

Cum să nu mori din cauza bolii cardiovasculare

Imaginează-ți ce s-ar întâmpla dacă teroriștii ar crea un agent biologic care s-ar răspândi fără milă, răpind viața a aproape 400.000 de americani anual, fapt care echivalează cu o persoană la fiecare 83 de secunde, fără nici o excepție. Această pandemie ar umple cu siguranță ziarele cu titluri de o șchioapă. Cele mai renumite somități medicale s-ar reuni probabil pentru a încerca să găsească un remediu pentru această epidemie care terorizează populația. Pe scurt, oamenii nu s-ar da în lături de la nimic pentru a-i opri pe teroriști.

Din fericire, nu există nici o astfel de amenințare prevenibilă care să pună în pericol viața a sute de mii de persoane... Oare?

În realitate, ea chiar există. Această armă biologică nu este un virus eliberat de teroriști, dar ucide *anual* mai mulți americani decât toate războaiele din trecut la un loc. Chiar dacă nu poate fi oprită într-un laborator, putem totuși să îi punem capăt: în magazine, în bucătăriile și în sufrageriile noastre. Nu avem nevoie de un vaccin sau de antibiotice în acest scop. O simplă furculiță este suficientă.

Ce se întâmplă? Dacă există o epidemie răspândită pe o scară atât de întinsă, dar care poate fi totuși ușor de prevenit, de ce nu face nimeni nimic în această privință?

Ucigașul despre care vorbesc este boala coronară cardiacă, și ea îi afectează pe toți cei care consumă de mici dieta americană standard.

Principala cauză a mortalității

Principala cauză a mortalității în America este un tip diferit de terorist: depozitele de grăsime de pe pereții arterelor numite placă aterosclerotică. În cazul celor mai mulți americani care consumă dieta convențională, placa se acumulează în interiorul arterelor lor coronare (vasele de sânge care pornesc din inimă, amintind de o coroană, de unde și numele de „coronare”), aprovizionând inima cu oxigen. Această acumulare a plăcii, cunoscută sub numele de ateroscleroză, de la cuvintele din greaca veche *athere* (terci) și *sklerosis* (întărire), conduce la întărirea arterelor din cauza unei substanțe lipicioase bogate în colesterol, care se adună pe pereții interiori ai vaselor de sânge. Acest proces poate dura decenii la rând, reducând spațiul rămas liber în interiorul arterelor și îngustând astfel libera circulație a sângelui. Restricționarea fluxului de sânge către mușchiul cardiac poate conduce la dureri și la presiuni în zona pieptului, cunoscute sub numele de angină, care devin manifeste îndeosebi în timpul efortului fizic. Dacă placa se rupe, ea poate forma un cheag de sânge în interiorul arterei. Această blocare subită a fluxului de sânge poate cauza un atac de cord, rănind sau chiar omorând o parte din inimă.

Dacă te gândești la boala cardiovasculară, este posibil să îți amintești de diferiți prieteni sau de alte persoane dragi care au suferit ani la rând de dureri în zona pieptului și de o respirație superficială înainte de a muri. În cazul foarte multor americani care mor subit de boala cardiovasculară, primul simptom se dovedește a fi însă și ultimul. Cu alte cuvinte, este foarte posibil să nu realizezi că te afli în zona de risc decât atunci când este prea târziu. Acum te simți bine, iar o oră mai târziu ai dispărut pentru totdeauna din acest plan fizic. Acesta este principalul motiv pentru care merită să previi boala cardiovasculară chiar înainte de a ști că o ai.

Foarte mulți pacienți m-au întrebat: „Nu este boala cardiovasculară o simplă consecință a procesului de îmbătrânire?” Nu îmi este greu deloc să înțeleg această concepție greșită. La urma urmelor, inima bate literalmente de miliarde de ori de-a lungul unei vieți medii. Oare nu obosește ea după o vreme? Răspunsul este: nu.

Există nenumărate dovezi care confirmă faptul că au existat perioade istorice de lungă durată în care boala coronară pur și simplu nu a existat pe pământ. Spre exemplu, în cadrul faimosului Proiect China-Cornell-Oxford (mai cunoscut sub numele de Studiul China), cercetătorii au investigat obiceiurile alimentare și incidența bolilor cronice în rândul a sute de mii de chinezi care trăiau în zona rurală. În provincia Guizhou de pildă, în care trăiesc o jumătate de milion de oameni, de-a lungul unui interval de timp de trei ani nici măcar un singur deces nu a putut fi atribuit bolii arterei coronare în rândul oamenilor cu vârsta mai mică de 65 de ani.

