί

Η φλεγμονή δεν είναι περίπλοκη είναι απλώς η φυσική άμυνα του οργανισμού σας σε ένα ξένο εισβολέα, όπως τα βακτήρια, οι τοξίνες ή οι ιοί. Ο κύκλος της φλεγμονής είναι ο τέλειος τρόπος που το σώμα, σας προστατεύει από αυτά τα βακτήρια και τους ιούς εισβολείς. Ωστόσο, εάν επί χρόνια εκθέτουμε το σώμα μας σε τοξίνες από τα τρόφιμα, το ανθρώπινο σώμα δεν είχε ποτέ σχεδιαστεί για αυτήν την επεξεργασία και αυτή η κατάσταση που εμφανίζεται ονομάζεται χρόνια φλεγμονή.

Η χρόνια φλεγμονή είναι επιβλαβής, όμως η οξεία φλεγμονή είναι ευεργετική.

Ποιο λογικό άτομο θα εκθέσει τον εαυτό του εσκεμμένα επανειλημμένα σε τρόφιμα ή άλλες ουσίες που είναι γνωστό ότι προκαλούν ζημιά στο σώμα; Λοιπόν, οι καπνιστές ίσως, αλλά τουλάχιστον κάνουν αυτή την επιλογή συνειδητά.

Οι υπόλοιποι από εμάς απλά ακολουθούμε τη συνιστώμενη κύρια διατροφή που είναι χαμηλή σε λιπαρά και υψηλή σε περιεκτικότητα σε πολυακόρεστα λίπη και υδατάνθρακες, μην ξέροντας ότι έτσι ακριβώς προκαλούμε επαναλαμβανόμενες βλάβες στα αιμοφόρα αγγεία μας.

Αυτή η επαναλαμβανόμενη ζημιά δημιουργεί χρόνια φλεγμονή οδηγεί σε καρδιακή νόσο, εγκεφαλικό επεισόδιο, διαβήτη καρκίνο και παχυσαρκία.

Επιτρέψτε μου να επαναλάβω ότι: Η ζημιά και η φλεγμονή στα αιμοφόρα αγγεία μας, προκαλείται από τη χαμηλή σε λιπαρά δίαιτα που συνιστάται για χρόνια από την επικρατούσα ιατρική.

Ποιοί είναι οι μεγαλύτεροι ένοχοι της χρόνιας φλεγμονής;

Πολύ απλά, είναι η υπερφόρτωση του σώματος μας από απλούς, ιδιαίτερα επεξεργασμένους υδατάνθρακες (ζάχαρη, αλεύρι και όλα τα προϊόντα που παράγονται από αυτά) και η υπερβολική κατανάλωση ωμέγα-6 φυτικά έλαια όπως το σογιέλαιο, αραβοσιτέλαιο και ηλιέλαιο που βρίσκονται σε πολλά επεξεργασμένα τρόφιμα. Ας φανταστούμε για μια στιγμή το τρίψιμο με μια σκληρή βούρτσα επανειλημμένα πάνω στο μαλακό δέρμα μέχρι να γίνει αρκετά κόκκινο και σχεδόν να αρχίσει να αιμορραγεί και να το κάνουμε αυτό αρκετές φορές την ημέρα, κάθε μέρα για πέντε χρόνια.

Αν θα μπορούσατε να ανεχτείτε αυτό το επίπονο βούρτσισμα, θα έχετε μια αιμορραγία, πρήξιμο στη μολυσμένη περιοχή που θα γίνετε χειρότερο με κάθε επαναλαμβανόμενη ζημιά. Αυτός είναι ένας καλός τρόπος για να απεικονίσουμε τη φλεγμονώδη διαδικασία που θα μπορούσε να συμβαίνει στο σώμα μας αυτή τη στιγμή. Ανεξάρτητα από το πού λαμβάνει χώρα η φλεγμονώδης διεργασία, εξωτερικά ή εσωτερικά, είναι το ίδιο.

Έχω κοιτάξει μέσα σε χιλιάδες και χιλιάδες αρτηρίες. Μία άρρωστη αρτηρία μοιάζει σαν κάποιος να πήρε μια βούρτσα και να βουρτσίζει επανειλημμένα το τοίχωμά της. Αρκετές φορές την ημέρα, κάθε μέρα, τα τρόφιμα που τρώμε δημιουργούν μικρά τραύματα επιδεινώνοντας τα, με περισσότερους τραυματισμούς, με αποτέλεσμα το σώμα να ανταποκρίνεται συνεχώς και καταλλήλως με φλεγμονή.

Ενώ απολαμβάνετε την αποπλανητική προτίμηση από ένα κομμάτι τούρτας, το σώμα μας ανταποκρίνεται ανησυχητικά σαν ένας ξένος εισβολέας να του κήρυξε τον πόλεμο. Τα τρόφιμα φορτωμένα με ζάχαρη και απλούς υδατάνθρακες που υποβάλλονται σε επεξεργασία με ωμέγα 6 λιπαρά, για έξι δεκαετίες ήταν ο συλοβάτης της αμερικανικής διατροφής. Αυτά τα τρόφιμα μας έχουν σιγά-σιγά δηλητηριάσει όλους.

