

Д-р Малкълм Кендрик

ГОЛЯМАТА ИЗМАМА С ХОЛЕСТЕРОЛА

**Истината за това, което наистина предизвиква
сърдечно-съдовите заболявания – и как да ги избегнем**

София, 2011

Преводът е направен по изданието:
DR MALCOLM KENDRICK
THE GREAT CHOLESTEROL CON
THE TRUTH ABOUT WHAT REALLY CAUSES
HEART DISEASE AND HOW TO AVOID IT

Всички права запазени. Нито една част от тази книга не може да бъде размножавана или предавана по какъвто и да било начин без изричното съгласие на „Изток-Запад“.

Copyright © 2007 by DR MALCOLM KENDRICK

© Людмила Андреева, превод, 2011
© Издателство „Изток-Запад“, 2011

ISBN 978-954-321-936-0

Д-р Малкълм Кенгрик

ГОЛЯМАТА ИЗМАМА С ХОЛЕСТЕРОЛА

Истината за това, което предизвиква
сърдечно-съдовите заболявания -
и как да ги избегнем

Превод от английски
Людмила Андреева

Медицински редактор
д-р Любомира Крумова-Гломб



Съдържание

Предговор.....	7
Въведение	9
1. Добре де, все пак що е сърдечно заболяване?.....	21
2. Та що е то холестерол? (и какво: мазнини?)	31
3. Не може да имате ниво на холестерола.....	45
4. Какво са статините и как действат?	59
5. Възходът на холестеролната хипотеза	67
6. Яжте каквото си искате	79
7. Повишеното ниво на холестерол/LDL не предизвиква сърдечно-съдови заболявания	103
8. Статините и сърдечно-съдовите болести.....	185
9. Какво причинява сърдечно-съдовите заболявания?.....	237
10. Съответства ли на фактите хипотезата за стреса?	271
11. Други форми на стрес	289
Послеслов.....	303
Речник.....	305

Предговор

*проф. Лъчезар Гроздински PhD, ангиолог
(специалист по съдови заболявания)*

Трябва ли да пазим диета, за да се спасим от инфаркт и инсулт? Тлъстите храни покачват ли холестерола и причиняват ли атеросклероза? Холестеролът ли ни убива, или нещо друго? Ако приемем статини и пазим строга диета, ще живеем ли по-дълго?

Отговорът на д-р Кендрик е: Не! Не! Не!

В тази скандална книга шотландският лекар се опитва да разбие (и до голяма степен успява) властващата в науката и на пазара теория, че „лошият холестерол“ се натрупва в артериите, запушва ги и причинява инфаркт, инсулт и гангрена.

Не си мислете обаче, че отричането е лаическо или тип вестникарски скандал. Напротив, приведени са многобройни доказателства и огромно количество факти от редица проучвания по проблема, поставящи под съмнение или направо отричащи холестеролната теория за атеросклерозата. Независимо от свободния и нестандартен стил, книгата е сериозно научно изследване на проблема за причината и лечението на това заболяване.

Дали наистина съществува измама, сътворена от подкупни учени и лакоми фармацевтични фирми? Струва ми се, че не. Измама може би има, но тя не е съзнателна. Така, както Маркс, сътворявайки учението за комунизма, не е предполагал, че ще убие милиони хора и ще съсипе живота на стотици милиони, така и привържениците на „холестеролната теория“ се стремят да погнат на човечеството в лечението на най-страшната и смъртоносна болест – атеросклерозата.

