



GIOVANNI FIORITI EDITORE

Giovanni Fioriti Editore s.r.l.

via Archimede 179, 00197 Roma

tel. 068072063 - fax 0686703720.

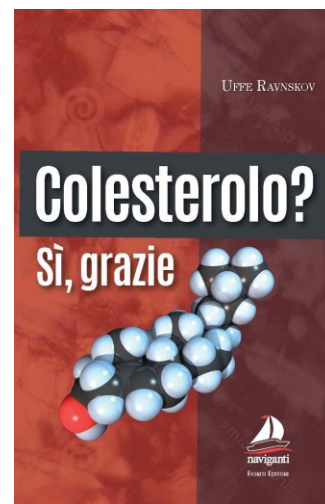
E-Mail [info@fioriti.it](mailto:info@fioriti.it) – [www.fioritieditore.com](http://www.fioritieditore.com)

[www.clinicalneuropsychiatry.org](http://www.clinicalneuropsychiatry.org)

## Colesterolo? Sì, grazie

Scopri come e perché il grasso e il colesterolo ti fanno bene

Di Uffe Ravnskov



### Presentazione

Siete preoccupati perché avete il colesterolo alto? Evitate il burro, i formaggi e la panna perché avete paura di morire di infarto? Se è così, allora siete vittime della campagna contro il colesterolo, il più grande scandalo medico della nostra epoca. Peggio ancora, magari avete problemi di memoria, di sonno o di debolezza muscolare, oppure soffrite di dolore alle gambe, diabete, cataratta o impotenza sessuale, o magari avete persino un cancro non per via dell'invecchiamento ma per gli effetti nocivi di una cura contro il colesterolo.

Non mi credete? Neppure il vostro medico ci crede, perché tutti gli esperti hanno detto che i farmaci per controllare il colesterolo non hanno effetti collaterali nocivi. Purtroppo però non è vero. Non solo le case farmaceutiche, e i ricercatori da loro sovvenzionati, sono riusciti a far passare l'idea che i farmaci contro il colesterolo siano un dono del cielo, ma perfino il concetto che i grassi saturi e il colesterolo elevato siano deleteri per la salute è stato creato dal nulla. Ciò nonostante, tale idea è stata accettata acriticamente in tutto il mondo.

L'ipotesi sui cui si fonda la campagna contro il colesterolo, si compone di tre parti. La prima afferma che se mangiamo troppi grassi saturi, la concentrazione di colesterolo nel sangue aumenta. La seconda, che quando il colesterolo è troppo elevato, le nostre arterie cessano di essere canali liberi, le loro pareti diventano irregolari e il loro volume si restringe. La terza, che, per via della parete irregolare delle arterie, può crearsi un coagulo di sangue che provoca un infarto miocardico o un ictus.

Questo libro spiega perché l'idea che i grassi saturi possano essere nocivi alla salute va contro il buon senso.

**Uffe Ravnskov**, MD, PhD, è un medico danese, ricercatore indipendente, membro di diverse organizzazioni scientifiche internazionali, è stato assistant professor e medical practitioner in Danimarca e Svezia. Ha ricevuto lo Skrabanek Award nel 1999 dal Trinity College, Dublino, Irlanda, per i suoi originali contributi nel campo dello scetticismo medico.

### INDICE

INTRODUZIONE

1

I miti

CAPITOLO 1.	
L'argomento degli animali	5
CAPITOLO 2.	
L'argomento della dieta	9
CAPITOLO 3.	
L'argomento del premio Nobel	19
CAPITOLO 4.	
L'argomento del fattore di rischio	24
CAPITOLO 5.	
Un argomento da dimenticare	29
CAPITOLO 6.	
L'argomento delle sperimentazioni	33

### Come far sopravvivere un'idea sbagliata

CAPITOLO 7.	
Come ignorare le prove contrarie	49
CAPITOLO 8.	
Come esagerare l'importanza di risultati insignificanti	55
CAPITOLO 9.	
Come liquidare risultati imbarazzanti	62
CAPITOLO 10.	
Come mentire persuasivamente	85
CAPITOLO 11.	
Come ignorare le altre possibili spiegazioni	93
CAPITOLO 12.	
Come ignorare le critiche	98
CAPITOLO 13.	
Quando gli argomenti cessano di funzionare	109
CAPITOLO 14.	
Stratagemmi industriali	115

### Parte terza

CAPITOLO 15.	
La vera causa?	123

## INTRODUZIONE

*Now they're planning the crime of the century  
 Well what will it be?  
 Read all about their schemes and adventuring  
 Yes it's well worth a fee  
 So roll up and see  
 And they rape the universe  
 How they've gone from bad to worse  
 Who are these men of lust, greed, and glory?  
 Rip off the masks and let's see.  
 But that's not right – oh not, what's the story?  
 There's you and there's me  
 That can't be right*

Hodgson, Roger, Davies, Rick (Supertramp)

## Un'idea di moda

Siete preoccupati perché avete il colesterolo alto? Evitate il burro, i formaggi e la panna perché avete paura di morire di infarto? Se è così, allora siete vittime della campagna contro il colesterolo, il più grande scandalo medico della nostra epoca. Peggio ancora, magari avete problemi di memoria, di sonno o di debolezza muscolare, oppure soffrite di dolore alle gambe, diabete, cataratta o impotenza sessuale, o magari avete persino un cancro non per via dell'invecchiamento ma per gli effetti nocivi di una cura contro il colesterolo.

