

## Švedska študija: Holesterol je zdravilen za možgane

Holesterol je brez dvoma ena najbolj po krivem obsojanih in neupravičeno zapostavljenih snovi na planetu. Čeprav ima veliko pomembnih funkcij za zdravje in pravilno delovanje celotnega organizma in je med drugim tudi nujno potreben za tvorbo vitamina D (ki nastaja, ko se sončimo), najbolj pomembnega »turbo«  
vitamina, ki preprečuje in zdravi številne vrste raka, depresijo, srčna obolenja, diabetes in še marsikaj ter pozitivno vpliva na ekspresijo okoli 3.000 genov v našem telesu, zdravniki bolnike nenehno strašijo pred »previsokim «  
holesterolom in jim odsvetujejo živila z visoko vsebnostjo holesterola – ali celo tista živila, ki holesterola ne vsebujejo veliko, nekaj malega pa vendarle.

Svoj lonček je kot bi mignil pristavila tudi prehranska industrija in takoj uvedla za živila oznako »brez holesterola«, ki ne le da ne pomeni prav nič, ampak je celo zavajajoča. Prvič prehranski holesterol (se pravi tisti, ki ga zaužijemo) nima nobenega vpliva na to, kakšna bo vrednost holesterola v vaših laboratorijskih preiskavah krvi. **Drugič pa so največkrat ravno živila, ki nosijo to oznako, visoko procesirana in škodljiva. Lep primer za to so margarine in tudi vsa industrijsko pridobljena rastlinska olja, stiskana pri visokih temperaturah in tlaku.**

Glede na to, kar so pokazale – in vedno znova še zdaj potrjujejo – znanstvene študije, pa tudi klinična praksa, je pravzaprav ravno obratno. Treba je jesti veliko hrane, ki vsebuje holesterol, saj ga telo nujno potrebuje za izgradnjo in obrambo. Zdravnik, ki trdi, da prehranski holesterol **kakorkoli** vpliva na povišanje krvnih vrednosti holesterola, je izobražen nevednež, ki se mu ne ljubi odpreti še kakšne drugačne znanstvene revije, ali pa ne razmišlja, kaj bere.

**Nemalo raziskav zadnjega časa je tako npr. pokazalo, da jajca, katerim so se mnogi povsem nesmiselno odpovedovali, ker so mislili, da povišujejo holesterol, holesterol v resnici pomagajo zniževati, pri tem pa učinkovito znižujejo tudi previsok krvni tlak.**

Pri hrani je pomembno, da je naravna, pridelana brez kemije ter čimbolj sveža in neprocesirana, ne pa koliko holesterola ali kalorij ima. Ampak interesi raznih industrij, od kemične do prehranske in farmacevtske, so dolgo znana pravila zdrave tradicionalne prehrane postavila na glavo. **Ker če bi se ljudje z naravno prehrano lahko pozdravili sami (oziroma zaradi pravilnih prehranskih nasvetov sploh ne bi zbolevali), bi vse te industrije, ki sedaj cvetijo in so iz leta v leto bolj bogate, bolj tenko piskale.**

Ker brez holesterola ne moremo tvoriti zadostnih količin vitamina D, v rastlinski hrani pa pravilne oblike vitamina D (ki mora biti D3 in ne D2) ni, je jasno, da vegetarijanska, sploh pa veganska, prehrana nista najbolj zdravi, še manj pa celoviti, razen če živite na ekvatorju in ste večino časa goli. Kajti le tako bi lahko telo oskrbeli z zadostnimi količinami sončnega vitamina, če ga ne vnašate z živalskimi maščobami. Pa še tam bi bil problem, saj kot rečeno **telo brez rednega vnosa holesterola vitamina D niti ne more tvoriti.**

Ni naključje, da so se prvi ljudje (in njihovi prapredniki) razvili prav pod najbolj vročim soncem. Pri tem sta vidno vlogo odigrala vitamin D in holesterol. Brez njiju – in brez sonca! - nas sploh ne bi bilo.

