

Stravování a kardiovaskulární onemocnění – dialogy a protimluvy – editorial

Jan Piřha

Laboratoř pro výzkum aterosklerózy, Centrum experimentální medicíny IKEM Praha, přednosta prof. MUDr. Luděk Červenka, CSc., MBA

Komentář k | Editorial on

Brát J et al. Změny stravovacích návyků ve vztahu k rizikovým faktorům a kardiovaskulární mortalitě. *Vnitř Lék* 2015; 61(9): 815–820.

V článku Brát et al podávají zajímavý a dobře napsaný přehled o změnách stravování a o jejich možné souvislosti se změnami kardiovaskulárních rizikových faktorů a s kardiovaskulárními úmrtími [1]. Autoři v zásadě předpokládají, že jednou z hlavních příčin poklesu kardiovaskulárních příhod jsou právě změny stravovacích návyků na úrovni populace, které předcházely jak masivnějšímu zavedení účinných léků, tak intervenčních metod, které dále zlepšily vyhlídky pacientů postižených kardiovaskulárními příhodami či osob ve vysokém riziku těchto příhod. Kromě toho autoři zdůrazňují spíše změnu struktury stravy především v oblasti příjmu tuků, která má dle nich větší pozitivní vliv na cévní zdraví než pouhé omezení tuků v potravě. Zdůrazňují také již delší dobu známý, ale nyní opakovaně diskutovaný a opakovaně ne zcela smyslně zpochybňovaný fakt, že nejvýraznější pozitivní efekt má skutečně nahrazení živočišných tuků rostlinnými provázené zároveň snížením tak zvaného přidaného cukru („jednoduchých cukrů“).

Ekologické studie a osvětové programy bez jasných kontrolních populací a skupin, ze kterých autoři zmíněného článku především vycházejí, jsou často interpretovány opatrně a s řadou výhrad, protože analyzují data získaná z popisných statistik a nejsou tedy schopné brát v potaz řadu dalších možných příčin změny zdravotního stavu populace. Z tohoto pohledu lze tedy pokles kardiovaskulárních onemocnění popsany v národních statistikách se stravovacími návyky založenými na údajích o spotřebě potravin pouze opatrně spojovat. Navíc pokles úmrtnosti na kardiovaskulární úmrtí byl v naší populaci poměrně rychlý a u stravovacích návyků bychom očekávali pomalejší změny. Nicméně je velmi pravděpodobné, podíváme-li se na další zdroje informací, že tvrzení Brát et al v zásadě platí.

Hlavním argumentem pro významnou úlohu právě vhodného složení stravy z hlediska zastoupení tuků je randomizovaná studie zaměřená na středomořskou dietu, doplněnou ořechy, případně panenským olivovým olejem, v níž kontrolní populace měla doporučenou dietu nízkotučnou [2]. Důsledněji dodržovaná středomořská dieta s ořechy nebo panenským olivovým

olejem měla za následek významný pokles kardiovaskulární mortality, současně byl pozorován i náznak poklesu celkové mortality. Tyto změny se začaly projevovat již na počátku studie. Ve studii z našeho pracoviště navíc bylo zjištěno, že nahrazení živočišných tuků rostlinnými mělo u obézních žen po menopauze během několika týdnů vliv na pokles zánětlivého parametru – C-reaktivního proteinu měřeného senzitivní metodou [3]. Tento nálezn byl zcela recentně potvrzen v rozsáhlé a déle trvající prospektivní holandské studii na několika tisících osobách [4]. Rychlá změna zánětlivého stavu by tedy mohla skutečně vést k poklesu kardiovaskulárních příhod v poměrně krátké době. Navíc autoři správně poukazují na podobný průběh v okolních zemích, např. Polsku, kde proběhly podobné změny s podobným účinkem.

Koncem roku 2014 pak byla zveřejněna studie, která dále nahrává zastáncům rostlinných tuků. Jednalo se o rozsáhlou finskou studii, ve které autoři více než 21 let sledovali vliv dietních návyků na úmrtnost na srdečně cévní onemocnění u téměř 2 000 mužů středního věku. Zjistili, že větší příjem rostlinných tuků byl jednoznačně příznivý z hlediska nižšího výskytu uvedených onemocnění [5]. Překvapivě však nezjistili očekávanou souvislost živočišných tuků s těmito chorobami, zde byly výsledky neutrální. Navíc autoři zkoumali vliv i mononenasycených mastných kyselin a u těch opět poměrně překvapivě zjistili vzestup srdečně-cévních chorob – překvapivě proto, že tyto mastné kyseliny by měly mít ochranný vliv na naše tepny a často jsou zmiňovány jako jacísi souputníci rostlinných tuků s příznivými účinky.