Да, всеки учен се стреми да докаже своите теории и понякога изкривява истината. Да, фармацевтичните фирми печелят милиарди! Да, те насочват и може би манипулират медицинската наука! Но трябва да признаем, че никое правителство не дава милиарди за извършването на медицински научни проучвания. Така фирмите, макар и комерсиално, подпомагат развитието на науката. От друга страна, комерсиализирането на медицинската наука е безспорно важен проблем, но далеч по-сериозният проблем е митологизацията на дадена научна теза. Например приемаме, че холестеролът е вреден за човека, защото причинява атеросклероза и трябва да приемем хапчета и

да пазим диета, за да понижим неговото ниво. Прекрасно, но французите, които ядат каквото им харесва и имат висок холестерол, живеят по-дълго и имат много по-ниска честота на сърдечно-съдови заболявания от австралийските аборигени, които имат много нисък холестерол, но въпреки това мрат като мухи от инфаркт и инсулт! Така животът разбива мита за холестерола, а човекът, който доказва това толкова убедително, е д-р Кендрик. Но защо този лекар ни изглежда по-скоро луд, отколкото сериозен учен? Дали всички, които плуят срещу вятъра, не изглеждат така? Ами ако лудите сме ние?

Любимият ми виц е за един шофьор, който чул предупреждение по радиото, че някакъв луд кара в насрещното платно на магистралата. – „Не е вярно! – изкрещял шофьорът. – Лудите са много!“

Атеросклерозата е сложен патологичен процес, за който в момента има различни теории. Не мисля, че дадена теория трябва да се митологизира и да се превръща в монополна. Теорията за първичното увреждане на съдовата стена и развитието на пристенна тромбоза (за която говори и д-р Кендрик) е много сериозна и далеч по-логична от холестеролната. Тезата на д-р Кендрик, че стресът е ключов и водещ фактор във възникването и развитието на атеросклерозата е също изключително ценна и определено вярна. Липсата на свобода, на любов, на социални контакти, икономическата преса и депресията водят до социален дискомфорт и хроничен стрес, който според д-р Кендрик води до сърдечно-съдови заболявания. Напълно съм съгласен и с това.

Колкото и модерни и скъпи лекарства да пие българският пенсионер, ако той постоянно страда от факта, че не може да си плати тока и парното и едва събира пари за храна, каквато и модерна терапия да му прилагаме, той ще умира преждевременно от инфаркт и инсулт. Това, разбира се, важи и за австралийските аборигени, въпреки че те поне не плащат за парно.

Книгата на д-р Кендрик се чете на един дъх. Стилът е блестящ, хуморът – брилянтен, въпросите, които повдига – твърде сериозни. Бъдещето ще покаже дали и доколко е прав. Най-ценното в тази книга е нестандартното, алтернативно мислене. Научната истина е нещо трудно постижимо, а нейното постигане – дълъг и труден процес. Тя не трябва да зависи от авторитети, пари, митове и мода. Свободната научна мисъл е една от най-ценните придобивки на човешката цивилизация. Д-р Кендрик я притежава. Всеки, който търси истината, не се прекланя пред авторитети и не се плаши от неудобни въпроси, ще хареса тази книга.

Въведение

Всички хора трябва да умрат... статинирай, статинирай!¹
Някой си далек²

Бомбардирани сме с толкова много объркващи глупости за сърдечно-съдовите болести, че дори не знаем откъде да тръгнем. Всеки нов ден като че ли възвестява ново изследване, което директно противоречи на предишното. Рибеното масло Омега 3 е добро за вас; рибеното масло Омега 3 не е добро за вас. Алкохолът предпазва от сърдечно-съдови болести; алкохолът не предпазва от сърдечно-съдови болести. Кафето е добро за вас; кафето е лошо за вас. Или може би прекомерно многото мляко в диетата ви, или зеленият чай, или... Прекрасната ми дъщеря би казала: „Да бе, да“.

Положението е такова, че ми иде да изрева: „Слушайте, хора, знам, че или публикувате, или умираете прави и колкото повече реклама имате, толкова по-голям ще е следващият ви изследователски бюджет, но ужасно плашите хората. Вече никой не знае какво да прави и в какво да вярва. А и – между впрочем – вашето изследване не струва! Вървете си, пуснете си брада, ако искате, и

¹ Адаптирано от филма *Dr Who and the Daleks* (Д-р Ху и далеците) (1965), сценарий – Милтън Суботски. Основава се на телевизионен сериал на BBC от Тери Нейшън с продуценти Милтън Суботски и Макс Дж. Розенбърг.

