

Τα φυτικά έλαια μειώνουν τη χοληστερόλη αλλά όχι και τον καρδιαγγειακό κίνδυνο

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



διατροφή με καλαμποκέλαιο ρίχνει τη χοληστερόλη, αλλά δεν μειώνει τον κίνδυνο στεφανιαίας νόσου ή πρόωρου θανάτου καρδιαγγειακής αιτιολογίας. Μάλιστα, παρατηρήθηκε ότι όσοι εμφάνιζαν τη μεγαλύτερη μείωση της χοληστερόλης, είχαν μεγαλύτερο μάλλον παρά μικρότερο κίνδυνο πρόωρου θανάτου!

Η αντικατάσταση των κορεσμένων λιπών με έλαια φυτικής προέλευσης πλούσια σε λινελαϊκό οξύ, όπως το καλαμποκέλαιο, μπορεί μεν πράγματι να μειώνει το επίπεδο της χοληστερόλης στο αίμα, όμως αυτή η μείωση δεν φαίνεται να «μεταφράζεται» σε μειωμένο καρδιαγγειακό κίνδυνο και σε περισσότερα χρόνια ζωής, σύμφωνα με μια νέα αμερικανική επιστημονική μελέτη.

Εδώ και καιρό είναι διαδεδομένη η πεποίθηση ότι τα έλαια με άφθονο λινελαϊκό οξύ -είναι το κύριο λιπαρό οξύ στα πολυακόρεστα έλαια- κάνουν καλό στην καρδιά. Όμως η νέα μελέτη ρίχνει μια νέα σκιά αμφιβολιών πάνω στα πιθανολογούμενα οφέλη που θα έχει κανείς αν καταναλώνει πολλά φυτικά έλαια αντί για κορεσμένα λίπη.

Παρόλο που αρκετές μελέτες υποστηρίζουν αυτή τη θεωρία εδώ και τουλάχιστον 50 χρόνια, έως τώρα δεν έχει ουσιαστικά υπάρξει μια μεγάλη τυχαιοποιημένη κλινική δοκιμή που να την επιβεβαιώνει. Επιπλέον, στοιχεία από ορισμένες κλινικές δοκιμές που είχαν γίνει στο παρελθόν, δεν είχαν δημοσιευθεί μέχρι σήμερα.

Έτσι, οι ερευνητές, με επικεφαλής τον Κρίστοφερ Ράμσντεν των Εθνικών Ινστιτούτων Υγείας των ΗΠΑ και του Πανεπιστημίου της Β.Καρολίνα, που έκαναν τη σχετική δημοσίευση στο βρετανικό ιατρικό περιοδικό “British Medical Journal”, μελέτησαν και επαναξιολόγησαν τα στοιχεία μιας παλαιάς αδημοσίευτης τυχαιοποιημένης κλινικής δοκιμής, που είχε γίνει στη Μινεσότα την περίοδο 1968-73 (Minnesota Coronary Experiment) και αφορούσε περίπου 9.500 άτομα.

Η διαπίστωση είναι ότι η διατροφή με καλαμποκέλαιο ρίχνει τη χοληστερόλη, αλλά δεν μειώνει τον κίνδυνο στεφανιαίας νόσου ή πρόωρου θανάτου καρδιαγγειακής αιτιολογίας. Μάλιστα, παρατηρήθηκε ότι όσοι εμφάνιζαν τη μεγαλύτερη μείωση της χοληστερόλης, είχαν μεγαλύτερο μάλλον παρά μικρότερο κίνδυνο πρόωρου θανάτου!

Αυτό ταιριάζει με την ανάλυση μιας δεύτερης αδημοσίευτης αυστραλιανής κλινικής δοκιμής του 2013 (Sydney Diet Heart Study), η οποία βρήκε ότι ο κίνδυνος για θάνατο από στεφανιαία νόσο είναι τελικά μεγαλύτερος σε όσους έχουν αντικαταστήσει τα κορεσμένα λίπη με έλαια πλούσια σε λινελαϊκό οξύ.

Επιπλέον, οι ερευνητές ανέλυσαν τα ευρήματα όλων των μέχρι τώρα κλινικών δοκιμών και απέτυχαν να βρουν στοιχεία ότι η κατανάλωση των ελαίων φυτικής προέλευσης όντως μειώνει τον κίνδυνο θανάτου.

Οι αμερικανοί επιστήμονες κατέληξαν στο συμπέρασμα ότι έχουν υπερτιμηθεί τα οφέλη από την αντικατάσταση των κορεσμένων λιπών με φυτικά έλαια.

Επεσήμαναν επίσης ότι ενώ οι μικρές ποσότητες του λινελαϊκού οξέος είναι σημαντικές για την υγεία, οι μεγάλες ποσότητες δεν είναι φυσικές στην ανθρώπινη διατροφή και μπορεί να γυρίσουν «μπούμεραγκ».

Σε συνοδευτικό σχόλιο στο ίδιο ιατρικό περιοδικό, ο Λένερτ Βίρμαν του αυστραλιανού Πανεπιστημίου της Κουίνσλαντ αναφέρει ότι «τα οφέλη των πολυακόρεστων λιπών έναντι των κορεσμένων φαίνονται πια λιγότερο βέβαια από ό,τι νομίζαμε έως τώρα».

Πηγή: skai.gr