Τι προκαλεί η ζάχαρη και το άσπρο αλεύρι στο σώμα μας

Πώς μπορεί ένα απλό κομμάτι τούρτας να μας δημιουργήσει ένα καταρράκτη φλεγμονής και να μας κάνει άρρωστους; Φανταστείτε να χυθεί σιρόπι στο πληκτρολόγιό σας και θα έχετε μια οπτική εικόνα για το τι συμβαίνει στο εσωτερικό του κυττάρου.

Όταν καταναλώνουμε απλούς υδατάνθρακες όπως η ζάχαρη, το σάκχαρο του αίματος αυξάνεται ραγδαία. Σε απάντηση, το πάγκρεας εκκρίνει ινσουλίνη του οποίου πρωταρχικός σκοπός είναι να οδηγηθεί η ζάχαρη σε κάθε κύτταρο, όπου αποθηκεύεται για ενέργεια. Εάν το κύτταρο είναι γεμάτο και δεν χρειάζεται γλυκόζη, απορρίπτεται για να αποφευχθεί η επιπλέον ζάχαρη και αυτή γίνεται σιρόπι, κόλλα.

Όταν τα κύτταρα είναι πλήρη και απορρίπτουν την επιπλέον γλυκόζη, οι αυξήσεις του σακχάρου στο αίμα, παράγουν περισσότερη ινσουλίνη και η γλυκόζη μετατρέπεται σε αποθηκευμένο λίπος.

Τι σημαίνουν όλα αυτά και τι έχουν να κάνουν με τη φλεγμονή;

Το σάκχαρο στο αίμα ελέγχεται σε ένα πολύ στενό εύρος. Τα επιπλέον μόρια σακχάρου ενώνονται με μια ποικιλία πρωτεϊνών που με τη σειρά τους τραυματίζουν τα τοιχώματα των αιμοφόρων αγγείων. Αυτή η επαναλαμβανόμενη βλάβη στα τοιχώματα των αιμοφόρων αγγείων του αίματος πυροδοτεί την φλεγμονή. **Όταν τα επίπεδα σακχάρου στο αίμα σας ανεβαίνουν αρκετές φορές την ημέρα, κάθε μέρα, είναι ακριβώς όπως το να τρίβετε με γυαλόχαρτο το εσωτερικό των ευαίσθητων αιμοφόρων αγγείων σας.**

Ενώ μπορεί να μην είστε σε θέση να το δείτε, να είστε σίγουροι ότι έτσι ακριβώς συμβαίνει. Το είδα σε πάνω από 5.000 ασθενείς χειρουργείου σε διάρκεια 25 χρόνων και όλα έχουν ένα κοινό παρονομαστή την φλεγμονή στις αρτηρίες τους.

Ας πάμε πίσω στο κομμάτι της τούρτας.

Αυτό το φαινομενικά αθώο γλύκισμα, δεν περιέχει μόνο σάκχαρο, αλλά ψήνεται με ένα από τα πολλά ωμέγα-6 λιπαρά φυτικά έλαια, όπως η σόγια. Τα τσίπς και οι τηγανιτές πατάτες είναι εμποτισμένες με λάδι σόγιας. Τα επεξεργασμένα τρόφιμα παράγονται με ωμέγα-6 λιπαρά για μεγαλύτερη διάρκεια ζωής. Ενώ τα ωμέγα-6 είναι απαραίτητα και είναι μέρος της κάθε κυτταρικής μεμβράνης για τον έλεγχο του τι συμβαίνει μέσα και έξω από το κύτταρο - πρέπει να είναι στη σωστή ισορροπία με τα ωμέγα-3.

Εάν η ισορροπία διαταράσσεται από την κατανάλωση υπερβολικών ωμέγα-6 λιπαρών, η κυτταρική μεμβράνη παράγει χημικές ουσίες που ονομάζονται κυτοκίνες που προκαλούν άμεσα φλεγμονή.

Η σημερινή κυρίαρχη αμερικανική διατροφή έχει δημιουργήσει μια ακραία ανισορροπία αυτών των δύο λιπαρών. Η αναλογία της ανισορροπίας κυμαίνεται από 15:01 έως και 30:1 υπέρ των ωμέγα-6 λιπαρών. Έτσι δημιουργείται ένα τεράστιο ποσό των κυτοκινών που προκαλούν φλεγμονή. Στο σημερινό περιβάλλον των τροφίμων, η αναλογία 3:1 θα ήταν η πιο άριστη και υγιής.

