

Ugledni kardiolog: Odmah se vratite na prehranu vaših starih i živite zdravo

 www.slobodnadalmacija.hr/stil/zdravlje/clanak/id/312036/ugledni-kardiolog-odmah-se-vratite-na-prehranu-vasih-starih-i-zivite-zdravo

Mi liječnici, uza sve naše obrazovanje, praksu, znanje i autoritet, često posjedujemo popriličan ego zbog kojeg vrlo teško priznajemo da smo u krivu. Dakle, evo: otvoreno priznajem da sam bio u krivu. Kao kardiokirurg s 25 godina radnog iskustva, nakon što sam obavio više od 5000 operacija na otvorenom srcu, došlo je vrijeme da ispravim ono što je krivo s medicinskim i znanstvenim činjenicama.

Dugi niz godina radio sam s drugim istaknutim liječnicima, tzv. opinion makerima – kreatorima javnog mišljenja. Bombardirani znanstvenom literaturom, kontinuirano pohađajući obrazovne seminare, mi kreatori javnog mišljenja inzistirali smo na tvrdnji da srčane bolesti nastaju zbog povišenog kolesterola u krvi.

Jedina prihvaćena terapija bila je prepisivanje lijekova za snižavanje kolesterola i dijeta s jako ograničenim unosom masnoće. Potonje bi naravno snizilo kolesterol kao i same srčane bolesti. Odstupanja od ovih preporuka smatrana su herezom i zlouporabom.

Ali ovo ne funkcionira!

Ove se preporuke ne mogu više ni znanstveno, a ni moralno opravdati. Otkriće od prije nekoliko godina, da je pravi uzrok srčanih bolesti upala u arterijama polako dovodi do smjene paradigmi u načinu tretiranja srčanih i drugih kroničnih bolesti.

Davno uspostavljene prehrambene preporuke dovele su do epidemije pretilosti i dijabetesa, koji su po smrtnosti, ljudskoj patnji i materijalnom trošku nadmašili svaku drugu pošast u povijesti čovječanstva.

Unatoč činjenici da 25% stanovništva uzima skupe statine (lijekove za snižavanje kolesterola) i unatoč činjenici da smo smanjili unos masnoće u našoj prehrani, ipak će ove godine od srčanih bolesti umrijeti više Amerikanaca nego ikada prije.

Statistika iz American Heart Associations pokazuje da 75 milijuna Amerikanaca pati od srčanih bolesti, 20 milijuna boluje od dijabetesa i 57 milijuna ima pred-dijabetes. Ovi poremećaji svake godine pogađaju sve mlađe osobe, u sve većem broju.

Jednostavno rečeno, bez upalnog procesa prisutnog u tijelu ne postoji način da se kolesterol nakupi u stijenkama krvnih žila i da uzrokuje srčane bolesti i moždani udar. Bez upalnog procesa, kolesterol bi slobodno cirkulirao po cijelom tijelu onako kako je to priroda odredila. Upala je ta koja uzrokuje da kolesterol ostane zarobljen u krvnim žilama.

Upala nije ništa komplicirano – to je jednostavno prirodna obrana našeg tijela protiv napadača kao što su bakterije, toksini ili virusi. Ciklus (proces) upale savršen je način kako se naše tijelo štiti od ovih bakterijskih i virusnih napadača. Međutim, ako kronično izlažemo

tijelo ozljedama od toksina ili od hrane za koju naše tijelo nije stvoreno da je prerađuje, tada nastaje stanje kronične upale. Kronična upala (inflamacija) je isto toliko štetna, koliko je akutna (trenutna) upala korisna.

Koja bi se promišljena osoba dobrovoljno izlagala hrani ili drugim tvarima za koje se zna da uzrokuju ozljede u tijelu? Pa, pušači možda, ali oni to barem rade namjerno i svjesno.

Mi ostali jednostavno slijedimo službeno preporučenu prehranu koja je siromašna zasićenim mastima ali bogata višestruko nezasićenim mastima i ugljikohidratima, bez da znamo da time uzrokuje opetovane ozljede na našim krvnim žilama. Ove opetovane ozljede uzrokuju kroničnu upalu koja dovodi do srčanih bolesti, moždanog udara, dijabetesa i pretilosti.

