

# Colesterol

- Amigo ou inimigo?

Natasha Campbell-McBride, médica\*

Tradução: Odi Melo, [www.melnex.net](http://www.melnex.net)

*A arte da medicina consiste em distrair o paciente enquanto a Natureza cuida da doença. (Voltaire)*

No nosso mundo moderno, **colesterol** tornou-se quase um palavrão. Graças aos defensores da hipótese *alimentos-coração*, qualquer um "sabe" que o colesterol é "mau" e precisa ser combatido por todos os meios. Se você acreditar no que diz a mídia, vai achar que simplesmente não existe um nível de colesterol que seja suficientemente baixo. E se você tiver uma certa idade, provavelmente fará exames para ver quanto colesterol tem no sangue. Se tiver mais que uns 200 mg/100 ml (5,1 mol/1), talvez lhe receitem uma "pílula para colesterol". Milhões de pessoas pelo mundo fora tomam essas pílulas, pensando que assim estão cuidando bem da saúde. O que essas pessoas não sabem é como isso está longe de ser verdadeiro. A verdade é que nós, humanos, não podemos viver sem colesterol. Vejamos por quê.

Nosso organismo é formado por bilhões de células. Praticamente todas as células produzem colesterol continuamente, durante toda a nossa vida. Por quê? Por que cada célula, de cada órgão, tem colesterol como parte da sua estrutura. O colesterol é parte integral e muito importante da membrana celular, a membrana que envolve nossas células, e também das membranas das organelas, no interior das células. O que faz o colesterol lá? Faz várias coisas.

## **Integridade Estrutural**

Em primeiro lugar, as gorduras saturadas e o colesterol tornam firmes as membranas das células. Sem eles as células se tornariam flácidas e fluidas. Se o seres humanos não tivessem colesterol e gordura saturada nas membranas das suas células, eles pareceriam vermes ou lesmas gigantes. E não estamos falando de algumas moléculas de colesterol, aqui e ali. Em muitas células, quase a metade da membrana celular é formada por colesterol. Diferentes espécies de células no nosso organismo precisam de diferentes quantidades de colesterol, dependendo de suas funções e finalidades. Se a célula for parte duma barreira protetora, por exemplo, ela conterà muito colesterol, para torná-la robusta e resistente a qualquer invasão. Caso a célula, ou organela dentro da célula, precise ser macia e fluida, ela conterà menos colesterol na sua estrutura.

Essa propriedade do colesterol e das gorduras saturadas de enrijecer e reforçar os tecidos é utilizada pelos nosso vasos sanguíneos, principalmente por aqueles vasos que precisam resistir à alta pressão e à turbulência do fluxo sanguíneo. São geralmente artérias de tamanho médio ou grande, em locais onde elas se dividem ou se curvam. O fluxo de sangue, batendo dentro dessas artérias, as força a incorporar uma camada de colesterol e gordura saturada nas membranas, o que as torna mais fortes, mais resistentes e mais firmes. Essas camadas de gordura e colesterol são chamadas estrias gordurosas. Elas são totalmente normais e se formam em todos nós, desde que nascemos, ou até mesmo antes. Diversas populações aborígenes pelo mundo fora, que nunca tiveram doenças cardíacas, apresentam grande quantidade de estrias gordurosas em seus vasos sanguíneos em velhos e jovens, inclusive crianças. As estrias gordurosas não são indícios da doença chamada aterosclerose.

## **Os Lipídios Salvadores**

Todas as células do nosso organismo precisam comunicar-se entre si. Para fazer isso, elas utilizam proteínas incrustadas nas membranas das células. Mas como é que essas proteínas são fixadas às membranas? Com ajuda do colesterol e das gorduras saturadas! O colesterol e os rijos ácidos graxos saturados formam as chamadas balsas lipídicas, que formam pequenos abrigos para cada proteína da membrana e assim lhe possibilita desempenhar sua função. Sem colesterol e gorduras saturadas nossas células não conseguiriam se comunicar, nem transportar diversos tipos de moléculas para dentro e para fora das células. A consequência disso é que o nosso organismo não funcionaria do jeito que funciona.

