

Colesterolul: prieten sau dușman ?

În lumea modernă, colesterolul a devenit aproape o înjurătură. “Mulțumită” celor care promovează ipoteza Dieta - Pentru-Inimă, toată lumea “știe” că colesterolul este “diabolic” și trebuie luptat împotriva lui la orice pas. Dacă crezi ce spune mass-media, pur și simplu nu există nivel de colesterol destul de scăzut. Dacă ai trecut de o anumită vârstă, este foarte probabil să ți se fi măsurat nivelul de colesterol din sânge. Dacă e mai mare de 200mg/100ml (5.1 mol/l), s-ar putea să ți se prescrie o “pastilă pentru colesterol”. Milioane de oameni din întreaga lume iau aceste pastile crezând că au grijă de sănătatea lor. Ceea ce acești oameni nu realizează este că sunt foarte departe de adevăr. Adevărul este că oamenii nu pot trăi fără colesterol. Hai să vedem de ce.

Corpul nostru este format din miliarde de celule. Aproape fiecare celulă produce încontinuu colesterol pe toată durata vieții noastre. De ce ? Pentru că fiecare celulă din fiecare organ are structura formată parțial din colesterol. Colesterolul este o parte integrală și foarte importantă a membranei celulelor, membrane care învelesc fiecare celulă a noastră, și a membranei care înconjoară organele din interiorul celulei. Ce face colesterolul acolo ? O grămadă de lucruri.

Integritate structurală

În primul rând, grăsimile saturate și colesterolul fac ca membrana celulei să fie fermă – fără ele, celulele vor deveni moi și fluide. Dacă noi, oamenii, n-am avea colesterol și grăsimi saturate în membranele celulelor, am arăta ca niște viermi sau melci uriași. Și nu vorbim de câteva molecule pe ici, pe colo. În multe celule, aproape jumătate din membrana celulară este formată din colesterol. Diverse tipuri de celule au nevoie de diferite cantități de colesterol, în concordanță cu scopul și funcțiile lor. Dacă celula este parte a unei bariere de protecție, ea va avea mult colesterol în ea pentru a o face puternică, rigidă și rezistentă la orice invazie. Dacă o celulă sau un organit din interiorul celulei trebuie să fie moale sau fluid, el va avea mai puțin colesterol în structura sa.

Această abilitate a colesterolului și a grăsimilor saturate de a întări și consolida țesuturile din corp este folosită de vasele noastre de sânge, în special cele care trebuie să reziste presiunii mari și turbulenței fluxului de sânge. Acestea sunt, de obicei, artere medii sau mari din zonele în care se ramifică sau se îndoaie. Fluxul de sânge care pulsează în aceste artere le forțează să încorporeze un strat de colesterol și grăsimi saturate în membrane, acestea din urmă făcându-le mai puternice, mai dure și mai rigide. Aceste straturi de colesterol de numesc striții grase. Ele sunt absolut normale și se formează la toți oamenii, începând de la naștere și chiar dinainte. Diverse populații indigene din întreaga lume, care nu suferă de boli de inimă, au multe striții grase pe vasele de sânge, atât bătrânii, cât și tinerii și chiar copiii. Strițiile grase nu sunt semne ale bolii numite ateroscleroză.

Grăsimile salvatoare

Toate celulele din corpul nostru trebuie să comunice între ele. Cum fac asta ? Ele folosesc proteine încorporate în membrane celulare. Cum sunt fixate aceste proteine de membrană ? Cu ajutorul colesterolului și al grăsimilor saturate. Colesterolul și acizii grași saturați și rigizi formează așa-numite “plute cu lipide”, care adăpostesc fiecare proteină din membrană și îi permite să-și îndeplinească funcțiile. Fără colesterol și grăsimi saturate, celulele noastre n-ar putea comunica între ele și n-ar putea transporta diverse molecule înăuntru și în afara celulei. Prin urmare, organismul nostru n-ar putea funcționa în felul în care o face acum. Creierul uman este foarte bogat în colesterol: în jur de 25% din tot colesterolul din corp se află în creier. Fiecare celulă, fiecare structură din creier și restul sistemului nervos are nevoie de colesterol, nu doar pentru a se construi pe sine, dar și pentru a-și îndeplini funcțiile. La fetus și nou-născut, creierul și ochii în stadiu de creștere necesită mari cantități de colesterol. Dacă fetusul nu primește suficient colesterol în timpul dezvoltării, copilul se poate naște cu o anomalie congenitală numită “ochi de ciclop”.

