

επικαιρα και αλλα

Σκόρδο για τη μείωση της χοληστερίνης, αλλά και τῶν φίλων μας!!

Γεώργιος Γκουμάς, Άν. Διευθυντής Καρδιολογικής Κλινικής, Εύρωκλινική Αθηνῶν.

Τις προάλλες ήρθε στο ιατρείο ένας ασθενής μου, που παρακολουθῶ ἐδῶ και ἄρκετα χρόνια. Πάσχει ἀπο περιφερική ἀποφρακτική ἀγγειοπάθεια με ἄρκετα σοβαρὲς στενώσεις στις ἀρτηρίες τῶν κάτω ἄκρων, ἀλλὰ και στις καρωτίδες, ἐνῶ στο παρελθὸν ἔχει ὑποστῆ ἕνα ἀγγειακὸ ἐγκεφαλικὸ ἐπείσοδιο, εὐτυχῶς χωρὶς νὰ τοῦ ἔχει μείνει κάποια σοβαρὴ ἀναπηρία. Με τὸ πὺ ἀνοίξα τὴν πόρτα τοῦ γραφείου μου γιὰ νὰ τὸν ὑποδεχτῶ, ἀντιλήφθηκα μιὰ ἐξαιρετικὰ ἔντονη μυρωδιὰ σκόρδου και ταυτόχρονα διάβασα στὰ πρόσωπα τῶν ἄλλων ἀσθενῶν τὴν ἔκφραση δυσφορίας γιὰ τὴν ἀνυπόφορη μυρωδιὰ, συνδυασμένη με τὴν ἀνακούφιση πὺ, ἐπιτέλους, αὐτὸς θὰ



ἔφυγε ἀπὸ τὸ χῶρο τους και θὰ μπορούσαν νὰ πάρουν μιὰ ἀνάσα! Στο παρελθὸν, εἶχα ἐξηγήσει στὸν ἀσθενῆ μου πόσο σημαντικὴ εἶναι ἡ ἀποτελεσματικὴ μείωση τῆς χοληστερίνης στὸ αἷμα γιὰ τὴ μείωση τοῦ κινδύνου νὰ ὑποστῆ στὸ μέλλον νῆα καρδιαγγειακὰ ἐπείσοδια. Ἐπίσης, τοῦ εἶχα ἐξηγήσει ὅτι ὁ στόχος στὴν περίπτωσή του εἶναι ἡ κακὴ LDL χοληστερίνη, ἡ ὅποια ἔπρεπε νὰ μειωθεῖ κάτω ἀπὸ 70 mg/dl και ὅτι αὐτὸ μπορεί νὰ ἐπιτευχθεῖ μόνο με τὴ χορήγηση ὑπολιπιδαιμικοῦ φαρμάκου, ὅπως εἶναι οἱ στατίνες. Ὁ φόβος γιὰ παρενέργειες ἀπὸ αὐτὰ τὰ φάρμακα και κάποια δημοσιεύματα πὺ διάβασε σὲ περιοδικὰ, ἀλλὰ και στὸ διαδίκτυο, ἦταν ἡ αἰτία, ὅπως μου ἐξήγησε, πὺ τὸν ἔκαναν νὰ διακόψει τὴ φαρμακευτικὴ ἀγωγή πὺ τοῦ εἶχα συστήσει και νὰ ἀρχίσει νὰ καταναλώνει τεράστιες ποσότητες σκόρδου σὲ καθημερινὴ βάση, προκειμένου νὰ μειώσει με φυσικὸ τρόπο τὴ χοληστερίνη του!

