



UNC
CONSUMATORI.IT

Colesterolo: tra verità e false illusioni

13 Maggio 2015

Negli ultimi anni diversi esperti hanno espresso opinioni a dir poco sorprendenti sul ruolo fisiologico del colesterolo e soprattutto sulla prescrizione dei farmaci per ridurne le quantità in eccesso. In particolare hanno messo in evidenza che la “lotta” al colesterolo in realtà più che la prevenzione delle malattie cardiovascolari, si tratta di un vero affare per le case farmaceutiche di tutto il mondo.

Il dottor Dwight Lundell, cardiologo americano e Primario Chirurgo al Banner Heart Hospital (Mesa, Arizona) con l’esperienza di oltre 5.000 interventi a cuore aperto in 25 anni di carriera, ha affermato che non è il colesterolo la causa dell’infarto così come non lo sono i grassi saturi; la causa è invece da attribuire ai processi infiammatori. In altre parole, il colesterolo si accumula sulle pareti dei vasi sanguigni solo se è presente un’inflammatione, e in tal caso può provocare ictus e malattie cardiache.

Non è da meno il dottor Michel de Lorgeril, cardiologo e ricercatore al CNRS, che nel suo ultimo libro (“Colesterolo: menzogne e propaganda”) afferma che non è importante far diminuire il colesterolo, che “buono” e “cattivo” non hanno senso, che le statine sarebbero persino inutili e che questa molecola ha un solo fine: far arricchire le industrie farmaceutiche.

A seguire riportiamo testualmente alcune sue affermazioni:

“I farmaci anti colesterolo rappresentano uno dei più grandi affari del mercato mondiale, anche le industrie agroalimentari beneficiano di questo con i loro prodotti presumibilmente anticolesterolo”.

“Il concetto di colesterolo ‘buono’ e ‘cattivo’ è una panzana ... studi clinici mostrano come l’aumento del colesterolo buono e l’abbassamento di quello cattivo non proteggono dalle malattie cardiovascolari!”.

“Il colesterolo è tossico per le arterie, causa infarti, ictus e complicanze cardiovascolari, più il suo tasso è basso e più il pericolo diminuisce, ma queste sono solo delle ipotesi senza validazione scientifica”.

“Far abbassare il tasso di colesterolo non serve a niente. Tutti gli studi clinici pubblicati dopo il 2005 sono stati negativi sulla questione. Il tasso di colesterolo si può ridurre con la dieta o l’assunzione di farmaci. Ma se contemporaneamente, lo stile di vita non cambia, il

rischio rimane lo stesso. Se per esempio una persona continua a fumare, pensando di essere protetto dalla statina, essa andrà verso il disastro”.

“Le statine hanno numerosi effetti collaterali. Per le persone attive, sembrano influenzare la qualità della vita causando dolori muscolari e depressione. A lungo termine, esiste anche un aumentato rischio di cancro, specialmente nelle persone con più di 60 anni”.

Certamente queste affermazioni, essendo in netto contrasto con le informazioni di norma fruibili dalla informazione medica “ufficiale”, potrebbero indurre ad “abbassare” la guardia. Questo sarebbe un errore perché analizzando quanto dichiarato sia dai medici fuori dal coro sia da quelli non, emerge un “fattore in comune” tra loro e sul quale vogliamo porre particolare attenzione.

Si tratta del corretto stile di vita che rappresenta per tutti una prevenzione tanto efficace quanto efficiente contro l’insorgenza di vari disturbi e malattie. Per stile di vita sano si intende un’alimentazione varia, equilibrata ed associata ad un’attività fisica regolare, adatta all’età e allo stato di salute del soggetto, scongiurando il consumo di tabacco e di alcolici.

Quello che è certo è che lo stile di vita ha delle conseguenze dirette sulla salute, agendo in modo positivo o negativo a seconda di come viene condotto. Dunque una dieta sana e bilanciata insieme ad una passeggiata quotidiana giocano un ruolo rilevante per il benessere e la salute del nostro organismo, favorendo la qualità e l’aspettativa di vita.

Autore: Martina Bernardi

Data: 13 maggio 2015