² Далците са роботизирани мутанти. В цитирания от автора филм д-р Ху по невнимание активира изобретената от него машина на времето и заедно с двете си внучки и с приятеля на едната от тях са транспортирани през времето и пространството до друга планета, наречена Скаро, където миролюбивата раса на талите е заплашена от другите обитатели на планетата, далците. – Б.р.

направете някои наистина скучни изследвания, които никой не е в състояние да разбере“.

Но те няма да го направят. Защото е толкова по-забавно да се появиш в новинарска емисия, да говориш убедително и сериозно за откритието си на най-новата възможна причина за инфарктите – опасност, за която обществеността задължително, абсолютно трябва да е предупредена. След това вероятно ще ви поканят на доходни участия на международни конференции по кардиология. Маха ли ви приканващо с ръка професурата? „Аз ли? Всъщност не я заслужавам, но щом трябва...“

Някак си в този вечно променящ се, все по-объркващ свят една идея е издържала на проверката на времето и тя е следната:

Хипотезата за взаимовръзката между начина на хранене и сърдечно-съдовите заболявания (известна като „Холестеролната хипотеза“)

Ако консумирате твърде много храни, съдържащи холестерол и/или наситени мазнини, нивото на холестерол в кръвта ви ще се повиши. Излишният холестерол ще се отложи по стените на артериите, което ще ги стесни и втвърди. С времето това ще блокира кръвоснабдяването на сърцето (и на другите органи), предизвиквайки инфаркт или мозъчен инсулт.

Каквото и име да използвате за нея, тази хипотеза има предимството, че е извънредно, извънмерно директна – подходяща за деца от 5-годишна възраст нататък и не е нужен родителски контрол. Бъдете обаче нащрек. Може би най-силният предразсъдък в научните изследвания – Светият граал на изследователя, ако щете – е убеждението, че накрая най-простите решения са правилните. Бръсначът на Окам¹, $E=MC^2$, идеалната последователност на четирите бази в молекулата на ДНК. Добре е обаче да се помни и едно предупреждение от историята:

¹ Бръснач на Окам – най-разпространеното наименование на принципа за простота в науката: от множеството теории, които обясняват един и същ проблем еднакво добре (*ceteris paribus*), за предпочитане е най-простата, т.е. тази, която използва най-малко предположения. – Б.пр.

За всеки сложен проблем има решение, което е просто, директно, разбираемо и погрешно. – Х. Л. Менкен

Ахолестеролната хипотеза е толкова сбъркана! Да адаптирам цитат от „Блекадър“¹: „Тя е по-погрешна и от най-погрешното“. Въпреки това хипнотизира учени, лекари и всички ни от години, напъвайки неустоима песен на сирени, водейки всички ни към ориста да се разбием в назъбените скали на нелогичността.

Да, но когато погледнете секващите дъха печалби се оказва, че не е завлякла там фармацевтичните компании – или поне засега. Всъщност след като всеки повярва, че високият холестерол е единствената най-важна причина за сърдечно-съдовите болести, започна златната треска за откриване на лекарства, които да понижават нивата на холестерола. Изключително успешна златна треска, направлявана от големите фармацевтични компании.

Трябва да се признае, че първоначално нещата не вървяха особено добре. През 60-те и 70-те години на ХХ в. бяха открити различни съединения, които – за всеобща радост – понижаваша нивата на холестерола. Когато обаче се проведеха клинични изпитания, се установи, че повече хора са починали, когато са приемали лекарството, отколкото ако са вземали плацебо². В някои случаи понижавашите холестерола агенти почти удвояваха цялостната смъртност, което ама никак не изглеждаше добре.