În anii 30-40, medicii pregătiți în Occident care au lucrat în cadrul unei rețele extinse de spitale misionare din Africa sub-sahariană au observat că foarte multe din bolile cronice care făceau ravagii în rândul populațiilor țărilor dezvoltate erau aproape absente în cea mai mare parte a continentului african. Spre exemplu, în Uganda, o țară în care trăiesc milioane de oameni din Africa de Est, boala coronară a fost descrisă ca „aproape inexistentă”.

Crezi oare că locuitorii acestor țări mureau de timpuriu de alte boli, fără să trăiască suficient pentru a ajunge la vârsta la care se declanșează de regulă boala cardiovasculară? Nu. Doctorii au comparat autopsiile ugandezilor cu cele ale americanilor care au murit la aceeași vârstă și au descoperit că din 632 de corpuri supuse autopsiei în Saint Louis, Missouri, 136 au murit din cauza unui atac de cord. În cazul a 632 de ugandezi din aceeași categorie de vârstă nu s-a înregistrat decât un singur atac de cord. Cu alte cuvinte, numărul atacurilor de cord în rândul ugandezilor era mai redus decât 1:100 în raport cu cele suferite de americani. Cercetătorii au fost atât de șocați încât au examinat încă 800 de decese produse în Uganda. Dintr-un număr de peste 1400 de ugandezi supuși autopsiei, ei au descoperit un singur corp care avea o mică leziune vindecată a inimii, ceea ce înseamnă că atacul de cord respectiv nu a fost unul fatal. La acea vreme, ca și la ora actuală, boala cardiovasculară era principala cauză a mortalității în rândul țărilor industrializate. În Africa centrală, boala cardiovasculară era atât de rară încât omora mai puțin de o persoană dintr-o mie.

Studiile referitoare la imigrație arată că această rezistență în fața bolii cardiovasculare nu se datorează exclusiv genelor africanilor. Atunci când aceștia se mută dintr-o regiune cu risc redus într-una cu risc ridicat, incidența bolii crește peste noapte până la cer, odată cu adoptarea dietei și a obiceiurilor stilului de viață occidental. Incidența excepțional de redusă a bolii cardiovasculare în China rurală și în Africa au fost atribuite nivelului incredibil de redus al colesterolului în rândul acestor populații. Deși dieta chineză și cea africană nu sunt deloc similare, ele împărtășesc anumite numitoare comune. Ambele sunt bazate pe alimente integrale de origine vegetală, cum ar fi cerealele și legumele. Datorită consumului unor alimente atât de bogate în fibre și atât de sărace în grăsimi de origine animală, nivelul colesterolului total al acestor populații este situat undeva sub 150 mg/dl, comparabil cu cel al occidentalilor vegetarieni.

Ce concluzie putem trage din toate aceste date? Aceea că boala cardiovasculară este opțională.

Dacă examinăm dinții oamenilor care au trăit cu 10.000 de ani înainte de inventarea periutei de dinți, constatăm că aceștia nu aveau aproape nici o carie. Deși nu foloseau niciodată ața dentară, dinții lor

erau într-o stare de sănătate excelentă. De ce? Deoarece batoanele de ciocolată nu fuseseră inventate încă! Motivul pentru care oamenii fac carii la ora actuală este plăcerea provocată de dulciuri, care depășește costul și disconfortul tratamentului dentar. Și eu mă complac când și când în această desfătare alimentară, profitând de faptul că am o asigurare dentară bună! Placa dentară nu este însă totuna cu cea aterosclerotică din interiorul arterelor. Acestea din urmă nu pot fi curățate de tartru, ca dinții. De această dată vorbim de viață și de moarte.

Boala cardiovasculară este principala cauză a mortalității în rândul occidentalilor. Depinde însă de fiecare dintre noi ce decizii luăm în privința dietei și a stilului nostru de viață. De bună seamă, ar merita să facem această alegere într-o manieră conștientă, educându-ne singuri în privința consecințelor previzibile ale acțiunilor noastre. Așa cum putem evita dulciurile cu zahăr care ne fac dinții să se degradeze, noi putem evita și grăsimile trans, cele saturate și alimentele bogate în colesterol care ne înfundă arterele.

Haide să vedem în continuare cum progresează boala cardiovasculară de-a lungul vieții și cum poate preveni, opri și chiar inversa această boală simpla schimbare a dietei, înainte de a fi prea târziu.