Laptele uman conține o grămadă de colesterol. Mai mult de atât, laptele matern oferă și o enzimă specială care -i permite traiectului digestiv al bebelușului să absoarbă aproape 100% din acel colesterol, pentru că creierul și ochii în creștere au nevoie de cantități mari de colesterol. Copiii care n-au primit colesterol la vârste fragede pot ajunge să aibă vederea și funcțiile creierului slăbite. Producătorii de lapte praf pentru sugari sunt conștienți de acest fapt, dar urmează dogma anti-colesterol și produc lapte pentru sugari fără pic de colesterol.

Materie cerebrală vitală

Una dintre cele mai abundente materii din creier și din sistemul nostru nervos este o substanță grasă numită mielină. Mielina acoperă fiecare celulă și fibră nervoasă precum izolatorul plastic din jurul cablurilor electrice. În afară de izolație, ea hrănește și protejează fiecare structură minusculă a creierului nostru și a sistemului nervos. Oamenii care încep să-și piardă mielina dezvoltă o boală numită scleroză multiplă. Ei bine, 20% din mielină este colesterol. Dacă începi să intervii în abilitatea corpului de a produce colesterol, pui în pericol tocmai structura creierului și a sistemului nervos.

Sinteza mielinei în creier este strâns legată de sinteza colesterolului. În experiența mea clinică, alimentele care conțin mult colesterol și multă grăsime animală sunt un remediu esențial pentru persoanele cu scleroză multiplă. Una dintre cele mai minunate abilități cu care suntem binecuvântați este cea de a ne aminti lucruri - memoria umană. Cum formăm amintirile? Cu ajutorul sinapselor prin care celulele creierului stabilesc legături între ele. Cu cât o persoană poate face mai multe sinapse sănătoase, cu atât este mai inteligentă și mai abilă mental.

Oamenii de știință au descoperit că formarea sinapselor este aproape în întregime dependentă de colesterolul produs de celulele din creier sub o formă numită apolipoproteina E. În lipsa ei n-am putea crea sinapse și, prin urmare, n-am putea învăța sau memora nimic. Pierderea memoriei este unul dintre efectele secundare ale medicamentelor de scădere a nivelului de colesterol.

În clinica mea văd un număr tot mai mare de oameni care au pierderi de memorie pentru că au luat pastile de scădere a colesterolului. Dr. Duane Graveline, fost om de știință și astronaut la NASA, a suferit de pierderi de memorie când a luat "pastile pentru colesterol". A reușit să-și salveze amintirile renunțând la pastile și mâncând multe alimente cu conținut ridicat de colesterol. După aceea, și-a descris experiențele în cartea sa "[Lipitor: Hoțul memoriei, statinele și războiul nechibzuit împotriva colesterolului](#)". Colesterolul din alimentație (ouă și alte alimente grase) a îmbunătățit memoria oamenilor în vârstă, arată studiile științifice. Din experiența mea clinică, orice persoană care are pierderi de memorie sau probleme cu învățarea trebuie să consume zilnic astfel de alimente pentru a-și reveni.

Un produs necesar al organismului

Aceste alimente dau o mână de ajutor organismului în furnizarea colesterolului, acesta nemaitrebuind să muncească din greu pentru a-l produce. Ceea ce mulți oameni nu realizează este faptul că marea parte a colesterolului din organism nu provine din alimentație. Corpul produce colesterol în funcție de necesități. Studii științifice au demonstrat clar că colesterolul din alimentație nu are niciun efect asupra colesterolului din sânge. De ce? Pentru că colesterolul este o parte esențială a fiziologiei umane și are m mecanisme eficiente care păstrează colesterolul din sânge la un anumit nivel.

Când mâncăm mai mult colesterol, corpul produce mai puțin. Când mâncăm mai puțin colesterol, corpul produce mai mult. Pe post de materie primă, organismul poate folosi carbohidrați, proteină și grăsimi, ceea ce înseamnă că pâinea și pastele pe care le mâncați pot fi folosite pentru a produce colesterol. S-a estimat că, la un om obișnuit, cam 85% din colesterolul din sânge este produs de corp, în timp ce 15% provine din alimentație. Deci chiar dacă urmezi cu religiozitate o dietă fără pic de colesterol, tot vei avea o grămadă de colesterol în sânge. Dar pastilele care scad

colesterolul sunt o altă mâncare de pește. Ele interferează cu abilitatea corpului de a produce colesterol, prin urmare ele reușesc să scadă cantitatea de colesterol disponibilă în organism.