Dopustite da ponovim: ozljede i upale u našim krvnim žilama uzrokovane su prehranom s premalo masnoće koja se preporučuje od vodećih medicinskih krugova.

Koji su najveći krivci za kronične upale? Vrlo jednostavno, to je pretjerana upotreba visoko prerađenih ugljikohidrata (šećer, brašno i svi proizvodi napravljeni od njih) kao i pretjerana upotreba biljnih ulja bogatih omegom 6, kao što su sojino, kukuruzno i suncokretovo ulje koji se nalaze u velikom broju industrijskih prerađevina.

Izdvojite trenutak i vizualizirajte da opetovano trljate četkom po mekanoj koži dok ne postane crvena i skoro prokrvari. Zamislite da ovo radite nekoliko puta na dan, svaki dan, pet godina. Ako biste mogli podnijeti ovo bolno četkanje, imali biste krvavo, otečeno, inficirano područje koje postaje sve gore sa svakim ponavljanjem ozljede. Ovako otprilike izgleda upalni proces koji se možda događa u vašem tijelu – upravo sada.

Bez obzira gdje se upalni proces događa – unutra ili izvana – potpuno je isto. Ja sam zagledao unutar tisuća i tisuća arterija. Bolesne arterije izgledaju kao da je netko uzeo četku i strugao po njihovim stijenkama. Nekoliko puta dnevno, svaki dan, hrana koju jedemo stvara male ozljede koje se pretvaraju u veće ozljede i uzrokuju da tijelo konstantno odgovara upalnim procesom.

Dok uživamo u okusu slatkog peciva, naše tijelo alarmantno reagira kao kad kakav napadač objavi rat. Hrana natrpana šećerom i ugljikohidratima, procesirana s omega 6 mastima radi produžene trajnosti, predstavlja okosnicu američke prehrane zadnjih 6 desetljeća. Ovakva hrana polako truje sve.

Kako jedenje običnog slatkog peciva može stvoriti kaskadu upalnih procesa koji nas čine bolesnima?

Zamislite da prolijete sirup po tipkovnici i imate predodžbu onoga što se događa unutar jedne stanice. Kad konzumiramo ugljikohidrate, šećer u krvi rapidno raste. Kao odgovor, gušterača izlučuje inzulin čija je primarna svrha potjerati šećer u stanice gdje se pohranjuje za energiju.

Ali ako je stanica puna i ne treba glukozu (šećer), odbija taj ekstra šećer. Tada šećer u krvi opet raste proizvodeći još više inzulina koji glukozu (šećer) pretvara u mast.

Kakve ovo ima veze s upalom? Šećer u krvi ima vrlo preciznu kontrolu. Suvišne molekule

šećera vežu se za različite proteine koji oštećuju stijenke krvnih žila. Ovo opetovano oštećenje na stijenkama krvnih žila pokreće upalni proces. Kad pumpate svoj šećer u krvi do visokih razina nekoliko put na dan, to je kao da ste uzeli brusni papir i brusite unutrašnju stranu osjetljivih krvnih žila.

Iako ovo ne možete vidjeti, budite sigurni da je to tako. Ja sam to vidio kod preko 5000 pacijenata tijekom 25 godina, kojima je svima bila zajednička – upala u arterijama.

Da se vratimo na slatko pecivo. Ova poslastica nevinog izgleda ne samo da sadrži šećer već je pečena u jednom od brojnih omega 6 ulja kao što je sojino ulje. Čips i krumpirići natopljeni su sojinim uljem, sve industrijske prerađevine sadrže omega 6 ulja radi produžene trajnosti. Iako su omega 6 masnoće esencijalne – dio su svake stanične membrane i kontroliraju što se događa unutar i izvan stanice – one moraju biti u ispravnom omjeru s omega 3 masnoćama.