O cérebro humano é particularmente rico em colesterol – cerca de 25% de todo o colesterol do nosso organismo se encontra no cérebro. Cada célula e cada estrutura do cérebro e do resto do nosso sistema nervoso precisa do colesterol, não apenas para sua própria constituição mas também para realizar suas múltiplas funções. O desenvolvimento do cérebro e dos olhos do feto e do recém-nascido requer grande quantidade de colesterol. Se o feto não receber colesterol suficiente durante o seu desenvolvimento, a criança pode nascer com uma anomalia congênita, chamada *ciclopia*<sup>1</sup> [desenvolvimento de apenas um olho].

O leite materno fornece muito colesterol. Não apenas isso – o leite materno contém uma enzima específica que capacita o aparelho digestivo do bebê a absorver quase 100% desse colesterol, pois o desenvolvimento do cérebro e olhos da criança demanda enorme quantidade de colesterol. A criança que for privada do colesterol durante a infância poderá ficar com a visão e as funções cerebrais prejudicadas. Os fabricantes de fórmulas para mamadeiras estão cientes desse fato, porém, seguindo o dogma anti-colesterol, produzem essas fórmulas com praticamente nada dessa substância.

### **Matéria Cerebral Vital**

Uma das matérias mais abundantes no cérebro e no restante do nosso sistema nervoso é uma substância graxa chamada *mielina*. A mielina recobre cada célula nervosa e cada fibra nervosa como se fosse um revestimento isolante num condutor elétrico. Além de isolar, ela dá alimento e proteção para todas as minúsculas estruturas do nosso cérebro e o restante do sistema nervoso. A pessoa que começa a perder sua mielina desenvolve uma doença chamada *esclerose múltipla*. Pois bem, 20% da mielina é colesterol. Se começamos a interferir na capacidade do organismo de produzir colesterol, pomos em risco a própria estrutura do cérebro e restante do sistema nervoso.

A síntese da mielina no cérebro está intimamente ligada à síntese do colesterol. Na minha experiência clínica, alimentos com alto teor de colesterol e gordura animal são remédios essenciais para pessoas com esclerose múltipla.

Uma das faculdades mais importantes com que o ser humano foi abençoado é a capacidade de lembrar coisas – a nossa memória. Como se forma a memória? Pelo estabelecimento de conexão entre as células do cérebro, a chamada *sinapse*. Quanto mais saudável for a sinapse que o cérebro produz, mais capacitada mentalmente e mais inteligente será a pessoa. Os cientistas descobriram que a formação da sinapse é quase totalmente dependente do colesterol (na forma chamada "apolipoproteína E") produzido por células cerebrais. Sem a presença desse fator não poderíamos formar sinapses e, portanto, não conseguiríamos aprender ou lembrar nada. Aliás, a perda de memória é um dos efeitos colaterais dos medicamentos usados para baixar o colesterol.

Na minha clínica, tenho visto um crescente número de pessoas que tomam pílulas para baixar colesterol apresentando perda de memória. O médico Duane Graveline, ex-cientista e astronauta da NASA, sofreu esse tipo de perda de memória quando tomava sua pílula para controle do colesterol. Ele conseguiu salvar sua memória parando de tomar a pílula e ingerindo grandes quantidades de alimentos ricos em colesterol. Ele descreve sua experiência no livro *Liptor: Thief of Memory – Statin Drugs and the Misguided War on Cholesterol* ["Liptor: Ladrão de Memória - As Estatinas e a Equivocada Guerra Contra o Colesterol."]

Em estudos científicos, o colesterol contido em ovos frescos e outros tipos de alimentos ricos nessa substância tem demonstrado que melhora a memória de idosos. Na minha experiência clínica, qualquer pessoa com perda de memória ou dificuldade de aprendizagem precisa ingerir esses alimentos em abundância para se recuperar.

### **Um Produto (Necessário) do Próprio Organismo**

Esses alimentos dão "uma mãozinha" ao fornecerem colesterol, pois assim o organismo não precisa trabalhar tanto para fabricá-lo. O que muita gente não se dá conta é de que a maior parte do colesterol no organismo não provém dos alimentos! Nosso corpo produz o colesterol que ele precisa. Pesquisas científicas têm demonstrado, de forma definitiva, que o colesterol dos alimentos não tem qualquer efeito sobre os níveis de colesterol no nosso sangue. Por quê? Por que o colesterol é uma parte tão essencial à nossa fisiologia humana que o organismo dispõe de mecanismos muito eficientes para manter o colesterol do sangue a um certo nível.