Pericolele colesterolului scăzut

Dacă nu luăm pastile de scăzut colesterolul, majoritatea dintre noi nu trebuie să ne facem griji legat de colesterol. Cu toate acestea, există oameni al căror organism, din diverse motive, nu poate produce suficient colesterol. Acești oameni sunt predispuși problemelor de comportament și instabilităților emoționale. Niveluri scăzute de colesterol au fost înregistrate în mod repetat în rândul infractorilor care au săvârșit crime sau alte infracțiuni violente, a celor cu personalități violente și agresive, a celor predispuși la suicid sau care nu se pot controla.

Țin să repet avertizarea făcută de David Horrobin, profesor la Oxford: “Reducerea colesterolului pe scară largă în rândul populației poate duce la un comportament general mai violent. Mare parte din această violență crescută nu va duce la crime, ci la mai multă agresivitate la locul de muncă și în familie, mai multe abuzuri asupra copiilor, mai multe soții bătute și, în general, mai multă nefericire”.

Oamenii ale căror organisme nu pot produce suficient colesterol trebuie să consume multe alimente bogate în colesterol pentru a oferi corpului această substanță esențială vieții. Pentru ce altceva mai are nevoie de colesterol corpul nostru ?

Sistemul endocrin

După creier, organele cele mai înfometate după colesterol sunt glandele endocrine: glandele suprarenale și cele sexuale. Ele produc hormoni steroizi. Hormonii steroizi din corp sunt făcuți din colesterol: testosteron, progesteron, pregnenolon, androsteron, estron, estradiol, corticosteron, aldosteron șamd. Acești hormoni îndeplinesc o mulțime de funcții în organism, de la reglarea metabolismului, a producerii de energie, a asimilării mineralelor, a formării creierului, mușchilor și oaselor, până la comportament, emoții și reproducere. În viața noastră modernă și stresantă, consumăm mulți astfel de hormoni, ajungând la o afecțiune numită “epuizarea glandelor suprarenale”. Această afecțiune este deseori diagnosticată de naturopati și diverse tipuri de medici. Pe piață există multe amestecuri de ierburi pentru epuizarea glandelor suprarenale, dar cea mai importantă măsură terapeutică este să le oferi glandelor cât mai mult colesterol prin alimentație.

Fără colesterol nu am putea avea copii pentru că fiecare hormon sexual din corpul nostru este făcut din colesterol. O bună parte din epidemia de infertilitate poate fi pusă pe seama ipotezei Dieta-Pentru-Inimă. Cu cât ne împotrivim mai mult grăsimilor animale și colesterolului, cu atât avem mai multe probleme cu dezvoltarea sexuală, fertilitatea și reproducerea. Aproximativ o treime în femeile occidentale sunt infertile și un număr tot mai mare de tineri cresc având anomalii la nivelul hormonilor sexuali. Aceste anomalii duc la probleme psihice.

Studii recente au descoperit că consumul de lactate cu grăsimi vindecă infertilitatea femeilor. Oamenii de știință au aflat că femeile care beau lapte integral și mănâncă produse lactate grase sunt mai fertile decât cele care se limitează la produsele cu conținut mic de grăsimi. Liderul studiului, doctorul Jorge Chavarro, de la Facultatea de Medicină Harvard, subliniază: “Femeile care vor să rămână însărcinate ar trebui să-și verifice dieta. Ar trebui să ia în considerare înlocuirea produselor lactate low-fat cu lactatele cu multă grăsimi, de exemplu, să înlocuiască laptele degresat cu lapte integral și să mănânce smântână în loc de iaurt low-fat.”

Ficatul și absorbția vitaminelor

Unul dintre cele mai ocupate organe din punct de vedere al producerii de colesterol este ficatul, care reglează nivelul de colesterol din sânge. Ficatul mai “investește” colesterol în producerea bilei. Da, bila este făcută din colesterol.