Ako se ovaj omjer poremeti prekomjernim unošenjem omega 6, stanične membrane proizvode kemijske spojeve citokine, koji izravno uzrokuju upalu.

Današnja američka prehrana proizvodi ekstremnu neravnotežu između ovih dviju masnoća. Omjer između omega 6 i omega 3 kreće se od 15:1 pa do 30:1 što dovodi do ogromne količine citokina koji uzrokuju upale. U današnjim uvjetima, omjer od 3:1 bi bio optimalan za zdravlje.

Da stvar bude još gora, prekomjerna tjelesna težina koju nosite zbog konzumiranja ovakve hrane, stvara preopterećene masne stanice koje izlučuju velike količine proinflammatornih kemikalija (koje izazivaju upale) koje još više pogoršavaju ozljede izazvane visokim šećerom u krvi. Proces započet slatkim pecivom u ustima pretvara se u začarani krug koji tijekom vremena dovodi do srčanih bolesti, dijabetesa i konačno do Alzheimerove bolesti, kad se upalni proces nesmanjeno nastavlja u nedogled.

Ne možemo pobjeći činjenici da što više industrijski prerađene hrane konzumiramo, to više potičemo stvaranje upale, iz dana u dan. Ljudsko tijelo ne može preraditi, niti je dizajnirano da bi konzumiralo hranu nakrcanu šećerom i natopljenu u omega 6 ulja.

Postoji samo jedan način za suzbijanje ovih upalnih stanja, a to je povratak na hranu u svom izvornom obliku. Za izgradnju mišića, jedite više proteina. Birajte ugljikohidrate u obliku povrća i voća. Smanjite ili potpuno izbacite inflamatorna omega 6 ulja kao što su sojino, suncokretovo i kukuruzno ulje, kao i hranu koja ih sadrži.

Jedna žličica kukuruznog ulja sadrži 7,280 mg omega 6, jedna žličica sojinog ulja sadrži 6,940 mg. Koristite umjesto toga maslinovo ulje ili maslac pašnih životinja.

Životinjske masnoće sadrže manje od 20% omega 6 i vjerojatnost da mogu izazvati upale puno je manja nego sa navodno "zdravim" višestruko nezasićenim mastima. Zaboravite "znanost" koju vam desetljećima utuvljuju u glavu. Znanstveni dokazi da zasićene masnoće uzrokuju srčane bolesti ne postoje. Znanstveni dokazi da zasićene masnoće podižu kolesterol također su vrlo slabi. A kako sada znamo da kolesterol nije uzrok srčanih bolesti,

zabrinutost oko zasićenih masnoća postaje sasvim apsurdna.

Teorija o kolesterolu dovela je do preporuka da se smanji unos masnoća što je dovelo do stvaranja upravo one hrane koja izaziva upalne procese. Službena je medicina napravila užasnu grešku kad je ljudima savjetovala da izbjegavaju zasićene masti i da umjesto njih koriste višestruko nezasićena ulja. Zato sada imamo epidemiju arterijskih upala koje dovode do srčanih i drugih ubojitih bolesti.

Ono što možete učiniti je da birate cjelovitu hranu kakvu je servirala vaša baka, a ne onu kojoj se okrenula vaša mama kad su prodavaonice počele nuditi industrijske prerađevine. Izbacivanjem inflamatorne hrane i konzumacijom esencijalnih nutrijenata iz svježe neprerađene hrane, popraviti ćete štetu koju ste godinama izazivali u svojim arterijama i cijelom tijelu konzumirajući tipičnu američku prehranu.

Dr. Dwight Lundell bivši je šef i glavni kirurg Banner Heart bolnice u Mesi, Arizona. Imao je i privatnu praksu, Cardiac Care Center također u Mesi, Arizona. Nedavno je dr. Lundell napustio kirurgiju da bi se posvetio nutricionističkom liječenju srčanih bolesti. Osnivač je zaklade Healthy Humans koja promiče ljudsko zdravlje s naglaskom da se velikim kompanijama pomogne u promoviranju zdravlja. Također je i autor knjiga The Cure for Heart Disease i The Great Cholesterol Lie.