Quando ingerimos mais colesterol, o organismo produz menos. Quando ingerimos menos colesterol, o organismo produz mais. Como matéria-prima para produzir colesterol, o organismo pode usar carboidratos, proteínas e gorduras, o que significa que o macarrão e o pão que você come podem ser utilizados para fabricar colesterol no seu corpo. Estima-se que, numa pessoa mediana, cerca de 85% do colesterol sanguíneo é produzido pelo organismo, enquanto apenas 15% provém dos alimentos. Portanto, mesmo que você siga religiosamente uma dieta alimentar totalmente sem colesterol, você ainda terá uma grande quantidade de colesterol em seu organismo. Porém, os medicamentos para baixar o colesterol são uma questão completamente diferente! Eles interferem na capacidade do organismo de produzir colesterol, e assim reduzem a quantidade disponível para uso do nosso corpo.

### **Os Perigos do Colesterol Baixo**

Se não estamos tomando drogas para baixar o colesterol, a maioria não precisa se preocupar com ele. Porém, há pessoas cujos organismos não conseguem produzir colesterol em quantidade suficiente, por alguma razão. Essas pessoas são propensas a ter instabilidade emocional e problemas comportamentais. Níveis baixos de colesterol no sangue têm sido rotineiramente documentados em criminosos que cometeram assassinatos e outros crimes violentos, em pessoas com personalidades agressivas e violentas, em pessoas com tendências suicidas, bem como em indivíduos com comportamento social agressivo e baixo autocontrole.

Gostaria de repetir aqui o que o falecido professor de Oxford, David Horrobin, nos alertou: "A redução do colesterol na população em larga escala pode ocasionar uma mudança generalizada para padrões de comportamentos mais violentos. A maior parte desse aumento de violência não resultaria em mortes, e sim em mais agressão no trabalho e na família, mais violência contra crianças, mais espancamento de esposas, e mais infelicidade em geral."

As pessoas cujos organismos são incapazes de produzir colesterol em quantidade suficiente precisam realmente ingerir bastante alimentos ricos em colesterol, a fim de fornecer a seus órgãos essa substância essencial à vida.

E para que mais nosso organismo precisa de tanto colesterol?

### **Sistema Endócrino**

Depois do cérebro, os órgãos mais ávidos por colesterol são as nossas glândulas endócrinas: as supra-renais e as glândulas sexuais. Elas produzem os hormônios esteróides. Os hormônios esteróides do organismo são produzidos a partir do colesterol: testosterona, progesterona, pregnenolona, androsterona, estrona, estradiol, corticosterona, aldosterona e outros. Esses hormônios realizam uma gama de funções no corpo humano, desde a regulação do nosso metabolismo, produção de energia, assimilação de minerais, a formação do cérebro, músculos e ossos, até nosso comportamento, emoções e reprodução. Na nossa vida moderna e estressada, consumimos uma grande quantidade desses hormônios, podendo chegar a uma condição clínica chamada "esgotamento adrenal". Essa doença é freqüentemente diagnosticada por naturopatas e outros profissionais da saúde. Existem muitos medicamentos à base de plantas no mercado para esgotamento adrenal. Mas a medida terapêutica mais importante é fornecer às suas glândulas supra-renais bastante colesterol via alimentos.

Sem colesterol não poderíamos ter filhos, pois cada hormônio sexual em nosso organismo é feito a partir do colesterol. Um percentual razoável da atual epidemia de infertilidade pode ser atribuído à hipótese *alimentos-coração*. Quanto mais entusiasmados ficamos na luta contra as gorduras animais e o colesterol, mais problemas começamos a enfrentar com desenvolvimento sexual normal, fertilidade e reprodução. Aproximadamente um terço dos homens e das mulheres ocidentais são inférteis. E aumenta o número de jovens que estão crescendo com anomalias nos seus hormônios sexuais. Essas anomalias acarretam diversos problemas físicos.