Τὸ σκόρδο ἢ *Allium sativum*, κατὰ τὴν ἐπιστημονικὴ του ὀνομασία, ἔχει χρησιμοποιηθεῖ ἐδῶ και πολλοὺς αἰῶνες στὸ μαγείρεμα γιὰ τὶς ἀρωματικὲς του ιδιότητες. Τὰ τελευταῖα χρόνια χρησιμοποιεῖται ἀπὸ πολλοὺς καταναλωτῆς γιὰ θεραπευτικὸς σκοπὸς στὴν πρόληψη καρδιαγγειακῶν παθήσεων, μῆσφ μείωσης τῆς χοληστε-

ρίνης και τὴν ἀρτηριακῆς πίεσης. Οἱ δράσεις αὐτὲς ἀποδίδονται στὰ δυὸ βασικὰ ἐνεργὰ συστατικὰ τοῦ σκόρδου, πὺ εἶναι τὰ allicin και alliin. Οἱ μελέτες, ὡστόσο, γιὰ τὴν ὑπολιπιδαιμικὴ δράση τοῦ σκόρδου, ἔχουν δώσει ἀντικρουόμενα ἀποτελέσματα, με κάποιες νὰ δείχνουν μείωση τῆς χοληστερίνης κατὰ 6 ἔως 14% στὴν καλύτερη περίπτωση, ἐνῶ κάποιες ἄλλες δείχνουν οὐδότερο ἢ και τὸ ἀντίθετο ἀποτέλεσμα. Ἡ χορηγούμενη ποσότητα ἦταν 600 ἔως 1200 mg σκόνης σκόρδου ἢ μέχρι 4 γραμμάρια ὀμοῦ σκόρδου. Ἡ μείωση τῆς ἀρτηριακῆς πίεσης με τὸ σκόρδο εἶναι τῆς τάξης τῶν 5 με 7 mmHg σὲ κάποιες μελέτες, ἐνῶ ἄλλες δὲν δείχνουν

κανένα ἀποτέλεσμα.

Εἶναι φανερὸ ὅτι, ἀκόμη κι ἂν αὐτὰ τὰ ἀποτελέσματα ὑπάρχουν πραγματικὰ, θὰ μπορούσαν νὰ εἶναι εὐεργετικὰ σὲ ἐπίπεδο γενικοῦ πληθυσμοῦ, ὅμως σὲ καμία περίπτωση δὲν θὰ μπορούσαν νὰ ὑποκαταστήσουν τὴ φαρμακευτικὴ ἀγωγή σὲ ἀσθενεῖς ὑψηλοῦ κινδύνου. Ἐδῶ οἱ στατίνες μειώνουν σημαντικὰ τὴ χοληστερίνη, σὲ ποσοστὰ πὺ μπορούν νὰ ξεπεράσουν τὸ 50%, και με τὴν χορήγησή τους, σὲ πολλὲς μελέτες, ἔχει ἀποδειχθεῖ ὅτι μειώνεται ἀποτελεσματικὰ ὁ καρδιαγγειακὸς κίνδυνος. Ὡς πρὸς τὸ σκόρδο βέβαια, κάποιος θὰ μπορούσε νὰ ἐπιχειρηματολογήσει ὅτι ἀκόμη κι ἂν δὲν προσφέρει κάποιο ἐντυπωσιακὸ ὄφελος σὴ μείωση τοῦ καρδιαγγειακοῦ κινδύνου, ποῖός ὁ λόγος νὰ μὴν καταναλώνει κάποιος ὅσο σκόρδο θέλει, ἀφοῦ εἶναι φυσικὸ προϊόν και δὲν ἔχει παρενέργειες. Εἶναι ἀλήθεια ὅτι ἡ βασικὴ του παρενέργεια εἶναι ἡ κακοσμία στὴν ἀναπνοὴ και τὶς σωματικὲς ἐκκρίσεις, πρόβλημα στὶς καθημερινὲς διαπροσωπικὲς μας σχέσεις.

Πέραν τῆς κακοσμίας, ἔχουμε ἀποτελέσματα, τόσο ἀπὸ πειραματικὲς μελέτες ὅσο και ἀπὸ μελέτες σὲ ἀνθρώπους, πὺ δείχνουν ὅτι με λήψη σκόρδου αὐξάνεται ἡ προδιάθεση γιὰ αἱμορραγία, ἐπειδὴ ἀναστέλλεται ἡ συσσώρευση