Příjatečným vysvětlením by mohlo být, že zásadním faktorem je, jaké hry spolu jednotlivé složky potravy hrají. Konkrétně v jaké potravíně živočišné i rostlinné tuky konzumujeme; tedy jaké je jejich vzájemné zastoupení a jaké další látky je v potravě doprovázejí. Pokud např. přijímáte některé zdánlivě škodlivé živočišné tuky v mléce, mohou mít překvapivě příznivé účinky, pokud je však přijímáte v masě, másle, či některých sýrech, mohou výrazně škodit. Tyto rozdíly jsou zřejmě způsobeny i přítomností dalších látek jako jsou minerály a vitaminy (draslík, fosfor, vápník, vitamin D

a další) v mléce; na druhou stranu může větší množství cholesterolu a sodíku v masitých potravinách a uzeninách nepříznivé účinky živočišných tuků zesilovat. Je proto pravděpodobné, že analýzy složení celých potravin a ne jen jedné jejich složky mohou odhalit příznivý či nepříznivý vliv nasycených a nenasycených mastných kyselin. Nabízí se určitá analogie se syntetickými vitaminy. Pokud jsou antioxidační vitaminy A, E, C součástí zeleniny a ovoce, mají jednoznačně příznivý efekt. Pokud jsou však přijímány formou tablet, jejich pozitivní účinky mohou vymizet a dokonce byl u některých onemocnění pozorován i negativní vliv na některé choroby. Podobný příběh je zřejmě možné vyprávět i o živočišných a rostlinných tucích. Záleží v jakém jídle a v jaké formě je přijímáme. Nezdravotnickou veřejnost jsme se pokusili seznámit s těmito výsledky na stránkách www.tlukotsrdce.cz [6].

Nicméně, v uvedeném článku se autoři skutečně trefují do černého včetně poukázání na často negativní roli některých médií, která uveřejňují zcela neověřené a zavádějící informace o některých potravinách a jejich složkách ať už z touhy po zviditelnění nebo i z komerčního důvodu. Nedávno jsme z pozice Fóra zdravé výživy byli nuceni reagovat na velice zavádějící článek i ze zdánlivě velice seriózního týdeníku [7]. Proto se domnívám, že tento článek má značnou informační hodnotu a je velikým přínosem pro všechny lékaře, kteří se svými pacienty tuto problematiku řeší a jejichž pacienti jsou vystaveni výše popsanému vlivu mediálních zjednodušení až nepravd.

Literatura

1. Brát J et al. Změny stravovacích návyků ve vztahu k rizikovým faktorům a kardiovaskulární mortalitě. *Vnitř Lék* 2015; 61(9): 815–820.
2. Estruch R, Ros E, Salas-Salvadó J et al. PREDIMED Study Investigators. Primary prevention of cardiovascular disease with a Mediterranean diet. *N Engl J Med* 2013; 368(14): 1279–1290.
3. Králová Lesná I, Suchánek P, Brabcová E et al. Effect of different types of dietary fatty acids on subclinical inflammation in humans. *Physiol Res* 2013; 62(2): 145–152.
4. Muka T, Kieft-de Jong JC, Hofman A et al. Polyunsaturated Fatty Acids and Serum C-Reactive Protein: The Rotterdam Study. *Am J Epidemiol* 2015; 181(11): 846–856.
5. Virtanen JK, Mursu J, Tuomainen TP et al. Dietary fatty acids and risk of coronary heart disease in men: the Kuopio ischemic heart disease risk factor study. *Arterioscler Thromb Vasc Biol* 2014; 34(12): 2679–2687.
6. Proč i v roce 2015 raději PUFAT než SAFAT. Dostupné z WWW: <<http://www.tlukotsrdce.cz/clanek/1015/proc-i-v-%C2%A0roce-2015-radeji-pufat-nez-safat/>>.
7. Mumraj v Respektu a dobře ukrytí experti. Dostupné z WWW: <<http://www.tlukotsrdce.cz/clanek/1021/mumraj-v-respektu-a-dobre-ukryti-experti/>>.

doc. MUDr. Jan Piřha, CSc.

✉ japi@ikem.cz

Laboratoř pro výzkum aterosklerózy, Centrum experimentální medicíny IKEM, Praha

www.ikem.cz

Doručeno do redakce 29. 4. 2015

TĚLOVÝCHOVNÉ LÉKAŘSTVÍ 2015

Konference

České společnosti tělovýchovného lékařství
a České revmatologické společnosti ČLS JEP

8. – 10. 10. 2015, Zámek Valtice

HLAVNÍ TÉMATA

- Poruchy hybného systému a léčba bolesti
- Regenerace a výživa ve sportu
- Pohybová aktivita v léčbě revmatologických onemocnění
- Fyzioterapie ve sportu
- Diagnostické metody pohybového aparátu
- Tělovýchovné lékařství v praxi

Sekretariát konference

AMCA, spol. s r.o., Vyšehradská 320/49, 128 00 Praha 2, tel.: +420 221 979 351, +420 731 496 060, e-mail: amca@amca.cz

