



سلسلة نحو صحة أفضل (10)

الكولسترول بين الحقائق والأوهام (الجزء الأول)

د. حسين رائف
استشاري الغدد الصماء والسكري

ظهرت في الآونة الأخيرة آراء كثيرة متضاربة ومشاركات في موضوع الكولسترول، هل هو عدو أم صديق؟ وهل يتسبب في تصلب الأوعية الدموية؟ وهل الحمية عنه ذات قيمة أم لا؟ وهل نحتاج أن نعالجه بالأدوية؟ ومتى؟ وهل هناك أضرار من هذه الأدوية؟ تسبب ذلك في كثير من الحيرة وسوء الفهم والأفكار المغلوطة وربما التصرفات الضارة. سأحاول في هذه المداخلة وأخرى تليها أن أتناول بشكل مبسط هذه النقاط آملاً أن أوفق بإيضاحها بشكل علمي قدر الإمكان.

هل الكولسترول مادة ضارة؟

الكولسترول مادة طبيعية وأساسية في بناء الخلايا ومنها خلايا الأعصاب والدماغ وكذلك في صناعة العديد من الهرمونات في الجسم. يتواجد الكولسترول في الدم أيضاً وينتقل فيه عن طريق ناقلات (بروتينات دهنية) خاصة لها عدة أنواع منها شديد الكثافة HDL ويدعى أيضاً الكولسترول المفيد لأنه يحمل مخلفات الخلايا من الكولسترول إلى الكبد ونوع خفيف الكثافة LDL وهو الذي ترتبط زيادته بالأمراض الشريانية ولذلك يدعى الكولسترول الضار.

هل ارتباط مستوى الكولسترول LDL في الدم بالأمراض الشريانية التصلبية حقيقي؟

هناك كم كبير من الأدلة المقنعة والدراسات العلمية الجيدة التي تربط ارتفاع كوليسترول الدم الضار LDL بهذه الأمراض. فعلى سبيل المثال يسبب ارتفاع الكولسترول الشديد العائلي وهو مرض وراثي نادر نسبياً أمراضاً قلبية شريانية بعمر مبكر. كما أن تخفيض مستوى الكولسترول باستعمال الأدوية Statins يخفض نسبة هذه الأمراض وحتى الوفيات بنسب تصل لـ 3% أو أكثر وتتناسب مع نسبة انخفاض الـ LDL ولكن هذا لا يمنع تماماً حدوث هذه الأمراض! والسبب أن الكولسترول الضار ليس العامل الوحيد الذي يحدد حدوث الأمراض الوعائية! فهي تتعلق أيضاً بوجود عوامل أخرى مستقلة مثل مرض السكري، ارتفاع الضغط الشرياني، الاستعداد الوراثي والقصة العائلية، السمنة المتموضعة في البطن، والتدخين. وربما عوامل أخرى لم تعرف تماماً إلى الآن. ولذلك سنرى أن التعامل مع ارتفاع الكولسترول يختلف من شخص لآخر حسب وجود هذه العوامل.

هل هناك أي أهمية للحمية في معالجة ارتفاع الكولسترول؟

شاع مؤخراً أن الحمية المنخفضة بالكولسترول لا ضرورة لها وهي لا تؤثر على كوليسترول الدم بعكس ما كان شائعاً في السابق. وهذا صحيح نسبياً لأن ما يحتويه الغذاء من كوليسترول لا يحدد مستواه في الدم! ولكن هذه الأغذية نفسها مثل: اللحوم، الشحوم الحيوانية ومشتقات الحليب الدسم هي غنية أيضاً بالدهون المشبعة! وهي مواد دهنية مختلفة عن الكولسترول ولها تأثير سلبي على مستوى الكولسترول الضار وتؤدي لارتفاعه وتوجد أيضاً في الزيوت النباتية المهدرجة المستعملة في صناعة الأغذية ولا تزال للأسف موجودة في كثير من بلداننا رغم تأثيرها الضار.

وبالتالي فإن الحمية المناسبة لارتفاع الكولسترول هي حمية منخفضة بالدهون المشبعة وتعويضها بالدهون غير المشبعة كزيت الزيتون والكانولا والافوكادو والسّمك والمكسرات غير المملحة وكذلك الأغذية الغنية بالألياف مثل الحبوب الكاملة والبقوليات دون الحاجة للمبالغة في تخفيض الكولسترول في الطعام (فمثلاً لا حاجة لمنع أكل البيض والمأكولات البحرية). ولكن هل نحتاج استعمال الأدوية، ومن يحتاجها وماهي أضرارها؟ سنبحث ذلك في الموضوع القادم.