През 1970 г. едно изследване на СЗО (Световната здравна организация) върху клофибрат („голяма работа“ сред лекарствата от онова време, но днес покойник по причини, които след малко ще видим) измерва нивото на холестерол в кръвта на 30 000 здрави мъже на средна възраст в Единбург, Прага и Будапеща. За изпитанието са избрани онези 10 000 мъже, у които са били измерени най-високите нива на холестерол в кръвта: половината приемат клофибрат, а другата половина – плацебо. След пет години има общо 128 смъртни случая в групата с клофибрат и

¹ *Blackadder* – четири комедийно-исторически сериала на телевизия BBC1. – Б.пр.

² Плацебо – фалшиво лекарство: субстанция без медицински свойства, практически неутрална. Може да предизвика подобрене благодарение на убеждението на пациента в ефикасността на това, което приема. Плацебото не помага на пациента, но и в никакъв случай не му вреди. – Б.р.

87 – в групата с плацебото. Отгоре на това в групата с клофибрат има и повече фатални случаи на инфаркт.

Обявява се обаче, че този проблем няма абсолютно нищо общо със способността на клофибрат да намалява холестерола. Изличете мисълта изцяло. Лекарството очевидно има някакви други гадни, предизвикващи сърдечно заболяване ефекти – не че някой знае точно какви са те. Тъй като всеки обаче „знае“, че високото ниво на холестерола предизвиква сърдечно-съдови болести, никой не дръзва и да предположи, че тези резултати може – просто е възможно – да противоречат на холестеролната хипотеза. Не, фактите няма да ни развалят добрата история!

Шестдесетте, 70-те и 80-те години на ХХ в. бяха период, който може да се нарече ерата ПС; времето Преди Статините започна тогава. (Накратко: статините са лекарства, които понижават холестерола и така – в очите на традиционната медицинска общност – намаляват риска от сърдечно-съдови заболявания. Понеч – много повече – по тази тема след малко.)

В този период се откриват нови лекарства; те понижават холестерола, но увеличават смъртността и – ако трябва да сме честни – са повече от безполезни. Правилно би било, мисля, да се каже, че вярата на холестеролното братство се подложи на върховна проверка. Дори фармацевтичната индустрия с крайно нежелание се отправя в различни посоки. Да дам само един пример: запазено от мен забавно копие на документ от фармацевтичния гигант „Пфайзер“ от 1992 г. Това е две години преди „статиноманията“ да излети. Документът е наречен Pathologic Triggers: New Insights Into Cardiovascular Risk („Патологични спусъци: нови прозрения за сърдечно-съдовия риск“). Може би притежавам единствения останал екземпляр от този документ (и като нищо мога да взема за него... колко, колко – поне 50 пенса). Документът започва така:

Днес повечето от нашите опити за предотвратяване на атеросклерозата [болест на артериите] са насочени към контрол на хипертонията и хиперлипидемията [повишено кръвно налягане и повишен холестерол съответно], както и на факторите от начина на живот. Същевременно новите разкрития за патологията на коронарната болест центрираха фокуса ни върху естествената история на атерома [натрупване на мастни отлагания по вътрешната повърх-

ност на артериите] и неумолимото ѝ напредване към остри сърдечни събития...

От любопитно та по-любопитно. Какво може да са имали предвид? В действителност в целия документ личи, че „Пфайзер“ внимателно подготвят почвата за напълно нова концепция: че всъщност не високото кръвно налягане и високите нива на холестерола са това, което предизвиква сърдечно-съдовите болести – нещо друго е. Какво обаче може да е то?

Какво наистина? Според *New Insights into Cardiovascular Risk* („Нови прозрения за сърдечно-съдовия риск“) сърдечно-съдовата болест е свързана предимно с информация за анормални кръвни съсиреци...