Uma pesquisa recente "descobriu" que a ingestão de produtos lácteos integrais cura a infertilidade nas mulheres.<sup>2</sup> Os pesquisadores constataram que as mulheres que tomam leite integral e ingerem produtos lácteos ricos em gordura são mais férteis do que as mulheres que permanecem usando produtos com pouca gordura. O líder da pesquisa, Dr. Jorge Chavarro, da Faculdade de Saúde Pública da Universidade Harvard, enfatizou: "A mulher que quiser engravidar deve examinar sua dieta alimentar. Ela deve considerar uma mudança dos produtos lácteos com baixo teor de gordura para produtos ricos em gordura, substituindo, por exemplo, leite desnatado por leite integral e passando a ingerir creme de leite (nata), em vez de iogurte com baixa gordura."

### Fontes de Colesterol nos Alimentos

1. **Caviar** é a fonte mais rica, com 588 mg de colesterol para cada 100 gramas. Mas, obviamente, este não é um alimento muito comum para a maioria de nós...
2. O **óleo de fígado de bacalhau** está logo atrás, com 570 mg de colesterol para cada 100 gramas. Não há dúvida de que o elemento colesterol no óleo de fígado de bacalhau desempenha importante papel nos já bem conhecidos benefícios desse alimento saudável e consagrado pelo tempo.
3. A **gema de ovo** fresco vêm em terceiro lugar, 424 mg de colesterol para cada 100 gramas. Vou repetir: gema de ovo fresco, e não ovos desidratados (que contêm colesterol quimicamente mutilado).
4. A **manteiga** propicia 218 mg de colesterol para cada 100 gramas. Estamos falando de manteiga natural, e não substitutos de manteiga.
5. **Peixes** de água fria, como marisco, salmão, cavala, sardinha e camarão fornecem boas quantidades de colesterol, variando entre 173 a 81 mg por 100 gramas. Os defensores da dieta alimentar com baixo colesterol recomendam substituir as carnes por peixe. Obviamente, eles não se deram conta de que o peixe é quase duas vezes mais rico em colesterol que a carne.
6. A **banha de porco** fornece 94 mg de colesterol para cada 100 gramas. Seguem, em ordem decrescente, outras gorduras animais.

### O Fígado e a Regulação das Vitaminas

Um dos órgãos mais ativos do nosso organismo, em termos de produção de colesterol, é o fígado, que regula o seu nível no sangue. O fígado também coloca muito colesterol na produção da bile. Sim, a bile é feita de colesterol. Sem a bile, não conseguiríamos digerir e absorver as gorduras nem as vitaminas lipossolúveis. A bile emulsifica as gorduras. Ou seja, ela as mistura com água, para que as enzimas digestivas possam chegar até elas. Após completar sua missão, a maior parte da bile é reabsorvida no sistema digestivo e levada de volta ao fígado para ser reciclada. Na verdade, 95% da nossa bile é reciclada, pois as substâncias que a constituem (uma das quais é o colesterol) são por demais preciosas para que o organismo as desperdice. A Natureza não faz nada sem ter uma boa razão. Esse exemplo da cuidadosa reciclagem do colesterol por si só já nos deveria dar uma boa idéia sobre a sua importância para o organismo!

A bile é essencial para a absorção de vitaminas lipossolúveis (solúveis em gordura) – Vitamina A, vitamina D, vitamina K e vitamina E. Sem essas vitaminas nós não conseguimos viver. Além de garantir que as vitaminas lipossolúveis sejam digeridas e absorvidas adequadamente, o colesterol é o principal elemento constituinte de uma delas – a vitamina D. Ela é produzida a partir do colesterol da nossa pele, quando exposto à luz do sol. Nos períodos do ano em que não há muita luz solar, podemos obter essa vitamina dos alimentos ricos em colesterol – óleo de fígado de bacalhau, peixes, mariscos, manteiga, banha de porco e gema de ovo. Nossos recentes e equivocados medos do sol e dos alimentos ricos em colesterol ocasionaram uma epidemia de deficiência de vitamina D no mundo ocidental.