Για να δείτε πόσο χειρότερα είναι τα πράγματα, το υπερβολικό βάρος που δημιουργείται από την κατανάλωση αυτών των τροφίμων δημιουργεί υπερφόρτωση στα λιπώδη κύτταρα που

εκκρίνουν μεγάλες ποσότητες από προ-φλεγμονώδεις χημικές ουσίες που χειροτερεύουν τη βλάβη που προκλήθηκε από την απότομη αύξηση του σακχάρου του αίματος. Η διαδικασία που ξεκίνησε με ένα κομμάτι τούρτας μετατρέπεται σε ένα φαύλο κύκλο με την πάροδο του χρόνου που δημιουργεί καρδιακές παθήσεις, υψηλή πίεση αίματος, διαβήτη σκλήρυνση κατά πλάκας και, τέλος, τη νόσο του Αλτσχάιμερ, καθώς η φλεγμονώδης διεργασία συνεχίζεται αμείωτη.

Δεν υπάρχει καμία διαφυγή το γεγονός ότι όσο περισσότερο καταναλώνουμε έτοιμα και επεξεργασμένα τρόφιμα, τόσο περισσότερο η φλεγμονή αυξάνεται λίγο-λίγο κάθε μέρα. Το ανθρώπινο σώμα δεν μπορεί να τα επεξεργαστεί, ούτε είχε σχεδιαστεί για να καταναλώνουμε τρόφιμα που είναι γεμάτα με τα σάκχαρα και είναι εμποτισμένα με ωμέγα-6 λιπαρών.

Υπάρχει όμως ένα αντίδοτο για την ύπουλη φλεγμονή, και αυτό είναι να επιστρέψουμε στα τρόφιμα που είναι πιο κοντά στη φυσική τους κατάσταση. Για να χτίσετε μυς, τρώτε περισσότερη πρωτεΐνη.

Επιλέξτε υδατάνθρακες που είναι σύνθετοι, όπως πολύχρωμα φρούτα και λαχανικά. **Μειώστε την φλεγμονή με την εξάλειψη των ω-6 λιπαρών που την προκαλούν, όπως το καλαμποκέλαιο, το σογιέλαιο, τα φυτικά έλαια και τα επεξεργασμένα τρόφιμα που γίνονται από αυτά.**

Μία κουταλιά της σούπας λάδι καλαμποκιού περιέχει 7.280 mg ωμέγα 6. Το λάδι σόγιας περιέχει 6.940 mg. Αντ' αυτού, χρησιμοποιήστε ελαιόλαδο ή βούτυρο από ζώα που τρέφονται με χόρτα. Τα ζωικά λίπη περιέχουν λιγότερο από 20% ωμέγα-6 και είναι πολύ λιγότερο πιθανό να προκαλέσουν φλεγμονή από τα δήθεν υγιή φυτικά έλαια, που επισημαίνονται σαν πολυακόρεστα.

Ξεχάστε την «επιστήμη» που σας έχει κάνει το κεφάλι σας τύμπανο για δεκαετίες.

Η επιστήμη ότι τα κορεσμένα λιπαρά προκαλούν από μόνα τους καρδιακές παθήσεις είναι ανύπαρκτη. Η επιστήμη ότι τα κορεσμένα λιπαρά αυξάνουν τη χοληστερόλη του αίματος είναι επίσης πολύ αδύναμη. Δεδομένου ότι **γνωρίζουμε πλέον ότι η χοληστερόλη δεν είναι η αιτία των καρδιακών παθήσεων**, η ανησυχία για το κορεσμένο λίπος σήμερα, είναι ακόμη πιο παράλογη.

Η θεωρία της χοληστερόλης οδήγησε στην διατροφή με καθόλου λίπος, προτάσεις με τρόφιμα χαμηλής περιεκτικότητας σε λιπαρά που με τη σειρά του αυτό δημιούργησε τα ίδια τρόφιμα που προκαλούν πλέον μια επιδημία της φλεγμονής.

Η κυρίαρχη ιατρική έκανε ένα τρομερό λάθος όταν συμβούλευε τους ανθρώπους να αποφεύγουν τα κορεσμένα λιπαρά υπέρ των τροφών με υψηλή περιεκτικότητα σε ωμέγα-6 λιπαρά φυτικά έλαια. Έτσι φτάσαμε να έχουμε τώρα μια επιδημία της αρτηριακής φλεγμονής που οδηγεί σε καρδιακές παθήσεις και άλλους σιωπηλούς δολοφόνους.

Αυτό που μπορείτε να κάνετε, είναι **να επιστρέψετε στα ολοκληρωμένα τρόφιμα που σας σέρβιρε η γιαγιά σας και όχι σε αυτά που τα αντικατέστησε η μαμά σας, από τους διαδρόμους των σουπερμάρκετ**, τα εντελώς βιομηχανοποιημένα τρόφιμα. Με την εξάλειψη των φλεγμονωδών τροφίμων και προσθέτοντας τα απαραίτητα θρεπτικά συστατικά από φρέσκα μη επεξεργασμένα τρόφιμα, θα αντιστρέψετε την χρόνια βλάβη στις αρτηρίες σας και σε όλο το σώμα σας από την κατανάλωση της τυπικής αμερικανικής διατροφής.

Επιμέλεια μετάφρασης και επεξεργασίας κειμένου: Ευαγγέλου Μαριάννα - βιοχημικός Msc

Αναδημοσίευση άρθρου από: fyro.wordpress.com και enallaktikidrasi.com

www.indleo.gr