Имайки предвид коварната природа на атеросклерозата, жизненоважно е да се обмисли ролята на тромбоцитите [малки кръвни клетки, участващи в съсирването на кръвта] и на тромбозата [образуване на тромби в кръвоносния съд или в сърцето] в процеса...

Днес, заедно с останалата част от индустрията, те ще отхвърлят такива приказки за съсиреци и тромбози като върховна глупост, защото разполагаме със статините. Ако сега някой спомене за тромби, ще му кажат на излизане да си вземе чека със заплатата.

И как са открити статините – тези чудни магически хапчета, които ще ни превърнат в едни съвременни Матусаловци¹, оцеляващи в добро здраве и през шестотната си година? Дали от високообразовани учени, бяхтащи в изследователски лаборатории, дълбоко във вътрешността на някоя голяма фармацевтична компания? Дали са били открити с използването на триизмерно моделиране и детайлно разбиране на тънкостите на биохимията на черния дроб? Всъщност дали те са още едно славно доказателство за стойността на превъзнасяния многомилиарден бюджет за изследователска и развойна дейност на индустрията Ами... не. Както е при много от най-добре продаващите се лекарства, статините са открити напълно случайно.

¹ Матусал – библейски герой, който според Стария завет живял 969 години. – Б.пр.

Намираме се в малка долина в Северен Китай. Това е студено, самотно място, място, където малко растение се е вкопчило в живота в един враждебен свят (добре де, не отричам известна поетичност...) – растение, известно като червен ориз. Червеният ориз трябва да се справя с многото хищници, които го намират за доста вкусен, правейки тънката му връзка с живота още по-несигурна. Това храбро малко растение обаче крие един номер в ръкава си. То произвежда отрова, известна като ловастатин, която убива животните, достатъчно глупави да го ядат. Изследовател, работещ за американското правителство открива това растение и неговата отрова и го отнася за допълнителни изследвания^{1, 2}.

Няма да е грешка да се предположи, че ловастатин е безполезна отрова, поне от гледна точка на американската армия. Оказва се обаче, че ловастатин блокира ензим, известен като HMG-CoA редуктаза³. Този ензим участва в много дългия път на синтеза на холестерол в черния дроб. Следователно в по-малки, не много отровни дози ловастатин блокира производството на холестерол и намалява нивото му в кръвта при хората.

„Мерк“ – от дълги години най-голямата фармацевтична компания на света – успява да получи ловастатин от американската армия, да подаде заявление за патент и останалото, както се казва, е история. Човечеството навлиза в „Епохата на статина“. Зазвучава божествена музика: музикалната тема от *Star Wars* се среща с „Ода на радостта“ на Бетовен – нещо от този сорт.

И ето, писано е „Мерк“, сграбчвайки гениалния продукт Мевакор (*Mevacor*) (търговското име на ловастатин), да поведе избрани експерти към Светите земи, земите на голямото изобилие, където плодовете висят от дърветата на височина човешки бой. Земи на мляко и мед, където – ако сте кардиолог и достатъчно голям късметлия, за да провеждате клинично изпитание на ста-

¹ Yg, Li. Zhang, F. Wang, ZT. Hu, ZB. 'Identification and chemical profiling of monacolins In red yeast rice using high-performance liquid chromatography with photodiode array detection and mass spectrometry'. J Pharm Biomed Anal, 3 September 2004; 35(5); 1101–12.

² Thompson, Richard. 'Foundations for blockbuster drugs in federally sponsored research'. The FASEB Journal. 2001; 15; 1671–76.

³ Пълното наименование на ензима е 3-хидрокси-3-метилглутарил коензим А-редуктаза. – Б.р.

тини – огромни пристройки и плувни басейни чудодейно се появяват до дома ви.