των αιμοπεταλίων. Έτσι, καλὸ θὰ ἦταν τὸ σκόρδο νὰ χρησιμοποιεῖται μὲ μεγάλη προσοχὴ σὲ ἀσθενεῖς πού ἔχουν αιμορραγικὲς διαταραχὲς ἢ λαμβάνουν ἀντιαιμοπεταλιακὰ φάρμακα, ὅπως εἶναι ἡ ἀσπιρίνη καὶ ἡ κλοπιδογρέλη. Γιὰ τὸν ἴδιο λόγο, συμπληρώματα διατροφῆς μὲ σκόρδο πρέπει νὰ διακόπτονται 7 μὲ 10 ἡμέρες πρὶν ἀπὸ χειρουργικὲς ἐπεμβάσεις. Τέλος, πρέπει νὰ προσέχουν καὶ ἐκεῖνοι πού λαμβάνουν κουμαρινικά ἀντιπηκτικά, ὅπως εἶναι τὸ Sintrom, ἐπειδὴ τὸ σκόρδο μπορεῖ νὰ μειώνει τὸ ἐπίπεδὸ τοῦ ἀντιπηκτικοῦ στὸ αἷμα καὶ σὲ τέτοιες περιπτώσεις πρέπει νὰ παρακολουθεῖται πιὸ στενὰ τὸ INR.

Ἡ δὲ περίπτωση τοῦ ἀσθενοῦς, πού ἀναφέραμε, κάθε ἄλλο παρὰ σπάνια εἶναι. Μία μελέτη ἔδειξε ὅτι, ἤδη ἀπὸ τὸ 2002, περισσότεροι ἀπὸ 38 ἑκατομμύρια ἐνήλικοι στὶς Ἡνωμένες Πολιτεῖες τῆς Ἀμερικῆς χρησιμοποιοῦσαν φυτικά προϊόντα καὶ συμπληρώματα διατροφῆς. Περισσότεροι ἀπὸ τοὺς μισοὺς θεωροῦσαν ὅτι τὰ προϊόντα αὐτὰ ἦταν πολὺ σημαντικά γιὰ τὴν ὑγεία τους, ὅμως λιγότερο ἀπὸ τὸ ἕνα τρίτο ἐξ αὐτῶν ἐνημέρωσαν σχετικὰ τὸν θεράποντα ἰατρό. Στοιχεῖα ἀπὸ ἄλλες μελέτες δείχνουν ὅτι τὸ 25% τῶν ἀσθενῶν, πού ἀναζητοῦν ἰατρικὴ συμβουλή, χρησιμοποιοῦν ἤδη μὴ συμβατικὲς θεραπευτικὲς παρεμβάσεις καὶ ἀπὸ αὐτοὺς τὸ 70% δὲν ἐνημερώνει σχετικὰ τὸν ἰατρό τους. Τὰ φυτικά προϊόντα καὶ τὰ συμπληρώματα διατροφῆς εἶναι εὐρὲως διαθέσιμα σὲ σουπερμάρκετ καὶ ἄλλα καταστήματα μὲ εἶδη διατροφῆς, καὶ μόνο ἕνα μικρὸ ποσοστὸ τους πωλεῖται στὰ φαρμακεῖα. Έτσι, σὲ ἀντίθεση μὲ τὰ φάρμακα πού ἐλέγχονται ἀπὸ τὸν ΕΟΦ, δὲν ὑπόκεινται σὲ ἐλέγχους γιὰ τὶς συγκεντρώσεις τῶν οὐσιῶν πού περιέχουν: μπορεῖ νὰ περιέχουν μολυσματικὲς οὐσίες, ἐνῶ καὶ ἡ ἰσχὺς τῶν οὐσιῶν τους ποικίλει καὶ ἐξαρτᾶται ἀπὸ πολλοὺς παράγοντες, ὅπως οἱ κλιματικὲς συνθῆκες, οἱ συνθῆκες τοῦ ἐδάφους, ὅπου γίνεται ἡ καλλιέργεια, ἡ μέθοδος μὲ τὴν ὁποία μαζεύεται ἡ σοδειὰ καὶ οἱ χῶροι ἀποθήκευσης. Μερικὰ φυτικά συμπληρώματα διατροφῆς ἔχουν βρεθεῖ νὰ περιέχουν ἀκόμη καὶ φαρμακευτικὲς οὐσίες, ἀλλὰ καὶ

βαρῆ μέταλλα, χωρὶς αὐτὰ νὰ περιγράφονται στὰ συστατικά τους καὶ δὲν εἶναι λίγες οἱ περιπτώσεις, πού αὐτὲς οἱ οὐσίες ὀδήγησαν σὲ τοξικότητα.