Infelizmente, tirando-se a luz do sol e os alimentos ricos em colesterol, não existe outra maneira adequada de se obter vitamina D. Naturalmente, tem os suplementos, porém a maioria deles contém vitamina D2, que é obtida pela irradiação de cogumelos e outras plantas. Essa vitamina não é a mesma coisa que a vitamina D natural. Ela não funciona tão eficazmente e um nível de toxicidade é facilmente alcançado com ela. Na verdade, quase todos os casos de toxicidade por vitamina D já registrados foram casos em que essa vitamina D2 tinha sido utilizada. A toxicidade é praticamente impossível de ocorrer com a vitamina D natural, obtida através da exposição à luz do sol ou de alimentos ricos em colesterol, pois o organismo sabe como lidar com algum excesso de substâncias naturais. Uma coisa com a qual o organismo não saber lidar é um excesso de vitamina D2, sintética.

A vitamina D foi projetada para trabalhar em conjunto com outra lipossolúvel, a vitamina A. É por isso que alimentos ricos em uma delas tendem a conter muito também da outra vitamina. Assim, ao ingerir óleo de fígado de bacalhau, por exemplo, vamos obter as duas vitaminas ao mesmo tempo. À medida que envelhecemos, diminui consideravelmente a nossa capacidade de produzir vitamina D na pele mediante exposição à luz do sol. Por essa razão, a ingestão de alimentos ricos em vitamina D torna-se particularmente importante para os idosos. Para as demais pessoas, uma exposição sensata à luz solar é uma forma saudável e agradável de se obter um bom suprimento de vitamina D.

O câncer de pele, atribuído aos raios solares, não é causado pelo sol. Ele é causado pelas gorduras *trans* dos óleos vegetais e margarinas, e outras toxinas acumuladas na pele. Além disso, alguns protetores solares contêm produtos químicos que, comprovadamente, causam câncer de pele.

### **Saúde do Sistema Imunológico**

O colesterol é essencial para que o nosso sistema imunológico funcione adequadamente. Experimentos com animais e estudos com humanos têm demonstrado que as células do sistema imune dependem do colesterol para combater infecções e se auto-regenerar após a batalha.

Além disso, o colesterol LDL (lipoproteína de baixa densidade), o chamado "mau colesterol", liga-se diretamente e desativa toxinas bacterianas perigosas, evitando que elas causem danos ao organismo. Uma das toxinas mais letais é produzida por uma bactéria amplamente disseminada, o *Staphylococcus aureus*, que é responsável pela MRSA (estafilococos resistentes à meticilina), uma infecção hospitalar bem comum. Essa toxina pode literalmente dissolver os glóbulos vermelhos do sangue. Porém, ela não age quando em presença do colesterol LDL. Quem se torna vítima dessa toxina apresenta baixo nível de colesterol no sangue. Está documentado que pessoas com altos níveis de colesterol são protegidas contra infecções – elas apresentam 4 vezes menos chance de contrair AIDS, raramente pegam um resfriado e se recuperam de infecções mais rapidamente que pessoas com níveis sanguíneos "normais" de colesterol.

Indivíduos com baixo colesterol no sangue ficam propensos a diversas infecções, sofrem mais tempo com elas, e têm mais chance de morrer disso. Uma dieta alimentar rica em colesterol tem demonstrado melhorar a capacidade dessas pessoas de se recuperar de infecções. Assim, quem estiver sofrendo de infecção aguda ou crônica deve ingerir alimentos ricos em colesterol para se recuperar. O óleo de fígado de bacalhau, a maior fonte de colesterol (depois do caviar), há muito tempo vem sendo louvado como melhor remédio para o sistema imune. Quem conhece a literatura médica mais antiga sabe que, até a descoberta do antibiótico, um tratamento usual para a tuberculose era tomar diariamente uma mistura de ovo cru com creme de leite fresco..

### **Variação dos Níveis de Colesterol no Sangue**

As perguntas são: Por que algumas pessoas têm mais colesterol no sangue que outras, e por que uma mesma pessoa pode apresentar diferentes níveis de colesterol em diferentes horários num mesmo dia? Por que os nossos níveis de colesterol são diferentes nas diferentes estações do ano? No inverno, o colesterol sobe; no verão ele baixa. Por que o colesterol de uma pessoa vai para as nuvens após uma cirurgia? Por que o colesterol do sangue sobe quando temos uma infecção? Por que ele sobe após um tratamento dentário? Por que ele sobe quando estamos estressados? E por que ele se torna normal quando estamos calmos e nos sentindo bem?