Non mi credete? Neppure il vostro medico ci crede, perché tutti gli esperti hanno detto che i farmaci per controllare il colesterolo non hanno effetti collaterali nocivi.

Purtroppo però non è vero. Non solo le case farmaceutiche, e i ricercatori da loro sovvenzionati, sono riusciti a far passare l'idea che i farmaci contro il colesterolo siano un dono del cielo, ma perfino il concetto che i grassi saturi e il colesterolo elevato siano deleteri per la salute è stato creato dal nulla. Ciò nonostante, tale idea è stata accettata acriticamente in tutto il mondo.

L'ipotesi sui cui si fonda la campagna contro il colesterolo, si compone di tre parti. La prima afferma che se mangiamo troppi grassi saturi, la concentrazione di colesterolo nel sangue aumenta. La seconda, che quando il colesterolo è troppo elevato, le nostre arterie cessano di essere canali liberi, le loro pareti diventano irregolari e il loro volume si restringe. La terza, che, per via della parete irregolare delle arterie, può crearsi un coagulo di sangue che provoca un infarto miocardico o un ictus.

## I grassi saturi non sono nocivi

L'idea che i grassi saturi possano essere nocivi alla salute va contro il buon senso. I grassi sono composti da acidi grassi di vario tipo, cioè da catene molecolari di varia lunghezza composte perlopiù da atomi di carbonio e idrogeno. Alcuni acidi grassi sono privi di atomi di idrogeno, e pertanto hanno uno o più doppi legami fra gli atomi di carbonio. Se hanno un solo doppio legame, si chiamano monoinsaturi, e se ne hanno più di uno, polinsaturi. Per il normale funzionamento delle cellule del nostro corpo, è necessaria una piccola quantità di acidi grassi mono e polinsaturi. Perlopiù li produciamo noi stessi; fanno eccezione pochi acidi polinsaturi, che dobbiamo procurarci attraverso il cibo che mangiamo.

Gli acidi grassi saturi sono molecole stabili, in quanto sono rese sature dagli atomi di idrogeno. I grassi saturi sono tra i principali costituenti delle pareti delle cellule del nostro corpo. Noi stessi ne produciamo per costruire cellule nuove, e la quantità in eccesso si deposita nelle cellule adipose del nostro organismo, affinché possa essere utilizzata in futuro. I grassi saturi sono quelli che predominano nel latte, l'alimento liquido che da solo garantisce il nutrimento necessario al lattante per molto tempo.

Credete veramente che gli esseri umani siano fatti in modo da produrre una molecola tossica che prima o poi li ucciderà? È concepibile che il grasso più abbondante nel latte materno sia velenoso per il bambino? Occorre davvero essere maestri dell'inganno per convincere il mondo intero che i grassi saturi presenti nel cibo che mangiamo provochino una malattia mortale!

## Il colesterolo alto fa bene

Quando venni a conoscenza per la prima volta dell'ipotesi del colesterolo, mi ero appena laureato all'università di Copenhagen. L'articolo che destò il mio interesse proveniva da Framingham, una cittadina vicino a Boston, dove un team di ricercatori aveva tenuto sotto osservazione un gruppo piuttosto consistente di cittadini per diversi anni. Ciò che i ricercatori scoprirono fu che la concentrazione di colesterolo nel sangue di coloro che avevano avuto un attacco cardiaco durante il periodo di osservazione era un po' più elevata di quella degli altri all'inizio della ricerca. Pertanto, i responsabili dello studio conclusero che il colesterolo elevato era né più né meno la causa dell'infarto miocardico.

All'epoca le mie conoscenze in campo biochimico erano ancora fresche, e sapevo che il colesterolo era una delle molecole più importanti del nostro organismo. Senza di esso, sarebbe impossibile costruire le pareti cellulari e le fibre nervose. Modificando leggermente la struttura molecolare del colesterolo, il nostro corpo produce altre molecole importanti – ad esempio, gli ormoni sessuali e quelli dello stress. Con un po' di aiuto del sole, le cellule della nostra pelle usano lo stesso metodo per produrre la vitamina D.

Il colesterolo ha un'importanza fondamentale anche per il cervello. Non saremmo in grado di pensare normalmente senza di esso. E non solo viene utilizzato come materiale di costruzione dalle cellule cerebrali e da tutte le fibre nervose, ma anche i processi chimici necessari per la produzione degli impulsi nervosi dipendono dalla sua presenza. Si capisce quindi perché il cervello sia la parte del corpo in cui è presente in concentrazione più alta. L'importanza del colesterolo è evidenziata dal fatto che il cibo da cui ne attingiamo di più sono le uova: infatti, ne serve molto per generare un animale a sangue caldo vivo e sano. Questa sostanza è talmente importante che tutte le cellule sono in grado di produrle autonomamente. Di fatto, ogni giorno ne produciamo da tre a cinque volte di più di quanta ne ingeriamo. Se la nostra dieta non ce ne fornisce a sufficienza, la produzione aumenta; se invece ci abbuffiamo di cibi di origine animale, essa diminuisce. Per questo è così difficile ridurle e controllarne il livello ematico regolando l'alimentazione. Quando avrete letto questo libro, vi renderete anche conto che un livello elevato di colesterolo è positivo: più è alto, meglio è.

