

Сердечные заболевания являются убийцей номер один в развитых странах, и одним из факторов риска, который часто делает болезнь настолько смертоносной, является высокий уровень холестерина.

Тем не менее, некоторые врачи говорят, что это все миф и что снижение уровня холестерина не обязательно может предотвратить сердечные заболевания. «Это даже не очень хороший предиктор сердечно-сосудистых заболеваний», - сказал доктор Джонни Боуден, автор книги «Великий миф холестерина». Он говорит, что половина людей, которые госпитализированы с сердечнососудистыми заболеваниями, имеют нормальный уровень холестерина - и половина людей с повышенным уровнем холестерина имеют нормальное сердце.



Боуден не думает, что холестерин не играет никакой роли в развитии заболеваний сердца, но на самом деле он отвлекает внимание от других важных факторов, которые способствуют развитию сердечно-сосудистых проблем - таких, как воспаление, окислительные повреждения, стресс и сахар в диете.

Теперь врачи знают, что существует два основных типа холестерина - ЛПВП и ЛПНП - и есть пять различных видов каждого из них. «Они ведут себя совершенно по-разному в организме», сказал Боуден. «ЛПНП делится на два основных типа: ЛПНП-А выглядит как большой ватный тампон, он не может нанести каких-либо повреждений. Он не может попасть в артерии. ЛПНП-В является более вредным, однако большинство людей не знают, какой из них они имеют».

Поэтому лекарства часто чрезмерно предписаны для населения, у которого оно не показывает никакой пользы.