A resposta para todas essas perguntas é a seguinte: O colesterol é um agente reparador do corpo humano. Quando o nosso organismo tem algum reparo a fazer, ele produz colesterol e o envia para o local do estrago. Dependendo do horário do dia, do clima da estação do ano e da nossa exposição a vários agentes ambientais, os danos causados aos diversos tecidos do corpo humano podem variar. Conseqüentemente, a produção de colesterol no organismo também varia.

Como o colesterol é normalmente discutido no contexto de doenças e aterosclerose, vamos dar uma olhada nos vasos sanguíneos. As suas paredes internas são recobertas por uma camada de células chamada "endotélio". Qualquer agente prejudicial a que estejamos expostos vai acabar no nosso sangue, seja um produto químico tóxico, um organismo que cause infecção, um radical livre, ou qualquer outra coisa. Uma vez na corrente sanguínea, o que esse agente vai atacar primeiro? O endotélio, é claro. Então o endotélio imediatamente envia uma mensagem ao fígado.

Sempre que o nosso fígado recebe um sinal de que houve um ferimento no endotélio em qualquer parte do sistema vascular, ele entra em ação e manda colesterol para o local do estrago, num veículo chamado Colesterol LDL. Como esse colesterol se desloca do fígado para o local do estrago na forma de LDL (lipoproteína de baixa densidade), a nossa "ciência", em sua grande sabedoria, o chama de "mau" colesterol...

Quando o ferimento sara e o colesterol é removido, ele viaja de volta ao fígado na forma de Colesterol HDL (lipoproteína de alta densidade). Como esse colesterol se desloca da artéria de volta ao fígado, a nossa equivocada "ciência" o chama de "bom" colesterol...

Isso seria o mesmo que chamar a ambulância que se desloca do hospital para o paciente de "má ambulância", e a que se desloca do paciente de volta ao hospital de "boa ambulância"....

Mas a situação tornou-se ainda mais ridícula. A mais recente "descoberta" da nossa ciência é que nem todo o colesterol LDL é tão mau. Na verdade, praticamente todo ele é bom. Por isso, agora nos dizem que devemos chamar parte do LDL de "bom mau colesterol", e o resto dele de "mau mau colesterol"...

### **Agente Reparador Maravilhoso**

Por que o fígado envia colesterol para o local de ferimento? Por que o organismo não consegue limpar a infecção, remover os elementos tóxicos ou curar a ferida sem ajuda do colesterol e de gorduras. Toda a cura implica nascimento, crescimento e funcionamento de milhares de células: células do sistema imunológico, do endotélio, e muitas outras. Como essas células, em boa parte, são feitas de colesterol e gorduras, elas não se formam nem crescem sem dispor de um bom suprimento dessas substâncias. Quando as células são danificadas, elas necessitam de colesterol e gorduras para sua auto-regeneração. É um fato científico que todo o tecido de ferida no organismo contém boa quantidade de colesterol.<sup>3</sup>

Outro fato científico é que o colesterol atua como antioxidante no organismo, tratando dos danos causados pelo radicais livres.<sup>4</sup> Qualquer ferimento no organismo contém uma profusão de radicais livres, pois as células do sistema imune utilizam essas moléculas altamente reativas para destruir micróbios e toxinas. Os excessos de radicais livres precisam ser neutralizados, e o colesterol é uma das substâncias naturais que realizam essa função.

Quando passamos por uma cirurgia, nossos tecidos são cortados e muitas pequenas artérias, veias e capilares são avariados. O fígado recebe um sinal muito forte desse estrago, então ele inunda o organismo com colesterol LDL para limpar e reparar todos os ferimentos dos vasos sanguíneos. É por essa razão que o colesterol fica elevado depois de qualquer procedimento cirúrgico. Após um tratamento dentário, além dos danos causados aos tecidos, grande quantidade de bactérias dos dentes e das gengivas acaba na corrente sanguínea, atacando as paredes internas dos nossos vasos. Mais uma vez, o fígado recebe um forte sinal da área afetada e produz uma abundância de colesterol reparador para cuidar do problema, então o colesterol do sangue se torna elevado.

