



Μια πρόσφατη δημοσίευση, σχετικά με την πιθανή συσχέτιση της κατανάλωσης του κρόκου των αυγών και της ανάπτυξης αρτηριοσκλήρυνσης, κάνει το γύρο του κόσμου και προκαλεί έντονες συζητήσεις και αντιδράσεις όχι μόνο σε ιατρικά αλλά και γενικού περιεχομένου έντυπα και ιστοσελίδες. Οι συγγραφείς, γνωστοί και από προηγούμενες δημοσιεύσεις πάνω στο θέμα, έκαναν μια αναδρομική μελέτη δεδομένων 1262 ασθενών με ήδη εγκατεστημένη αγγειακή νόσο και διαπίστωσαν ότι όσοι κατανάλωναν περισσότερους από δύο κρόκους αυγών εβδομαδιαίως είχαν μια μικρή, αλλά στατιστικά σημαντική, αύξηση της επιφάνειας της αθηρωματικής τους πλάκας στις καρωτίδες σε εξέταση με υπερήχους. Αυτό το εύρημα ήταν αρκετό για να τονίσουν στο συμπέρασμα ότι *«η κατανάλωση αυγών και ιδιαίτερα των κρόκων πρέπει να αποφεύγεται σε άτομα με κίνδυνο καρδιαγγειακής νόσου»*

. Βέβαια δε θα μπορούσαν να μη προσθέσουν πως

«αυτή η υπόθεση θα πρέπει να επιβεβαιωθεί σε μια προοπτική μελέτη με περισσότερες πληροφορίες για τη διατροφή των ασθενών και άλλους παράγοντες στεφανιαίας νόσου όπως το επίπεδο της άσκησης και η περίμετρος της μέσης των ασθενών»

1

Νομίζω ότι και ο πιο ευκολόπιστος, αθώος και ανυποψίαστος αναγνώστης ιατρικών δημοσιεύσεων θα αναρωτηθεί γιατί αυτά τα αυτονόητα που συστήνονται από τους συγγραφείς για την «μελλοντική» προοπτική μελέτη δεν έγιναν στην παρούσα αναδρομική μελέτη ώστε να ενισχύσουν την εγγενή λόγω της αναδρομικότητάς της αδυναμία; Σε ένα τόσο απλό ερωτηματολόγιο που στήριξαν τη μελέτη τους γιατί δε ρωτούσαν τους ασθενείς τουλάχιστον με τι συνόδευαν τ' αυγά τους! Άλλο τ' αυγά ακόμα και ελαφρά τηγανισμένα σε ελαιόλαδο και άλλο αυγά με μπέικον και λουκάνικα που πιθανότατα συνόδευαν το πρωινό των ασθενών από τον Καναδά της μελέτης! Γιατί δεν κατέγραψαν τη φυσική κατάσταση και το βαθμό σωματικής άσκησης των ασθενών και γιατί δε μπήκαν στον ελάχιστο κόπο μαζί με το υπερηχογράφημα καρωτίδων να μετρήσουν την περίμετρο μέσης;

Οι συγκεκριμένοι γνωστοί «αυγουλομάχοι» συγγραφείς αγωνίζονται πολλά χρόνια χωρίς επιτυχία να ανατρέψουν τα ευρήματα από τη μελέτη Framingham,² αλλά και από νεώτερες μελέτες, που αθρώνουν τα κρόκους των αυγών όχι μόνο από τις κατηγορίες για πρόκληση αρτηριοσκλήρυνσης, αλλά και για την αύξηση της χοληστερόλης (χοληστερίνης)

του αίματος.

3,4,5 Εάν

είχαν συμπεριλάβει στην απλούστατη σε εφαρμογή μελέτη τους τα παραπάνω στοιχεία που αναγνωρίζουν πως λείπουν θα μπορούσαν να παρουσιάσουν κάτι σχετικά αξιόπιστο, ενώ τώρα, αν ανατρέξει κανείς το διαδίκτυο, θα βρει σχεδόν αποκλειστικά ένα πλήθος από ειρωνικά και περιφρονητικά σχόλια για τη μελέτη και προσωπικά για τους συγγραφείς.

