# 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, zjadamy 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 wzmagać 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. Uczeni 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

uczeni ze szpitala McLean koło Bostonu stwierdzili, że podawanie suplementów diety zawierających tłuszcz 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