

Andres Ellamaa: Kahjulik kolesterool võib olla sajandi suurim pettus

30.detsember 2015 13:06 Allikas: ajaleht Pealinn

Kolesterool on tegelikult rakkude jaoks hädavajalik aine, mida organism ise toodab kordi rohkem, kui seda toiduga saadakse, ning kolesteroolitaseme ja ateroskleroosi vahelise seose tegelik puudumine oli kinnitust leidnud juba 1936. aastal, kirjutab neurokirurg Andres Ellamaa.

Alustuseks olgu märgitud, et ma pole ühegi ravimifirma teenistuses ega pole mul ka mingeid sidemeid kirjastusega Tänapäev, mis Uffe Ravnskovi raamatu "Rasv ja kolesterool on kasulikud" 2013. aastal Eestis välja andis, kirjutab Ellamaa ajalehes Pealinn. Eks pea kõigil keskeas ja pisut vanemate inimeste kokkusaamisel tuleb jutuks tervis ja muu hulgas ka kolesteroolisisaldus veres. See kolesteroolimure sai alguse 1953. aastal Ancel Keys'i hüpoteesist, et loomne rasv ja vere suur kolesteroolisisaldus on ateroskleroosi peamine tekitaja ning seega südameinfarkti ja enneaegse surma põhjustaja. Nii rändabki see seisukoht ilmas ringi, kuigi on piisavalt tõestusi taolise arvamuse ekslikkuses.

Kolesteroolitaseme ja ateroskleroosi vahelise seose tegelik puudumine oli kinnitust leidnud juba 1936. aastal. Sest üks ole kolesterool tegelikult kõigi imetajate rakutegevuse jaoks hädavajalik aine, mida organism ise toodab kordi rohkem kui seda toiduga saadakse. Pealegi tekib madala kolesteroolitasemega inimestel ateroskleroos samuti nagu kõrge kolesteroolitaseme puhul, ning rasvavaba dieedi mõju kolesteroolile on tühine. Lihtsalt kolesterooli toodab inimkeha mitte toiduga saadavast kolesteroolist, vaid süsivesikutest.

Väike tase on ohtlik

Kolesteroolivastast kampaaniat on mõni julgem isegi nimetanud "meie sajandi, võib-olla isegi kõigi sajandite suurimaks teaduspettuseks". Juba paarkümmend aastat tagasi on tõsistes eelretsenseeritavates meditsiiniajakirjades osutatud, et madal kolesteroolitase ennustab kõrgemat riski surra mao-, soolte- ja kopsuhaigustesse. Märgetud on, et madala kolesteroolitasemega isikud sattusid nakkushaiguste küüsi statistiliselt oluliselt sagedamini kui need, kel kolesterooli hulk veres on normaalne. Mis veel üllatavam, kroonilise südamepuudulikkusega patsiendid elavad kauem kui nende kaaskannatajad, kel veres vähe kolesterooli. Ja kõrgema kolesteroolitasemega inimestel esineb harvemini allergilisi reaktsioone.

Nii nagu teleklipp koos tunnustatud arsti kaassõnadega hoiatab meid praetud liha eest, on juba aastaid hoiatatud ka munasöömise eest, sest munas on rohkem kolesterooli kui muudes toitainetes, mida tarbime. Kuigi teaduslikus eksperimendis on peetud muna söömist koguni mürgiga mängimiseks, võib söödud munade kogus mõjutada vere kolesteroolitaset vaid tühisel määral.

Ühe ja sama uuringu tulemusi saab alati mitmeti tõlgendada. Loomulikult analüüsib raamatu autor eri uuringumeetodeid ning saab hakkama ka tõsise sissevaatega neis kasutatud statistiliste arvutuste sagedastesse vigadesse. Autor on piisavalt julge, et jõuda tõdemusteni: paljudel juhtudel on saadud tulemused uurimuse finantseerija soovidest tulenevalt moonutatud või on osa uurija hüpoteese mittetoetavaid tulemusi lihtsalt kõrvale jäänud. Küllalt tõsiseltvõetav on autori kinnitus, et teadustöö tulemusi on pahatihti määranud töö tellija ning uurijaile osaks saavad hüved.

