

Lepsze tłuszcze, lepsze zdrowie

Czy zjadamy wystarczającą ilość tłuszczów? Kilka lat temu takie pytanie brzmiałoby dziwacznie, ale dziś wielu naukowców i ekspertów od żywienia uważa, że kwasy jedno- i wielonienasycone muszą znaleźć się w każdym przepisie na zdrowe odżywianie.

Ryby zamiast defibrylatora

Coraz więcej osób, nieskarżących się wcześniej na dolegliwości ze strony układu sercowo-naczyniowego, umiera na tzw. nagły zgon sercowy, następujący wówczas, gdy serce zaczyna nierównomiernie bić. W ramach zwalczania tego problemu uczy się ludzi, jak używać defibrylatora, który przywraca sercu normalny rytm. Badania wykazały, że nawet jeśli w każdym domu i miejscu publicznym będą dostępne defibrylatory, uda się zapobiec zaledwie ok. 1 procentowi nagłych zgonów sercowych. Dla kontrastu – jak wynika z analiz przedstawionych w „American Journal of Preventive Medicine” – podnosząc zawartość kwasów omega-3 we krwi, można zmniejszyć liczbę zgonów aż osiem razy. Autorzy badań twierdzą, że aby uzyskać odpowiedni poziom tych kwasów, trzeba przyjmować suplementy zawierające olej z ryb. Badania przeprowadzone na 20 tysiącach mężczyzn wykazały, że wystarczy jeść rybę raz w tygodniu, żeby ryzyko nagłego zgonu sercowego zmalało o połowę. Z innych badań wynika, że jedzenie ryb raz lub dwa razy w miesiącu daje podobną ochronę przed udarem mózgu. Amerykańskie Towarzystwo Kardiologiczne (American Heart Association) zaleca spożywanie kilku posiłków rybnych w ciągu tygodnia.

Dla układu sercowo-naczyniowego dobre są również tłuszcze zawarte w orzechach, z których większość to korzystne dla zdrowia ilości kwasów jedno- i wielonienasyconych. Jak wykazały badania opublikowane w „Journal of Nutrition”, trzy

przekąski tygodniowo z migdałów, fistaszków, orzechów pekan lub włoskich mogą obniżyć ogólny poziom cholesterolu o 16 proc., a poziom LDL (złego cholesterolu) nawet o 19 proc. (Tłuszcz rybny ma niewielki wpływ na poziom cholesterolu, ale zmniejsza ilość trójglicerydów, odpowiedzialnych za atak serca, nawet o 33 proc.).

Więcej oleju, niższy poziom cukru

Orzechy, oliwa z oliwek i inne produkty bogate w jednonienasycone kwasy tłuszczowe mogą nas ustrzec przed cukrzycą typu 2. Gdy włączymy je do diety, zjemy mniej tłustego mięsa, tłustego mleka i innych produktów pełnych tłuszczów nasyconych, które przyczyniają się do powstania insulinooporności, która sprzyja podwyższaniu poziomu cukru we krwi. A to świadczy o istnieniu cukrzycy typu 2 – i jest kolejnym oczywistym powodem, żeby usunąć z diety tłuszcze nasycone. Zastąpienie tłuszczów nasyconych jednonienasyconymi może być lepsze niż ich zamiana na węglowodany. Jest to teoria nieco kontrowersyjna, lecz badacze wykazują, że diety bogate w tłuszcze jednonienasycone regulują poziom cukru we krwi tak samo skutecznie, jak typowe diety wysokowęglowodanowe i niskotłuszczowe, dotąd zalecane przez wielu lekarzy jako zapobiegające cukrzycy czy wręcz lecznicze.

Wygląda na to, że zwiększenie spożycia tłuszczów jednonienasyconych obniża poziom trójglicerydów. Badania prowadzone w Meksyku dowodzą, że u pacjentów z cukrzycą poziom cukru we krwi obniżył się dzięki dietom bogatym w oliwę z oliwek i awokado. Podobne efekty dało przejście na dietę wysokowęglowodanową; dzięki diecie bogatej w tłuszcze jednonienasycone poziom trójglicerydów obniżył się o 20 proc., a przy węglowodanowej – zaledwie o 7 proc.

Walka z rakiem w stylu śródziemnomorskim

Wspomniane wcześniej badania Lyon Diet Heart Study stały się słynne głównie dlatego, że wykazały niewątpliwie dobroczynny

wpływ diety śródziemnomorskiej na stan układu sercowo-naczyniowego. U badanych osób, które jadły dużo ryb i oliwy z oliwek, o 61 proc. zmniejszyło się także ryzyko raka. Badania z lat 90. XX w. wykazały, iż u kobiet spożywających dużo oliwy z oliwek ryzyko raka piersi spadło o 25 proc. Badacze z Northwestern University w Chicago odkryli niedawno, że kwas oleinowy, podstawowa forma jednonienasyconego tłuszczu w oliwie z oliwek, zmniejsza aktywność genu powodującego agresywną formę raka piersi o 46 proc. Wydaje się, że kwas ten zwiększa również skuteczność herceptyny, leku stosowanego do leczenia raka piersi. Inne badania wykazały podobne działanie olejów rybnych.

Dobrze odżywiona pamięć

Tłuszcz rybny to pokarm dla mózgu. Organizm zużywa zawarty w nim DHA do budowania i reperacji błon ochraniających komórki mózgowe. DHA wydaje się też niezbędny komórkom mózgu do komunikowania się między sobą. Spożywanie dużych ilości ryb może nawet zmniejszyć ryzyko otępienia starczego – stopniowej utraty sprawności umysłowej, która czasem towarzyszy starzeniu się. Naukowcy z chicagowskiego centrum medycznego Rush-Presbyterian-St. Luke's odkryli, że u osób jedzących ryby tylko raz w tygodniu ryzyko choroby Alzheimera spada o 60 proc. Ta sama grupa badaczy ustaliła również, że dieta bogata w tłuszcze nasycone i kwasy tłuszczowe trans zdaje się wzmacniać ryzyko otępienia starczego. „To, co wydaje się zapobiegać chorobom układu sercowo-naczyniowego, najprawdopodobniej zapobiega także chorobie Alzheimera” – stwierdza kierownik badań prof. dr Martha Clare Morris. Uczni powiązali również niedobór kwasów omega-3 z innymi problemami poznawczymi, w tym z zespołem nadpobudliwości psychoruchowej, czyli ADHD. Badania krwi wykazały, że dzieci z ADHD, które są nadmiernie impulsywne oraz nie radzą sobie z napadami złości i trudnościami w szkole, mają niezwykle niski poziom DHA. Według wstępnych ustaleń, skorygowanie tego niedoboru może pomóc dzieciom z ADHD uspokoić się i skoncentrować. Na przykład

uczni ze szpitala McLean koło Bostonu stwierdzili, że podawanie suplementów diety zawierających tłuszcze łososia oraz inne kwasy tłuszczowe (a także witaminy i roślinne substancje odżywcze) zmniejsza objawy ADHD równie dobrze, jak powszechnie przepisywany lek o nazwie ritalin.

Fot. Adobe Stock