Τὸ παράδειγμα τῶν φυτικῶν σκευασμάτων γιὰ τὴν στυτικὴ δυσλειτουργία, πού βρέθηκαν νὰ περιέχουν σιλδεναφίλη ἢ ἀντίστοιχες φαρμακευτικὲς οὐσίες τοῦ τύπου ἀναστολέων τῆς φωσφοδιεστεράσης, εἶναι πολὺ χαρακτηριστικὸ καὶ δείχνει πόσους κινδύνους μπορεῖ νὰ ἐγκυμονεῖ ἡ χρῆση τέτοιων ἀθῶων σκευασμάτων, ὅταν αὐτὰ καταναλωθοῦν ἀπὸ καρδιοπαθεῖς χωρὶς ἰατρικὴ συμβουλή, ἰδιαίτερος ὅταν λαμβάνουν ἀγωγή γιὰ στηθάγχη (νιτρώδη).

Εἶναι πολὺ σημαντικό, λοιπὸν, νὰ ἀναζητοῦμε αὐτὰ τὰ στοιχεῖα κάθε φορὰ πού συζητᾶμε μὲ τὸν ἀσθενῆ μας καὶ νὰ δίνουμε σωστὲς πληροφορίες γιὰ τὴν χρησιμότητα ἀλλὰ καὶ τὰ πιθανὰ προβλήματα ἀπὸ τὴν κατανάλωση αὐτῶν τῶν προϊόντων. Εἰδικὰ ἀσθενεῖς, πού πάσχουν ἀπὸ κάποια ἀρρώστια, δὲν θὰ πρέπει νὰ καταναλώνουν φυτικά καὶ ἄλλα συμπληρώματα διατροφῆς χωρὶς ἰατρικὴ συμβουλή, οὔτε θὰ πρέπει μὲ δική τους πρωτοβουλία νὰ ἀντικαθιστοῦν τὴν ἀποδεδειγμένα χρήσιμη φαρμακευτικὴ τους ἀγωγή μὲ σκευάσματα ἄγνωστης σύνθεσης, ἀποτελεσματικότητας καὶ ἀσφάλειας. Έτσι, γιὰ παράδειγμα, στὸν παραπάνω ἀσθενῆ, πού ἤδη ἔπαιρνε ἀσπιρίνη λόγω προηγηθέντος ἀγγειακοῦ ἐγκεφαλικοῦ ἐπεισοδίου, ἡ συμβουλή μου ἦταν νὰ διακόψει τὸ σκόρδο καὶ νὰ λάβει φαρμακευτικὴ ὑπολιπιδαιμικὴ ἀγωγή, σὲ δόση ἰκανὴ νὰ μειώνει ἀποτελεσματικὰ τὴν κακὴ LDL- χοληστερόλη. Επίσης, ἂν ἤθελε κάποιο φυτικὸ σκεύασμα γιὰ τὴ μείωση τῆς χοληστερόλης, θὰ μπορούσε ταυτόχρονα νὰ χρησιμοποιήσῃ προϊόντα πού περιέχουν σόγια καὶ ἀκόμη καλύτερα φυτικὲς στερόλες. Εἶναι γνωστὸ, ὅτι οἱ τελευταῖες δὲν ἔχουν παρενέργειες, ἐπειδὴ ἐμποδίζουν τὴν ἀπορρόφηση χοληστερόλης στὸ ἔντερο, χωρὶς νὰ ἀπορροφῶνται οἱ ἴδιες, ἐνῶ ταυτόχρονα αὐτὲς οἱ στερόλες μειώνουν τὴν LDL χοληστερίνη σὲ ποσοστὸ μὲχρι 10-15%. 🍷