Fără bilă nu am putea digera și absorbi grăsimile și vitaminele liposolubile. Bila emulsionează grăsimile, cu alte cuvinte, ea le amestecă cu apă pentru ca enzimele digestive să le poată desface. După ce își îndeplinește misiunea, bila este reabsorbită în sistemul digestiv și adusă înapoi la ficat pentru a fi reciclată. De fapt, 95% din bila noastră este reciclată pentru că materiile prime din care e făcută, una dintre ele fiind colesterolul, sunt prea prețioase pentru a fi irosite de organism. Natura nu face nimic fără a avea un motiv justificat. Chiar și numai acest exemplu de reciclare a colesterolului ar trebui să ne dea o idee despre importanța lui pentru organism.

Bila este esențială pentru absorbția vitaminelor liposolubile: A, D, K și E. Nu putem supraviețui fără aceste vitamine. În afară de faptul că se asigură ca vitaminele liposolubile sunt digerate și se absorb cum trebuie, colesterolul este un element de bază al uneia dintre vitamine: vitamina D. Vitamina D se formează când colesterolul din pielea noastră este expus luminii solare. În perioadele când nu este prea mult soare, putem să obținem această vitamină din alimente bogate în colesterol: ulei din ficat de cod, crustacee, unt, untură și gălbenuș de ou. Teama noastră recentă și eronată de soare și evitarea alimentelor bogate în colesterol au dus la o epidemie de deficiență a vitaminei D în lumea occidentală.

Din nefericire, în afară de lumina solară și alimentele bogate în colesterol, nu există nici un alt mod corect de a obține vitamina D. Desigur, există suplimente, dar majoritatea conțin vitamina D₂, care este obținută prin iradierea ciupercilor și a altor plante. Această vitamină nu e identică cu vitamina D naturală, nu lucrează la fel de eficient și e ușor să atingi nivelul ei de intoxicare. De fapt, aproape toate cazurile de intoxicare cu vitamina D înregistrate vreodată eu fost cazuri în care s-a folosit vitamina D₂. Intoxicarea este aproape imposibilă cu vitamina D naturală obținută prin expunerea la soare sau din alimente bogate în colesterol fiindcă organismul nostru știe cum să se descurce cu excesul de substanțe naturale. Ceea ce nu știe corpul este să facă față unui exces de vitamina D₂ sintetică.

Vitamina D a fost proiectată să lucreze în echipă cu altă vitamină liposolubilă: vitamina A. De aceea alimentele bogate într-una dintre ele sunt bogate și în cealaltă. Deci, luând ulei din ficat de cod, de exemplu, putem obține ambele vitamine în același timp. Pe măsură ce îmbătrânim, abilitatea noastră de a produce vitamina D din expunere la soare se diminuează considerabil. Consumul de alimente bogate în vitamina D este, prin urmare, esențial pentru oamenii în vârstă. Pentru restul dintre noi, băile de soare sunt un mod sănătos, plăcut și minunat de a produce o rezervă bună de vitamina D.

Cancerul de piele, pentru care a fost învinuit soarele, nu este cauzat de expunerea la soare. El este cauzat de grăsimile trans provenite din grăsimile vegetale poli-nesaturate, margarină și alte toxine depozitate în piele. Mai mult, unele creme bronzante conțin substanțe chimice care s-au dovedit că pot duce la cancer de piele.

Sănătatea sistemului imunitar

Colesterolul este esențial pentru ca sistemul nostru imunitar să funcționeze cum trebuie. Experimentele pe animale și studiile pe oameni au demonstrat că celulele imunitare se bazează pe colesterol pentru a lupta cu infecțiile și a se auto-repara după luptă. Pe lângă asta, colesterolul LDL (lipoproteine cu densitate mică), așa-numitul “colesterol rău”, se leagă direct de periculoasele toxine ale bacteriilor și le dezactivează, împiedicându-le să provoace daune organismului. Una dintre cele mai periculoase toxine este produsă de o bacterie larg răspândită, *Stafilococcus Aureus* (stafilococul auriu), ea fiind cauza MRSA-ului (stafilococul auriu rezistent la metilicilină), o infecție obișnuită în spitale. Toxina poate, pur și simplu, să dizolve globulele roșii (hematiile). Dar ea nu funcționează în prezența colesterolului LDL. Oamenii care cad pradă acestei toxine au un nivel scăzut de colesterol în sânge. S-a observat că oamenii cu niveluri ridicate de colesterol sunt protejați de infecții, au de 4 ori mai puține șanse să ia SIDA, rareori răcesc și se recuperează după infecții mult mai rapid decât oamenii cu niveluri “normale” sau scăzute de colesterol în sânge.

