

Mise au clair sur le cholestérol

(Natasha Campbell-Mc Bride)

Beaucoup de gens me demandent : *"Lorsque je teste mon cholestérol, quels devraient être les résultats ?"*

Je leur réponds : *"Ne testez pas votre cholestérol sanguin ! Il s'agit d'une précaution inutile et potentiellement dangereuse."* Je m'explique.

Vos taux de cholestérol sanguins sont maintenus par le foie; quand vous consommez beaucoup de cholestérol, le foie en produit moins; tandis que si vous en consommez moins, il en produira plus. C'est pourquoi les régimes pauvres en graisses et dépourvus de cholestérol n'ont aucun effet sur votre cholestérol sanguin: votre foie maintiendra un apport particulier de cholestérol dans le sang selon l'état de votre corps à un moment donné.

Pourquoi notre corps a-t-il besoin du cholestérol ?

Nos corps sont fabriqués à partir de cholestérol et de graisses dans une large mesure, et le cholestérol est capital pour de nombreuses fonctions. Le cholestérol est une part si essentielle de notre physiologie humaine que le corps a développé des mécanismes pour maintenir le taux de cholestérol sanguin à un certain niveau à n'importe quel moment de notre vie. Cependant, en ce qui concerne les médicaments qui font baisser le cholestérol (statines) c'est une autre affaire !

Ils interfèrent avec la capacité du corps à produire du cholestérol et réduisent ainsi la quantité de cholestérol disponible pour le corps. Voyons à quel point cela peut être dangereux.

Le cerveau humain est affamé de cholestérol !

Chaque structure du cerveau a besoin de cholestérol et de graisses saturées, non seulement pour se construire mais également pour accomplir de multiples fonctions. Si vous commencez à interférer avec la capacité du corps à produire du cholestérol, vous mettez en danger la structure même du cerveau et du reste du système nerveux.

La perte de mémoire et le déclin des fonctions cognitives sont des conséquences très courantes du recours aux statines. En fait, il est possible qu'une grande partie de l'épidémie de démence qui touche nos populations vieillissantes soient dues aux prescriptions omniprésentes de statines.

Il a été prouvé que consommer quotidiennement des oeufs et du beurre améliore la mémoire et les capacités cognitives chez les plus âgés. Toute personne ayant des pertes de mémoire et des problèmes d'apprentissage a besoin de ces aliments chaque jour afin de recouvrir ces fonctions.

Plus récemment, on a découvert un lien entre la prise de statines et le développement de la maladie de Parkinson. L'éminent chercheur, le Dr Xuemei Huang de l'Université de Caroline du Nord, a déclaré : "La progression de la maladie de Parkinson pourrait être imminente en raison de l'utilisation généralisée des statines."

Certaines personnes sont incapables de produire du cholestérol en suffisance; dans ce cas, elles devraient recourir sans restriction aux aliments riches en cholestérol afin de fournir à leurs organes cette substance essentielle à la vie. Des faibles taux de cholestérol sanguins ont été régulièrement enregistrés chez les criminels ayant

commis des meurtres et d'autres crimes violents, les gens ayant une personnalité violente et agressive, les personnes à tendance suicidaire ainsi que chez celles ayant un comportement social agressif et un faible contrôle de soi.

Depuis le début des essais de médicaments anti-cholestérol, le nombre de décès dus aux suicides et à la violence ont augmenté. Le regretté professeur David Horrobin nous avertissait : "réduire le cholestérol dans la population à une large échelle pourrait conduire à une évolution générale vers des modèles de comportements violents. La plupart de cette augmentation de violence se manifesterait par une augmentation des agressions au travail, dans la famille, des abus sur les enfants, des problèmes de violence domestique et d'une manière générale du malheur." En effet, l'un des premiers effets secondaires des statines est le changement d'humeur et de la personnalité qui devient plus intolérante, agressive et irritable - signal nous avertissant que le cerveau est affamé de cholestérol.

Le cholestérol nous protège des infections !

Le cholestérol est essentiel pour le fonctionnement optimal de notre système immunitaire. Les personnes avec un faible taux de cholestérol sont plus sujettes aux infections et quand elles en attrapent elles ont plus de chances d'en mourir, comparé aux personnes avec un taux élevé de cholestérol. Avant la découverte des antibiotiques, un mélange de jaunes d'oeuf crus et de crème, très riche en cholestérol, a été utilisé comme traitement de la tuberculose et d'autres infections pendant des siècles.

Toutes les hormones stéroïdes du corps sont fabriquées à partir du cholestérol !

Après le cerveau, les organes les plus friands de cholestérol sont nos glandes endocrines: les glandes surrénales et les glandes sexuelles. Elles produisent les hormones stéroïdes qui accomplissent une multitude de fonction dans le corps. Sans le cholestérol, nous ne serions pas capables de gérer le stress ou d'avoir des enfants.

Le cholestérol est vital pour les bébés et les enfants !

