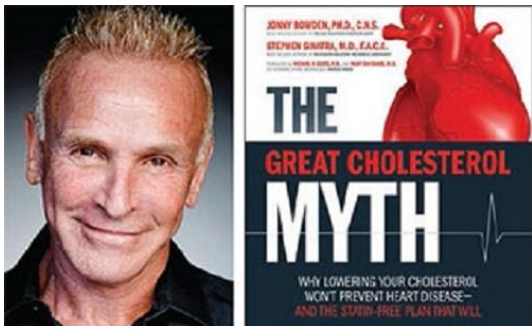


Cholesterol Không Gây Hại trái lại Rất Cần Thiết Cho Cơ Thể

Đinh Vũ



Đã có biết bao người phải lo lắng và hao tiền tốn của vì vấn đề "mỡ máu cao", "nhiều cholesterol" trong máu. Hàng trăm triệu người phải uống các loại thuốc để hạ mức cholesterol xuống, người dân khắp nơi được giáo dục cách ăn uống sao cho cholesterol không tăng lên. Nhưng rất có thể các tội đã quy cho cholesterol cũng chỉ là "bệnh tưởng", bởi lẽ cholesterol thực ra là tối cần thiết cho sự sống của cơ thể.

Ngay từ những năm 60 của thế kỷ trước, cholesterol được cho là thủ phạm gây ra với các vấn đề tim mạch của dân chúng. Ý tưởng này xuất phát từ người Mỹ, khi đó tỷ lệ tử vong vì tim mạch cũng khá cao, lên tới 30% số cas tử vong.

Một cái tên nổi tiếng trong lĩnh vực dinh dưỡng lúc đó là Ancel Keys, người đã đưa ra công chúng kết quả nghiên cứu từ một công trình gọi là Nghiên cứu bảy nước - Seven Countries Study, trong đó chỉ ra mối liên hệ giữa chế độ dinh dưỡng và bệnh tim mạch. Những người ăn nhiều thịt và sữa sẽ bị cholesterol cao và mắc bệnh tim. Sự ảnh hưởng của Ancel rất lớn nên những người có ý định phản bác lại lý thuyết này đã nhanh chóng bị đè bẹp và bị công kích mạnh mẽ.

Như vậy thông điệp cholesterol gây ra bệnh tim mạch, và ăn nhiều thực phẩm có chứa mỡ bão hòa như thịt, trứng, sữa... được ồ ạt tuyên truyền cho công chúng. Cholesterol và béo trở thành kẻ thù của bất kỳ ai muốn có được trái tim khỏe mạnh. Điều này "tạo công ăn việc làm và thu nhập" cho nhiều ngành nghề khác nhau: phát triển thuốc để giúp hạ cholesterol (ví dụ statins, zetia...), làm ra các loại thực phẩm không có béo bão hòa...

Lịch sử sẽ sang trang

Tuy nhiên, ngay từ khi giới chức y tế kết tội cholesterol, nhiều chuyên gia đã tiến hành nghiên cứu đã phản đối lý luận này nhưng vì lý do này hay lý do khác mà cũng chỉ như đá ném ao bèo, rộ lên một vài cuộc tranh cãi rồi đầu lại vào đấy. Nhưng qua đó người ta cũng tìm được nhiều điều thú vị.

Nhiều chuyên gia cáo buộc Ancel Keys, người khởi xướng và đặt nền móng cho lý luận này là đã cố tình phân tích số liệu theo chiều hướng chủ quan. Mặc dù có số liệu của 22 nước vào thời điểm đó, nhưng Ancel chỉ lọc ra 6 nước và đã vẽ lên được một đường cong sắc nét cho lý thuyết mà ông ấy đưa ra. Sau đó là cuộc "dội bom tuyên truyền" của giới chức y tế trên các kênh truyền thông khiến cho nó trở thành hiển nhiên đúng. Những clip quảng cáo cho thấy mỡ có thể làm tắc cả đường ống nước, và cách thức mà nó đối với các mạch máu cũng như thế. Người ta cũng cập nhật vào trong các giáo trình cho các bác sĩ như vậy.