A mesma coisa acontece quando temos uma infecção – o colesterol LDL se eleva para poder cuidar do ataque bacteriano ou viral.

Os nossos hormônios do stress são feitos do colesterol no organismo. As situações estressantes aumentam nossos níveis de colesterol no sangue, pois o colesterol está sendo enviado às glândulas supra-renais para produção dos hormônios do stress. Além disso, quando estamos sob stress, uma tempestade de radicais livres e outras reações bioquímicas prejudiciais ocorrem no sangue. Aí o fígado trabalha muito para produzir e enviar a maior quantidade possível de colesterol para enfrentar o ataque de radicais livres. Em situações como essa, a medição do colesterol no seu sangue será alta.

Em resumo, quando temos um alto nível de colesterol no sangue, isso significa que o organismo está lidando com algum tipo de estrago. A última coisa que devemos fazer é interferir nesse processo! Quando o estrago tiver sido reparado, o nível de colesterol no sangue irá baixar naturalmente.

Se estivermos com uma doença que produza danos constantemente, os níveis de colesterol estarão permanentemente elevados. Assim, quando um médico encontra o colesterol elevado num paciente, o que esse médico deveria fazer era procurar a causa. O médico deveria perguntar "O que estará causando estragos no organismo e fazendo com que o fígado tenha que produzir toda essa quantidade de colesterol para lidar com esses estragos?" Infelizmente, em vez desse procedimento sensato, nossos médicos são ensinados a atacar o colesterol.

Muitas ervas e plantas naturais, antioxidantes e vitaminas possuem a capacidade de reduzir o colesterol no sangue. Como fazem isso? Ajudando o organismo a remover os agentes agressores, sejam eles radicais livres, bactérias, vírus ou toxinas. Assim o fígado não precisa produzir tanto colesterol para cuidar do problema. Ao mesmo tempo, vitaminas, minerais, antioxidantes, ervas e outros remédios naturais ajudam a curar o ferimento. Quando a ferida se cura, não há mais necessidade de altos níveis de colesterol, então o organismo o remove na forma de HDL, o chamado "bom" colesterol. É por isso que ervas, vitaminas, antioxidantes e outros remédios naturais aumentam os níveis de colesterol HDL no sangue.

Conclusão – O colesterol é uma das substâncias mais importantes do organismo. Não podemos viver sem ele, e muito menos funcionar bem sem ele. A perniciosa hipótese *alimentos-coração* difamou essa substância essencial. Infelizmente, essa hipótese tem servido extremamente bem a muitos interesses comerciais e políticos, de forma a garantir sua longa sobrevivência. Porém, a vida da hipótese *alimentos-coração* está chegando ao fim, à medida que nos conscientizamos de que o colesterol tem sido equivocadamente julgado culpado apenas por ter sido encontrado na cena do crime.

oOo

\* A médica Natasha Campbell-McBride dirige a Cambridge Nutrition Clinic, na Inglaterra. Ela é autora do livro *Gut and psychology syndrome*. O presente artigo é a reprodução de um dos capítulos do seu novo livro *Put your heart in your mouth! – What really is heart disease and what we can do to prevent and even reverse it*.

---

## Referências

1. Strauss, E. One-eyed animals implicate cholesterol in development. *Science*. 1998 Junho 5; 280(5639):1528-9.
2. Chavarro, J. I. e outros. A prospective study of dairy foods intake and anovulatory infertility. *Human Reproduction*, Edição 28, Fev 2007.
3. Pfohl, M. e outros. Upregulation of cholesterol synthesis after acute myocardial infarction – is cholesterol a positive acute phase reactant? *Atherosclerosis*. 1999 Fev; 142(2):389-93.
4. Enig, M.G. *Know your fats: The complete primer for understanding the nutrition of fats, oils and cholesterol*. Bethesda Press, Silver Spring, MD, 2000.

---

## Fonte

Wise Traditions  
The Weston A. Price Foundation, EUA.  
Volume 8, Número 3 - Fall 2007  
Páginas 20 a 26

oOo