Holesterol je nujno potreben tudi za tvorbo steroidnih hormonov, zato ga poleg jeter, kjer ga nastaja največ, tvorijo tudi naši spolni organi in nadledvične žleze. Po malem pa ga izdeluje skoraj vsaka celica našega telesa, saj brez njega ne more delovati. Telo gre tako daleč, da po uporabi žolča, ki v svojih kislinah vsebuje precej holesterola in skrbi za prebavo zaužitih maščob, ta holesterol v prebavilih posrka nazaj, da ne bi šel v izgubo. **Telo ljubi holesterol!** In kadar je holesterola v žilah več kot običajno, to ni zato, ker smo ga zaužili preveč, temveč zato, ker ga telo pošlje tja zakrpat razpoke v žilah. Do teh razpok in ateroskleroze pride zato, ker uživamo preveč sladkorja in škroba, kemikalij, klacija, težkih kovin in podobnih strupov. Holesterol je naš zaščitnik in pomočnik.

Nova študija (1, 2), ki jo je izvedel ugledni Karolinski Institut iz Švedske, je dodala v mozaik o holesterolu še en kamenček in znova potrdila, kar že vemo: **tudi možgani brez holesterola preprosto ne morejo pravilno delovati.** Študija je bila proti koncu decembra 2012 objavljena v Nature Chemical Biology (3).

Znanstveniki pod vodstvom profesorja Ernesta Arenasa so ugotovili, da holesterol pomaga možganom sprejemati pravilne odločitve in ukrepe, potrebne za naše preživetje. V študiji so nevrobiologi odkrili novo molekulo, ki nastaja iz holesterola in pošilja matičnim celicam signal, ki jih prepriča, da se spremenijo v nove nevrone, ki nato izločajo dopamin (4). Holesterol nato pomaga tudi pri izgradnji teh novih celic in njihovem preživetju.

**Proizvodnja dopamina (ali novih možganskih celic) vsekakor ni nekaj, kar bi bilo priporočljivo zavirati, pomanjkanje holesterola pa žal povzroča prav to: zavre nastajanje dopamina.**

**Dopamin je ključnega pomena za številne možganske procese, med drugim za kognitivne sposobnosti, spomin, razpoloženje, uravnavanje spanca in hoteno premikanje telesa in okončin. In že dolgo je znano, da nizka raven dopamina povzroča parkinsonovo bolezen.**

To pomeni, da bi s holesterolom lahko parkinsonizem preprečevali in celo zdravili. Zato ne čudi, da so raziskovalci o svojem odkritju izjavili: **»Holesterol je za telo neverjetno pomemben. Še zlasti pa je pomemben za razvoj in dobro delovanje možganov.«**

Vprašanje: Zakaj potem moj zdravnik trdi, da je treba holesterol zniževati?  
Odgovor: Najbrž ni prebral švedske študije ... obstaja pa tudi precejšnja verjetnost, da zaužije premalo zdravnega holesterola pa mu posledično kognitivne funkcije ne delujejo bolje.

Ostanite zdravi. Privoščite si zdravilno naravno hrano, vselej in povsod. Ne nasedajte nepoznavalcem. © **Zdravje PovejNaprej**

#### **Viri:**

1. "Fat influences decisions taken by brain cells for production and survival"  
Karolinska Institutet press release, 12/23/12, [eurekalert.org](http://eurekalert.org)
2. [http://www.eurekalert.org/pub\\_releases/2012-12/ki-fid122012.php](http://www.eurekalert.org/pub_releases/2012-12/ki-fid122012.php)
3. Ernest Arenas et al: Brain endogenous liver X receptor ligands selectively promote midbrain neurogenesis, Nature Chemical Biology, Advance Online Publication 23 December 2012, doi: 10.1038/nchembio.1156
4. <http://ki.se/ki/jsp/polopoly.jsp?d=2637&a=155857&l=en&newsdep=2637>

Spisal: Marjan Kogelnik