Cei care au niveluri scăzute de colesterol în sânge sunt predispuși diverselor infecții, suferă mai mult timp din cauza lor și au șanse mai mari să moară din cauza unei infecții. S-a demonstrat că o alimentație bogată în colesterol ajută

acești oameni în recuperarea după o infecție. Prin urmare, oricine suferă de o infecție acută sau cronică trebuie să mănânce alimente bogate în colesterol pentru a-și reveni. Ulei din ficat de cod, cea mai bogată sursă de colesterol (după caviar), a fost de mult timp declarat cel mai bun remediu pentru sistemul imunitar. Cei care cunosc literatura medicală veche vă vor spune că, înainte de descoperirea antibioticelor, remediu obișnuit pentru tuberculoză era un amestec de gălbenuș crud și smântână luat zilnic.

Variația nivelului de colesterol din sânge

Întrebarea este de ce unii oameni au mai mult colesterol în sânge decât alții și de ce aceeași persoană are ni veluri diferite de colesterol în momente diferite ale zilei ? De ce nivelul de colesterol diferă în funcție de anotimp ? Iarna, el crește, iar vara, scade. De ce nivelul de colesterol crește până la cer la oamenii care au trecut printr-o operație ? De ce crește când avem o infecție ? De ce crește după un tratament stomatologic ? De ce crește când suntem stresați ? Și de ce revine la normal când suntem relaxați și ne simțim bine ?

Răspunsul la toate aceste întrebări este următorul: colesterolul este agentul vindecător al organismului. Când corpul are de vindecat ceva, el produce colesterol și îl trimite în zona cu probleme. În funcție de ora din zi, de vreme, de anotimp și de expunerea noastră la diverși agenți din mediu, vătămarea diverselor țesuturi din corp variază. Prin urmare, și producția de colesterol din corp variază.

Din moment ce despre colesterol se discută, de obicei, în contextul aterosclerozei și a vaselor de sânge, haideți să ne uităm la vasele de sânge. Pereții lor interiori sunt acoperiți cu un strat de celule numit endoteliu. Orice agent dăunător la care suntem expuși va ajunge în sângele nostru, fie că e o substanță chimică toxică, un radical liber sau orice altceva. Odată ce agentul ajunge în sânge, ce va ataca mai întâi ? Endoteliul, desigur. Endoteliul va trimite imediat un mesaj spre ficat. Când ficatul primește mesajul că, undeva, în sistemul nostru vascular, endoteliul este afectat, se ambalează și trimite la locul stricăciunii colesterol încapsulat în colesterol LDL. Fiindcă acest colesterol călătorește dinspre ficat spre rană în formă de LDL, “știința” de azi, în înțelepciunea ei, îl numește “colesterol rău”. Când rana se vindecă și colesterolul este îndepărtat, el călătorește înapoi spre ficat sub formă de colesterol HDL (lipoproteine cu densitate mare). Fiindcă acest colesterol se îndepărtează de artere și se întoarce la ficat, “știința” noastră nechipzuită îl numește “colesterol bun”. E ca și cum am numi o ambulanță care merge dinspre spital spre pacient “ambulanță rea”, iar cea care merge de la pacient spre spital, “ambulanță bună”.

Dar situația a devenit și mai ridicolă de atât. Ultimul lucru pe care știința noastră l-a “descoperit” este faptul că nu tot colesterolul LDL este rău. Majoritatea este, de fapt, bun. Așa că acum îi spunem acestuia “partea bună din colesterolul rău”, iar restul este numit “partea rea a colesterolului rău.”

Minunatul agent de vindecare

De ce ficatul trimite colesterol la locul vătămării ? Pentru că organismul nu poate curăța infecția, elimina elementele toxice sau vindeca rana fără colesterol și grăsimi. Orice vindecare implică nașterea, creșterea și funcționarea a mii de tipuri de celule: celule imunitare, celule endoteliale și multe altele. Pentru că aceste celule, într-o mare măsură, sunt formate din colesterol și grăsimi. Ele nu se pot forma și crește fără o aprovizionare pe măsură cu aceste substanțe. Când celulele sunt vătămate, ele au nevoie de grăsimi și colesterol pentru a se auto-repara. Este demonstrat științific faptul că orice cicatrice din corp conține o cantitate mare de colesterol. Un alt fapt demonstrat științific este că colesterolul acționează ca un antioxidant în organism, vindecând daunele făcute de radicalii liberi. Orice rană din corp conține mulți radicali liberi fiindcă sistemul imunitar folosește aceste molecule foarte reactive pentru a distruge microbii și toxinele. Excesul de radicali liberi trebuie neutralizat, iar colesterolul este una dintre substanțele naturale care îndeplinesc această funcție.

