

„Cudze chwalicie swego nie znacie”, czyli olej rzepakowy w profilaktyce chorób układu krążenia

Choroby serca i układu krążenia są główną przyczyną zgonów w Polsce, w tym przedwczesnej śmierci Polaków poniżej 65. roku życia. Stanowią one aż 46% wszystkich zgonów¹. Wg danych GUS za 2013 rok z ich powodu każdego dnia umiera 486 osób, a prawie co 5. zgon jest przedwczesny. Jak podają wyniki badań NATPOL 2011 najczęstszą przyczyną śmierci jest zawał serca i udar mózgu, jednak równie groźnym wrogiem jest hipercholesterolemia.

Z powodu chorób układu krążenia w roku 2013 w zmarło:

Liczba zgonów z powodu chorób układu krążenia w 2013 roku w poszczególnych województwach	
Województwo	Liczba
Dolnośląskie	14442
Kujawsko-pomorskie	8882
Lubelskie	10952
Łódzkie	13613
Świętokrzyskie	7337
Podkarpackie	9401
Lubuskie	4384
Śląskie	22930
Wielkopolskie	13563
Małopolskie	14683
Opolskie	4604
Mazowieckie	25356
Podlaskie	5215
Warmińsko-mazurskie	5898
Pomorskie	8453

¹ NATPOL 2011 - <https://www.google.pl/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=1&ved=0CB8QFjAAahUKEwiR4fv8--fIAhXmqHIKHZPjDm4&url=http%3A%2F%2Fpsse.krosno.pl%2Fwp-content%2Fuploads%2F2013%2F03%2FMetodyka-badania-natpol.doc&usq=AFQjCNF0BdefsnOlvwY6GGaP2NmP7ND40A&sig2=jNKECz1yEnFIdA50uyhKkw&bvm=bv.106130839,d.bGQ&cad=rja>

Zachodniopomorskie	7720
--------------------	------

Hipercholesterolemia czy może mnie dotyczyć?

Hipercholesterolemia to sięgające powyżej norm stężenie cholesterolu we krwi, zwłaszcza cholesterolu LDL,

który jest czynnikiem zwiększającym ryzyko wystąpienia wielu chorób układu krążenia, w tym w szczególności choroby niedokrwiennej serca, zawału serca czy udaru mózgu. Jak wykazały badania NATPOL 2011, około 18 mln Polaków zmagają się z hipercholesterolemią, jednak aż 11 mln nie jest tego świadoma, gdyż podwyższony poziom cholesterolu sam w sobie nie powoduje żadnych widocznych objawów.

Dieta, och dieta...

Co więc należy robić, aby zadbać o swoje zdrowie? *Podstawą jest regularne wykonywanie badań profilaktycznych oraz odpowiednia dieta* przekonuje Dorota Osóbka, dietetyk, ekspert kampanii „Pokochaj olej rzepakowy”. Poza aktywnością fizyczną, utrzymywaniem właściwej masy ciała i niepaleniem papierosów, kluczową rolę odgrywa odpowiedni sposób żywienia na co dzień, w tym ilość i rodzaj spożywanych przez nas tłuszczów.

Im mniej jemy tłuszczów nasyconych, występujących głównie w produktach pochodzenia zwierzęcego, tym bardziej dbamy o swój układ krążenia. *Pamiętajmy, że zalecane maksymalne spożycie nasyconych kwasów tłuszczowych nie powinno przekraczać 10% całkowitej energii pożywienia* dodaje Osóbka.

Zalecenia zastępowania tłuszczów nasyconych nienasyconymi wydał też Europejski Urząd ds. Bezpieczeństwa Żywności (EFSA). Z opublikowanych w 2011 roku przez tę instytucję badań wynika, że zmniejszone spożycie nasyconych kwasów tłuszczowych i zwiększone spożycie nienasyconych kwasów tłuszczowych przyczynia się

do utrzymania prawidłowego poziomu cholesterolu we krwi.² Najnowsze wyniki badań³ Harvardzkiej Szkoły Zdrowia opublikowane w październiku 2015 r. również potwierdzają, że nienasycone kwasy tłuszczowe (ALA i LA) pomagają w utrzymaniu prawidłowego poziomu cholesterolu we krwi. Wskazują

² http://www.efsa.europa.eu/sites/default/files/scientific_output/files/main_documents/2069.pdf

³ <http://content.onlinejacc.org/article.aspx?articleid=2445322>

także na związek między spożywaniem nasyconych kwasów tłuszczowych a ryzykiem wystąpienia choroby niedokrwiennej serca.⁴

Eksperti Instytutu Żywności i Żywienia, podczas Konferencji pod tytułem „Tłuszcze w żywieniu człowieka - w poszukiwaniu prawdy”, która odbyła się 16 października 2015 r. w Warszawie ogłosili wyniki analizy, która wskazuje, że zwiększenie spożycia tłuszczów roślinnych kosztem zwierzęcych w diecie Polaków przyniosło wymierne korzyści.⁵

Pokochaj olej rzepakowy...

Tłuszcze w diecie są niezbędne, a eksperci rekomendują zwiększenie spożycia wielonienasyconych kwasów tłuszczowych, szczególnie z rodziny omega-3. Kwasy te występują m.in. w rybach czy orzechach i znajdziemy je także w powszechnie dostępnym oleju rzepakowym. Omega-3 (ALA) i Omega-6 (LA) nie tylko pomagają utrzymać prawidłowy poziom cholesterolu we krwi, ale są też niezbędne do właściwego rozwoju i funkcjonowania organizmu. Co ważne, olej rzepakowy ma najkorzystniejszy skład kwasów tłuszczowych spośród olejów roślinnych - zawiera idealny - z punktu widzenia potrzeb żywieniowych - stosunek kwasów Omega-6 do Omega-3, tj. 2:1. Dodatkowo, w oleju rzepakowym znajdziemy 10 razy więcej Omega -3 niż w oliwie z oliwek⁶. Dieta Polaków jest uboga w ryby, dlatego olej rzepakowy stanowi dla nas doskonałe źródło kwasów Omega-3. Codzienne spożywanie 2 łyżek oleju rzepakowego wystarczy, aby całkowicie pokryć zapotrzebowanie fizjologiczne człowieka na kwas linolenowy (ALA) z rodziny Omega-3.

⁴ <http://content.onlinejacc.org/article.aspx?articleid=2445322>

⁵ <http://www.izz.waw.pl/pl/strona-gowna/3-aktualnoci/aktualnoci/544-zapraszamy-na-konferencje-o-roli-tluszczow-w-zywieniu-czlowieka>

⁶ Dane Instytutu Hodowli i Aklimatyzacji Roślin opublikowane w monografii pt. „Olej rzepakowy - nowy surowiec, nowa prawda” pod red. prof. dr. hab. Jana Krzymańskiego (Warszawa, 2009).