Theo tiến sĩ Earnest Curtis, ông cũng được dạy ở trong trường đại học y khoa về tác dụng không tốt của cholesterol, và "thấy không có lý do gì để nghi ngờ về nó". Tuy nhiên khi làm sâu thêm về tim mạch, ông phát hiện thấy có những bệnh nhân bị đứng tim mà mức cholesterol lại rất thấp, mức độ cholesterol cao hay thấp đều không có liên hệ gì với bệnh tim. Thoạt đầu ông cũng cho rằng đó là vấn đề xác suất, là những trường hợp ngoại lệ. Tuy nhiên các những "ngoại lệ" như thế xuất hiện quá nhiều đến mức ông phải nghi ngờ và đi tìm hiểu lại nguồn gốc của lý thuyết về cholesterol, sau đó đã phát hiện ra những thiếu sót mà theo ông là không thể chấp nhận được. Cuốn sách mang tiêu đề The Cholesterol Delusion (tạm dịch là: Ảo tưởng cholesterol) của ông góp phần giúp người ta hiểu hơn về chuyện này.

Tiến sĩ tim mạch Stephen Sinatra cũng cho biết ông thường xuyên yêu cầu bệnh nhân của mình dùng thuốc hạ cholesterol, giống như một người thân của công ty bán thuốc. Tuy nhiên, khi kỹ thuật siêu âm phát triển, ông nhận thấy rõ ràng nhiều người có mức cholesterol cao nhưng động mạch không bị tắc nghẽn, và ngược lại! Cùng với tiến sĩ Jonny Browden, ông đã xuất bản cuốn sách The Great Cholesterol Myth (tạm dịch: Điều huyền hoặc nhất về cholesterol).

Những câu chuyện như của tiến sĩ Sinatra và Kertist có nhiều đến mức khó mà thống kê hết. Tính đến nay, có đến hàng trăm công trình nghiên cứu từ các nơi khác nhau khẳng định rằng cholesterol thực sự không có hại cho tim mạch, mà còn là điều hoàn toàn ngược lại.

Bạn sẽ ra sao nếu không có cholesterol?

Các chuyên gia phát hiện ra rằng, cholesterol nắm giữ nhiều vai trò quan trọng đến mức khó mà liệt kê được hết, các tế bào của bạn sẽ không thể sống mà thiếu cholesterol. Nó có mặt trong từng tế bào của cơ thể, là một thành phần của màng tế bào, giúp sản xuất ra các hooc-môn, vitamin D và acide mật trong khi cho tiêu hóa chất béo, và đặc biệt sống còn đối với các chức vụ thần kinh.

Cholesterol rất quan trọng cho sức khỏe của não bộ, giúp hình thành nên trí nhớ. Mức cholesterol thấp có liên hệ đến nguyên nhân gây ra các vấn đề mất trí nhớ, bệnh Alzheimer, làm tăng nguy cơ mắc chứng trầm cảm, đột quỵ và rối loạn hành vi.

Không nên hạ cholesterol bằng mọi cách

Trừ một số trường hợp có mức cholesterol cực kỳ bất thường cần can thiệp bằng thuốc thì nhiều chuyên gia khuyên không nên động đến nó, hoặc tìm mọi cách để "đè" nó xuống. Bởi lẽ mỗi cơ thể là khác nhau, và nhu cầu về cholesterol cũng cao thấp khác nhau. Gan chịu trách nhiệm sản xuất đến 75% lượng cholesterol cần thiết, khi sử dụng thuốc để hạ cholesterol xuống, cơ thể sẽ phải tự động điều chỉnh để kéo bù lại. Nếu tiếp tục uống thuốc thì cuộc giành giật tiếp tục cho đến khi một trong hai bên chịu thua.

Nhiều chuyên gia cũng đồng ý quan điểm rằng, cholesterol chỉ có một loại, và việc chia cholesterol thành loại tốt và xấu là không hợp lý. Chúng có thể có những chức vụ và cách thức hoạt động khác nhau mà con người chưa nắm rõ.

Việc uống thuốc hạ cholesterol đã được hàng trăm công trình nghiên cứu chứng minh là mang lại nhiều tác dụng phụ cho sức khỏe người dùng.

Theo tiến sĩ Mercola (drmercola.com), tác dụng phụ của statin - một loại thuốc được dùng để hạ cholesterol - phổ biến nhất là các vấn đề liên quan đến cơ, mất trí nhớ, tăng đường huyết, thậm chí là tăng nguy cơ mắc bệnh ung thư...

Cuộc tranh luận về cholesterol và các loại thuốc liên quan được xem như là một vấn đề nóng nhất của ngành y hiện đại trong suốt mấy thập kỷ qua. Người ta cũng nghi ngờ sự can thiệp của các bào chế được vào trong các quyết định của giới chức y tế khiến cho sự việc vẫn dậm chân tại chỗ như hiện nay. Tuy nhiên, nhiều chuyên gia vẫn hy vọng có thể vào một ngày nào đó không xa, người ta sẽ phải dừng cảm thừa nhận những sai lầm trong việc kết tội cholesterol.

Đình Vũ