Când ni se face o operație, țesuturile noastre sunt tăiate și multe artere mici, vene și vase capilare sunt vătămate. Ficatul primește un puternic semnal de la aceste răni, așa că inundă corpul cu colesterol LDL pentru a curăța și vindeca fiecare rană cât de mică de pe vasele noastre de sânge. De aceea nivelul de colesterol din sânge crește atât de mult după orice procedură chirurgicală. După un tratament stomatologic, pe lângă rănilor produse țesuturilor, o mulțime de bacterii de pe dinți și gingii ajung în sânge, atacând pereții interiori ai vaselor de sânge. Din nou, ficatul primește un semnal puternic din partea rănilor și produce o grămadă de colesterol vindecător pentru rezolva problema, deci nivelul de colesterol din sânge crește.

Același lucru se întâmplă când avem o infecție: nivelul de colesterol LDL crește pentru a se ocupa de atacul bacteriilor sau virusurilor.

În afară de endoteliu, celulele noastre imunitare au nevoie de colesterol pentru a funcționa și a se vindeca singure după lupta cu infecțiile.

Hormonii noștri de stres sunt produși de corp din colesterol. Situațiile stresante cresc nivelul de colesterol din sânge pentru că acesta este trimis spre glandele suprarenale pentru a producția de hormoni de stres. În afară de asta, când suntem stresați, o furtună de radicali liberi și multe reacții biochimice dăunătoare au loc în sânge. Așa că ficatul muncește din greu să producă și să trimită cât mai mult colesterol acolo pentru a contracara atacul radicalilor liberi. În astfel de situații, nivelul colesterolului va fi ridicat. Pe scurt, când avem un nivel ridicat de colesterol, asta înseamnă că organismul se luptă cu o vătămare. Ultimul lucru pe care ar trebui să-l facem este să deranjăm acest proces. Când vătămarea a fost vindecată, nivelul colesterolului din sânge va coborî singur. Dacă avem o boală activă în corp care produce vătămări în mod constant, atunci vom avea tot timpul un nivel ridicat de colesterol în sânge. Prin urmare, când un medic găsește niveluri mari de colesterol la un pacient, acesta ar trebui să caute cauzele. Doctorul ar trebui să se întrebe: "Ce îi vatămă organismul astfel încât ficatul e nevoit să producă tot acest colesterol pentru a vindeca rana?" Din nefericire, în locul acestui raționament logic, medicii noștri sunt pregătiți să atace colesterolul.

Multe ierburi naturale, antioxidanți și vitamine au abilitatea de a reduce nivelul de colesterol din sânge. Cum reușesc asta? Ajutând organismul să elimine agenții distructivi, fie ei radicali liberi, bacterii, virusuri sau toxine. Ca urmare, ficatul nu mai trebuie să producă atât de mult colesterol pentru a vindeca rănilor. În același timp, vitaminele, mineralele, antioxidanții, ierburile și alte remedii naturale ajută la vindecarea rănilor. Când rănilor se vindecă, nu mai e nevoie de mult colesterol în sânge, așa că organismul îl evacuează sub formă de colesterol HDL sau așa-numitul "colesterol bun". De aceea ierburile, vitaminele, antioxidanții și alte remedii naturale cresc nivelul de colesterol HDL din sânge.

În concluzie, colesterolul este una dintre cele mai importante substanțe din organism. Nu putem trăi fără el și nici nu putem funcționa optim. Dăunătorea ipoteză Dieta-Pentru-Inimă a defăimat această substanță esențială. Din nefericire, această ipoteză a servit prea bine multe interese politice și comerciale, iar acestea îi asigură supraviețuirea. Cu toate acestea, viața ipotezei Dieta-Pentru-Inimă se apropie de sfârșit pe măsură ce devenim conștienți de faptul că colesterolul a fost acuzat pe nedrept de crimă doar pentru că a fost găsit la fața locului.