6
Αλήθεια, πως γίνεται ένα μεγάλο διεθνές ιατρικό περιοδικό να δημοσιεύει μια τέτοιας ποιότητας εργασία;

Υπήρχε πιθανότητα η ίδια εργασία με το αντίθετο συμπέρασμα να δημοσιευθεί στο «Atherosclerosis» ή και στο τελευταίο επαρχιακό εθνικό περιοδικό που διψάει για δημοσιεύσεις;

Σε μια περίοδο που γίνεται προσπάθεια η θεραπεία με φάρμακα για «υπερχοληστερολαιμία» και ιδιαίτερα με στατίνες να συμπεριλάβει όλο και μεγαλύτερους πληθυσμούς υγιών ανθρώπων, (βλέπε άρθρο: [Στατίνες δια πάσαν νόσον και πάσαν ηλικίαν;](#)), η διατήρηση του φόβου της «χοληστερίνης» στους απλούς ανθρώπους έχει βασική σημασία. Ο κρόκος του αυγού πρέπει να συνεχίσει να αντιμετωπίζεται με ιδιαίτερη καχυποψία ή καλύτερα σαν σοβαρός κίνδυνος για την υγεία μιας και περιέχει την στοχοποιημένη χοληστερόλη. Βέβαια ο κρόκος εκτός από χοληστερίνη περιέχει και άλλα ιδιαίτερα πολύτιμα διατροφικά συστατικά, όπως λεκιθίνη, σίδηρο και άλλα ιχνοστοιχεία, πλήθος βιταμινών, ω-3 λιπαρά και άλλες λιγότερο γνωστές αλλά ιδιαίτερα χρήσιμες ουσίες. Και η ίδια όμως η χοληστερόλη είναι βασικό και αναντικατάστατο δομικό συστατικό των κυτταρικών μεμβρανών, του νευρικού ιστού και των ορμονών.

Ένα αυγό περικλείει ένα διατροφικό θησαυρό, που οφείλεται κυρίως στον κρόκο και όχι στο λεύκωμα (ασπράδι), μιας και προορίζεται από τη φύση να δημιουργήσει ένα νέο ζωντανό οργανισμό.

Το εκπληκτικό επίσης είναι πως αυτός ο διατροφικός θησαυρός έχει μόνο 80 περίπου θερμίδες.

Η χοληστερόλη που περιέχει, εισερχόμενη στην τεράστια δεξαμενή χοληστερόλης του οργανισμού που προέρχεται κυρίως από την παραγωγή της στο ήπαρ (1000 περίπου mg ημερησίως),

δεν επηρεάζει καθόλου τα επίπεδα της ολικής χοληστερόλης του αίματος.

Άλλωστε είναι γνωστό πως η μέτρηση της χοληστερόλης στο αίμα δεν επηρεάζεται από τη λήψη τροφής, σε αντίθεση με τη μέτρηση των τριγλυκεριδίων.

Τα «όρια ημερήσιας επιτρεπόμενης πρόσληψης χοληστερίνης», όπως βέβαια και τα «φυσιολογικά όρια της χοληστερίνης» που όλο και κατεβαίνουν, είναι όχι απλώς αυθαίρετα και επιστημονικά αστήρικτα, αλλά δυστυχώς και προκλητικά ψευδή και παραπλανητικά.

Όσο περνάει ο καιρός σχηματίζω την άποψη πως η διόγκωση του «κινδύνου από τη

χοληστερίνη» θα αποδειχθεί η μεγαλύτερη ιατρική ίσως και οικονομική «φούσκα» όλων των εποχών! Υπάρχει ιδανικός αριθμός αυγών που πρέπει να καταναλώνουμε τη βδομάδα; Σε μια κατά τ' άλλα ισορροπημένη διατροφή και σωματική δραστηριότητα φαίνεται πως όχι τρία όπως ακούγεται αλλά και δεκατρία αυγά εβδομαδιαίως μπορούν να έχουν μόνο θετική επίδραση στην υγεία, να συμβάλουν στην απώλεια βάρους και να τονώσουν τις πνευματικές και σωματικές ικανότητες των ανθρώπων κάθε ηλικίας.