Les tenants de l'hypothèse lipidique et les responsables des politiques publiques nous disent que les enfants dès l'âge de 2 ans devraient suivre un programme visant à réduire leur taux de cholestérol en évitant les graisses naturelles et en les remplaçant par de la margarine. Les géants de l'industrie pharmaceutique travaillent dur à l'élaboration de médicaments anti-cholestérol destinés aux enfants. Ces conseils dangereux sont donnés à titre préventif, "au cas où", sans aucune donnée scientifique pouvant les justifier. Les conséquences de cette politique peuvent être très graves pour nos enfants : comportement agressif, difficultés d'apprentissage, mémoire faible, immunité faible, mauvaise santé physique combinée au risque de développer ultérieurement un cancer, maladies cardiaques, accidents vasculaires cérébraux et stérilité. Les corps des enfants ne sont généralement pas en mesure de produire suffisamment de cholestérol pour leur croissance et leur développement, il est donc essentiel pour eux de manger des aliments riches en cholestérol ! C'est pourquoi le lait maternel est aussi riche en cholestérol !

Le cholestérol est vital chez les personnes âgées !

De nombreuses études ont montré que les personnes âgées avec des taux de cholestérol élevés sont en meilleure santé et vivent plus longtemps que celles ayant un taux de cholestérol bas. En fait, il est dangereux de réduire le cholestérol chez les personnes âgées. Et c'est pourtant ce que sont précisément en train de faire les médecins ! Plus la personne vieillit, plus son taux de cholestérol sanguin faible constitue un risque d'accident vasculaire cérébral, alors qu'il a été clairement démontré qu'un taux de cholestérol sanguin élevé protège les personnes âgées contre les accidents vasculaires cérébraux, les cardiopathies, les infections, les cancers et de nombreux autres problèmes de santé.

La vitamine D est fabriquée à partir du cholestérol présent dans le corps !

Notre crainte erronée du soleil et l'évitement du cholestérol ont engendré une épidémie de carence en vitamine D dans le monde occidental, aboutissant à l'explosion de cancers, diabète, maladies cardiaques, maladies mentales, maladies auto-immunes, obésité, maladies osseuses et musculaires, hypertension artérielle, douleurs chroniques, faible immunité et vulnérabilité aux infections. Comme beaucoup de gens sont incapables de produire eux-mêmes suffisamment de cholestérol, manger beaucoup d'aliments riches en cholestérol est essentiel pour elles afin de produire de la vitamine D.

Le cholestérol et les graisses saturées sont capitales pour guérir !

Pas un seul dommage au corps, pas une seule blessure ou égratignure ne peut se guérir sans le cholestérol et les graisses saturées. Ce qui explique pourquoi des études à large échelle ont montré que les personnes avec des faibles taux de cholestérol sont plus enclines à développer un cancer, car leur corps est incapable de guérir les tissus endommagés.

C'est cette fonction de guérison qui nous ramène aux tests de cholestérol : vos taux sanguins reflètent l'étendue des dommages dans votre corps à un moment donné, et qui demandent à être soignés. Si vous avez eu un rhume, une infection, un soin dentaire ou une intervention chirurgicale, cela a créé beaucoup de dégâts dans votre corps qui devront être réparés, donc votre taux de cholestérol restera élevé jusqu'à ce que la guérison ait lieu. Si vous êtes fatigué et sous stress, les besoins de vos glandes surrénales en cholestérol seront élevés, puisqu'elles construisent leurs hormones à partir de ce dernier. Dans cette situation, votre foie doit produire plus de cholestérol que d'habitude et l'envoyer aux glandes surrénales, ce qui augmente les niveaux de cholestérol.

Généralement, le cholestérol est plus élevé en hiver qu'en été parce que le temps froid et le manque de vitamine D (normalement apportée par le soleil) en demandent beaucoup au système immunitaire, lui-même très affamé de cholestérol. Ce ne sont que quelques uns des scénarios qui expliquent que votre taux de cholestérol sanguin nécessite d'être élevé afin de répondre aux besoins du corps.

Chaque jour, en fonction de vos activités, votre taux de cholestérol n'arrête pas de fluctuer.

Un test sanguin de cholestérol vous fournira, à la manière d'un instantané, un aperçu de cette activité, sans prendre en compte les besoins réels de votre corps à cet instant précis.

Si cet instantané révèle un taux élevé, cela peut malheureusement signifier deux choses :

1. Vous avez des chances d'être mis sous pression afin de commencer à prendre des statines, ce qui va priver votre corps d'un nutriment des plus essentiels;
2. Vous devrez vivre avec une nouvelle inquiétude - la peur de développer une maladie cardiaque ! Peur injustifiée par dessus tout puisque les taux de cholestérol dans le sang n'ont rien à voir avec les maladies cardiaques.

Si vous voulez vraiment connaître vos risques de contracter une maladie cardiaque, voici les examens à réaliser :

1. La protéine C-réactive, qui est un repère pour toute inflammation dans le corps. La maladie cardiaque est en effet une condition inflammatoire.
2. Les taux d'insuline dans le sang. Le profil de l'insuline vous permettra de voir si vous souffrez du syndrome métabolique qui est la condition sous-jacente à la maladie cardiaque.

Pour en savoir plus sur cette problématique (et avoir les références scientifiques), je vous invite à lire mon livre "Put your heart in your mouth".

Dr Natasha

21/02/2011

Article original : <http://www.doctor-natasha.com/what-should-my-blood-cholesterol-be.php>