L'idea che un piccolo eccesso di colesterolo nel sangue debba causare una malattia mortale mi sembrò tanto sciocca quanto affermare che le dita gialle provocano il cancro ai polmoni, o che gli incendi vengono appiccati dai pompieri. Non diedi troppo peso a quell'articolo, poiché pensavo che un'idea così stramba sarebbe stata velocemente confutata da scienziati più intelligenti. Beh, purtroppo mi sbagliai.

## Perché ho scritto questo libro

Molti di coloro che hanno letto i miei libri precedenti si saranno probabilmente resi conto del fatto che sono una persona affidabile. Qualcuno però potrebbe ancora dubitare di ciò che affermo: “Ma Ravnskov non sa che la campagna anticolesterolo è patrocinata dai massimi esperti al mondo? Sarà sicuramente lui ad avere capito male la questione. Non avrà fatto altro che selezionare appositamente i risultati scientifici che sembrano contraddire il sapere comune. Come sarebbe mai possibile, se no, indurre in errore gli scienziati del mondo intero?”.

Giudicate voi stessi. Il mio scopo, in questo libro, è mostrare come il bianco sia stato trasformato in nero ignorando ogni osservazione discordante, distorcendo ed esagerando scoperte di poco conto, citando studi che hanno prodotto smentite in modo da farle apparire come delle conferme e, infine, ignorando o disprezzando il lavoro degli scienziati critici.

Chi non ha letto i miei libri precedenti potrebbe non capire fino in fondo la reale portata di questo modo fuorviante di procedere. Pertanto, ho riassunto e semplificato anche in quest'opera alcune delle informazioni che contraddicono in modo più evidente l'ipotesi del colesterolo.

La prima parte del libro concerne le ricerche portate più spesso come prove dai fautori della campagna anticolesterolo. Nella seconda parte dimostro come costoro siano riusciti a fuorviare il mondo intero.

Alla fine spiegherò qual è, a mio avviso, la vera causa dell'aterosclerosi e della malattia cardiovascolare, stando alle migliori ricerche scientifiche di cui disponiamo oggi. Ho sviluppato quest'ipotesi insieme al collega e amico Kilmer McCully, colui che ha scoperto che i bambini nati con una quantità eccessiva di omocisteina muoiono precocemente a causa di una grave forma di aterosclerosi. Ho già esposto quest'idea nel libro *Fat and cholesterol are GOOD for you!*, ma poiché per essere compresa a fondo presuppone alcune nozioni di biologia, ho cercato di illustrarla nuovamente in modo più semplice.

Se pensate che ciò che ho scritto sia poco credibile, consultate voi stessi le fonti citate alla fine di ciascun capitolo. Ottenere quei documenti non è difficile: basta fare una ricerca avanzata su Google usando la frase “Pubmed single citation matcher” e poi inserire il titolo della rivista medica nel campo “Journal”, l’anno di pubblicazione nel campo “Date”, il numero che segue nel campo “Volume” e il primo degli ultimi due numeri nel campo “First page”. Non è necessario scrivere il nome degli autori. Nella maggior parte dei casi otterrete solo un riassunto. Se volete leggere l’articolo intero, inviate una richiesta all’autore, il cui indirizzo e-mail potrebbe essere dopo il riassunto. Se invece non c’è, ordinate l’articolo presso la libreria universitaria più vicina. Se farete queste operazioni in modo sistematico per ogni articolo, come ho fatto io, non soltanto scoprirete la verità per conto vostro ma, per quanto riguarda il rapporto fra cuore e colesterolo, sarete più informati della maggior parte dei medici.

C’è anche un altro modo per informarsi. Nel 2000 ho costituito un gruppo di medici e scienziati che condividono le mie opinioni sulla campagna anticolesterolo. Oggi il nostro gruppo, denominato The International Network of Cholesterol Skeptics/THINCS, conta circa cento membri provenienti da tutto il mondo, un terzo dei quali sono docenti universitari. Sul nostro sito, all’indirizzo [www.thincs.org](http://www.thincs.org), potete trovare link a molti articoli accademici, articoli di quotidiani e libri che adottano una prospettiva critica. Ho anche pubblicato sul web diversi numeri della mia newsletter ([www.ravnskov.nu/newsletters](http://www.ravnskov.nu/newsletters)). Qui potrete tenervi aggiornati sulle novità successive all’uscita di questo libro.

Collana: Naviganti

prezzo: € 18,00 Pagine: 146

**Formato** 16×24

**Pubblicazione:** Novembre 2017 –

**ISBN:** 978-88-99318-07-9