



Ve své nové připravované knize o imunitě se zabývám zásadním vlivem životosprávy na naši imunitu. Rád bych v tomto článku zmínil málo známou souvislost mezi cholesterolem a imunitou. Chcete mít vyšší cholesterol a dožít se ve zdraví vysokého věku nebo nízký cholesterol, jak se propaguje, ale s rizikem infekčního onemocnění a rakoviny?

[Ve své knize Tučné superpotraviny a oleje](#) v kapitole Cholesterolová hysterie i článkách [zde](#) nebo [zde](#)

uvádím, jak nepravdivá je propagovaná hypotéza o vztahu mezi vyšším celkovým cholesterolem a nemocemi srdce a cév.

U starších osob se dokonce nachází souvislost mezi nízkým cholesterolem a dřívějším úmrtím; muži středního věku prožívají největší stress, který zvyšuje cholesterol a riziko infarktu. Také u jiných skupin, kanadských a ruských mužů, cukrovky, či pacientů s onemocněním ledvin nebyla nalezena souvislost.

Lipopolysacharid, hlavní toxin uvolňovaný bakteriemi do krve, se rychle váže na LDL cholesterol a brání tím aktivaci různých zánětlivých látek, např. toxin od zlatého stafylokoka poškozující tkáň je likvidován LDL cholesterolem. Krysy s nízkou hladinou tuků byly více vystaveny riziku zánětů a smrti než myši s vysokým cholesterolem. Vysoký cholesterol má příznivý vliv na imunitu, protože u mužů s vysokým cholesterolem nacházíme více imunitních buněk jako T buňky a také aktivita je vyšší. A u různých infekcí se mění hladina cholesterolu neočekávaně nahoru a dolů, jak prokázáno ve výzkumech.

Analýzy potvrzují laboratorní výsledky. Metaanalýza 19 studií zahrnující 68 000 osob prokázala vztah mezi nízkým cholesterolem a infekčními nemocemi dýchacího a zažívacího ústrojí.

V analýzách studií například se 120 000 lidmi byla nalezena významná souvislost mezi vysokým cholesterolem a nižším rizikem infekčních onemocnění. Jiná analýza potvrdila nižší riziko úmrtí na infekce u vyššího cholesterolu. U 100 000 jedinců sledovaných 15 let vyšší cholesterol snižoval riziko zápalu plic a viróz, v jiných výzkumech se snižovala úmrtnost u pooperačních komplikací a u chemoterapie. Nosiči žloutenky typu B měly v Číně nižší cholesterol, a také u dědičně vysokého cholesterolu ochrana před infekcemi zvyšuje přežití.

Zastánci cholesterolové teorie tvrdí, že jde o výjimku, přestože největší úmrtnost a nemoci srdce jsou u starší populace. Statiny u některých osob, zejména mužů středního věku po infarktu snižují úmrtnost bez ohledu na hladinu cholesterolu. Rozdíly v úmrtnosti se výrazně liší v jednotlivých studiích se statiny, v jedné studii se výrazněji snížil cholesterol, ale úmrtnost byla třikrát menší než v jiné studii, kde bylo snižené cholesterolu daleko menší.

Vyšší cholesterol je spojen se silnější imunitou, laboratorní výzkum ukazuje, že myši s vyšším cholesterolem na rozdíl od myši bez probíhající infekce s nižším celkovým cholesterolem netrpěli kornatěním tepen, zánětlivým onemocněním spojeným s imunitními buňkami..

Japonští lékaři doporučují zvyšovat cholesterol, protože nízkou hladinu považují za riziko mrtvice. Japonští muži umírali na mrtvice stejně jako američtí muži na infarkt.

Cholesterol s fosfolipidy potřebujeme pro tvorbu buněk a buněčných struktur, pro tvorbu stresového hormonu kortizolu, bez kterého nepřežijeme jediný den, pro tvorbu pohlavních hormonů a vitamínu D. Jak víme, vitamin D je pro imunitu zásadní.

Cholesterol je pro imunitu velmi důležitý. Lidé s vyšším cholesterolem měli vyšší počet bílých krvinek spojených se získanou imunitou, lymfocytů, zejména T buněk jak pomocných lymfocytů, tak cytotoxických T buněk a také vyšší aktivitu fagocytů, které hrají zásadní roli u vrozené imunity.

David Frej

Literatura (69 citací) u autora na požádání.