Niisiis osutab autor tõsisele kahtlusele, kas kolesterool ikka on süüdlane ateroskleroosis ja sellest tulenevates hädades. Sama kriitilise analüüsi osaks saavad ka kolesterooli taset langetavad ravimid statiinid

(simvastatiin, atrovastatiin jt), mis ilmusid ravimiturule paarkümmend aastat tagasi. Sellest ajast on käinud võimas kampaania nende kasutamise propageerimiseks ja tänaseks olevat statiinid kõige enam väljakirjutatav ravimigrupp. Samas ei räägita nende ravimite tegelikust efektiivsusest või isegi ohtlikkusest. Kahetsusväärset ei jõua need teated arstide ega haigeteeni. Eks mõju statiinides kahtlejale ka väide, et kolesterooli analüüsiks vajalike reaktiivide müümine on ainuüksi USA-s oma miljardi dollari suurune äri.

Kolesteroolitaset alandavad ravimid polegi nii süütud, nagu nii arstidele kui ka patsientidele on sisendatud. Raamat on kokku võtnud tähelepanu väärivaid tõsiasju seoses kolesterooli langetamise ja statiinidega. Tänaseks on üpris veenvalt tõestatud, et statiinid on sageli lihasvalu põhjuseks ning statiinide lihaseid kahjustav mõju võib seisneda alates tavalisest lihasvalust, millele arstid kuidagi seletust ei leia, kuni lihaskoe tõsise lagunemiseni. Aga need lagunevad lihased võivad viia ka neerupuudulikkuseni. Mis veel narrim, need samad statiinid, mis nagu peaks vähendama pärgarterite ateroskleroosi, võivad samal aja lõhkuda südamelihast, mis juba niikuinii kahjustatud.

Madalat kolesteroolitaset seostatakse dementsuse ja mälukaotushoogudega. Samuti on leitud madala kolesteroolitaseme sagedasemat esinemist nii enesetapjatel kui ka vägivaldsetel isikutel.

Praktiseeriva arstina kohtan ka mina iga aastaga aina sagedamini haigeid, kellel on nn polüneuropaatia – jalgade suremistunne, tundlikkuse häired ja nõrkus, mis tasapisi süvenevad. Neid on peetud küll iseloomulikuks suhkurtõvele, kuid nüüdseks on viiteid, et samad haigustunnused võivad tasapisi kujuneda ka statiinide kasutajail.

Hoiab mälu

Sadade naiste uurimisel on leitud, et kõrge kolesteroolitasemega naistel on mälu oluliselt parem kui madala kolesteroolitaseme puhul ja kõrge kolesteroolitase ei mängi ateroskleroosi kujunemisel vähemalt naiste puhul mingit rolli.

Samas aga hoiatab Uffe Ravnskov, et statiinide kasutamine on üle 65-aastastel lubamatu ja viiekümneandat sünnipäeva tähistanud meestel mõttetu.

See oli pelk ülevaade päris asjalikust analüüsist, mida kolesterooliteooria ja statiinide propageerijad loomulikult on rünnanud ja ründavad. Nii on halbade sõnumite toojatega alati tehtud. Sellele vaatamata soovitan kõigil nautida jõulupraadi ja mitte muretseda oma kolesteroolitaseme pärast.

Tegelikult oli mul Rahva Raamatu keldrist leitud Ravnskovi raamatu refereering kavas juba pikalt. Kirjatükini ma varem ei jõudnud, sest raamatus toodud kinnitused tahtsid kindlasti algallikais ka kontrollimist. Siinne jõudis paberile ajendatuna isadepäeval Tallinna TV-s vilksatanud hoiatusest liha kahjulikkusest ning TV 3 uudistepealiku murest, et tema kolesteroolitase on paari aasta tagusest 0,1 või 0,2 pügalat kõrgem.