Άλλωστε το καλύτερο φυσικό και ακίνδυνο «αναβολικό» των αθλητών είναι η κατανάλωση μεγάλης ποσότητας αυγών, ενώ εργαζόμενοι στην ύπαιθρο καταναλώνουν πολλές φορές οκτώ ή και δέκα αυγά σε μια μέρα και πεθαίνουν πλήρεις ημερών, συχνά αιωνόβιοι.

Ο τρόμος της χοληστερίνης των αυγών που έχει διαδοθεί τις τελευταίες δεκαετίες στέρησε από πολλούς ανθρώπους, ανάμεσά τους δυστυχώς και παιδιά, την καλύτερη και ποιο υγιεινή ίσως τροφή που μπορούν να καταναλώσουν και μάλιστα με ελάχιστη οικονομική επιβάρυνση, στοιχείο πολύ σημαντικό σε περίοδο οικονομικής κρίσης.

Τα τελευταία χρόνια διατροφολόγοι και γιατροί προσπαθούν να πείσουν τους καταναλωτές πως αυτός ο φόβος είναι τελείως αστήρικτος και επιζήμιος. Τώρα, με την παρούσα θλιβερή εργασία που μάλλον θα 'πρεπε να δημοσιευθεί Πρωταπριλιά, γίνεται μια προσπάθεια συντήρησης και αναζωπύρωσης αυτού του φόβου στον κόσμο. Φθάνουν στο σημείο μάλιστα οι συγγραφείς να ισχυρίζονται με βάση και μόνο τη δική τους διάτρητη επιστημονικά μελέτη, πως η κατανάλωση των κρόκων είναι σχεδόν το ίδιο επικίνδυνη με το κάπνισμα! Πάλι καλά που δε μας λένε να μη καθόμαστε κοντά σ' αυτούς που τρώνε αυγά και γίνουμε παθητικοί αρτηριοσκληρωτικοί από την εισπνοή χοληστερίνης!

Το εκπληκτικό επίσης είναι ότι οι συγγραφείς της εν λόγω μελέτης, ενώ είναι γνωστό και δεν το κρύβουν πως χρηματοδοτούνται γενναία από τους κολοσσούς της παγκόσμιας φαρμακοβιομηχανίας, κατηγορούν τους συγγραφείς των εργασιών που αθώνουν τα αυγά για μεροληψία λόγω οικονομικών σχέσεων με τους αυγουλοπαραγωγούς! Δεν αντέχω, θα την πω την παροιμία: «Είπε ο γάιδαρος τον πετεινό κεφάλια!».

References

1. Spence JD, Jenkins DJ, Davinson J. Egg yolk consumption and carotid plaque. *Atherosclerosis*, 2012 Oct;224(2):469-73
2. Dawber TR, Nickerson RL, et al. Eggs, serum cholesterol, and coronary heart disease. *Am J Nutr*. 1982 Oct;36(4):617-25
3. Hu FB, Stampfer MJ, et al. A prospective study of egg consumption and risk of cardiovascular disease in men and women. *JAMA* 1999 Apr 21;281(15):1387-94
4. Kritchevsky SB, Kritchevsky D. Egg consumption and coronary heart disease: an epidemiologic overview. *J Am Coll Nutr*. 2000 Oct;19(5 Suppl):549S-555S)
5. Barraij L, Tran N, Mink P. A comparison of egg consumption with other modifiable coronary heart disease lifestyle risk factors. *Risk Anal* 2009 Mar;29(3):401-15
6. <http://www.theheart.org/article/1436479.do> Debate over dangers of egg-yolk consumption continues with new study. August 20 2012