Годината на „статинирането“ е 1987: в нея „Мерк“ пуска ловастатин. Другите фармацевтични компании скърцат със зъби, защото са пропуснали номера. Те обаче бързо привеждат изследователските си екипи в действие: „Открийте друг инхибитор на ензима HMG-CoA редуктаза, или ще бъдете изхвърлени навън, в тъмното!“

Така през годините се появяват няколко други статина. „Мерк“ се препъва в още един, наречен симвастатин (продаван днес във Великобритания без рецепта като *Zocor Heart Pro*). „Бристол-Майърс-Скуиб“ (BMS) се натъква на правастатин. Флувастатин каца в скута на „Циба“ (сега част от „Новартис“). Уорнър Ламбърт открива аторвастатин да лежи в малка кошница в мочурищата, а след това продава маркетинговите права на „Пфайзер“. Най-лошото бизнес решение, вземано някога... Аторвастатин е най-добре продаващото се лекарство на света, с печалби, от които ще ви се замае главата.

„Байер“ смесвапогрешни химикали и откривацеривастатин¹ – толкова силен, че – както се твърди – убива стотици пациенти и трябва да бъде изтеглен от пазара (с висящи съдебни дела за десетки и стотици милиарди долари). Съвсем наскоро се сдобихме и с розувастатин (*Crestor*), синтезиран в Япония, продаден на „АстраЗенека“ и изкаран на пазара с безмилостна решимост.

Всички тези лекарства носят милиарди и милиарди печалби на своите компании.

Първоначално лекарите изобщо не са толкова ентузиазирани по отношение на статините. Много от тях не вярват в холестеролната хипотеза и далеч не са сигурни, че намаляването на нивото на холестерола ще донесе особена полза. Същевременно статиновите компании се впускат в поредица от големи клинични проучвания, за да „докажат“, че намаляването на холестерола със статини върши работа. Всички тези изследвания имат поредица от дълбокомислени съкращения, например:

¹ Да, знам, вероятно е било малко по-научно от това. А може би не. В крайна сметка „ГлаксоСмитКлайн“ отчаяно се опитва да разработи статин от години и се проваля, независимо от изследователските си лаборатории с многомилиарден бюджет.

- ‡ 4S (Scandinavian Simvastatin Survival Study – Скандинавско изследване на преживяемостта при симвастатин). Проведено с 4444 пациенти. (Това някакъв скалъпен брой ли е, или що? Какво ли е станало с пациент № 4445? Тръшна ли са вратата в лицето му? Оставен ли е – ужас на ужасите – нестатириран?)
- ‡ WOSCOPS (West Of Scotland COronary Prevention Study – Западношотландско изследване на предотвратяването на сърдечно-съдови болести), всъщност единственото наистина голямо изследване по онова време.

Както текат нещата в медицинските изследвания, първо трябва да измислите хващач окото акроним. Едва след това можете да обмислите какво изследване ще правите. Всичко е много холивудски и PR мотивирано. Неотдавнашният филм *It's All Gone Pete Tong* („Всичко се прее...цака, Пийт Тонг“¹) започва като заглавие, място и след това бюджет, преди да е написан сценария. Същото се отнася и за *Haunted Mansion* („Къща, обитавана от духове“) – филм, основан на пътуване из Флорида на „Дисниуърлд“. (Що ли не направя *Chewing Gum* („Дъвка“) – филм за парче дъвка, която видях на подметката на обувката си?)

Както и да е, 4S и WOSCOPS са две от най-ранните и най-влиятелните изследвания на статини (4S е публикувано през 1994 г., а WOSCOPS – през следващата година). Оттогава излязоха още много: TEXCAPS, AFCAPS, J-LIT, CARE, ASCOT, PROSPER, ALLHAT, A до Z, PROVE-IT, TNT и т.н., и т.н. Умът се обърква и става много трудно да помниш кои резултати от кое изследване са.

Независимо от акронима, всички тези изследвания са представени като славно доказателство за холестеролната хипотеза и за ценността на статините. Ето само два коментара от експерти след публикуването на изследванията 4S и WOSCOPS. Те много добре обобщават преобладаващото мислене по темата.

¹ Трагикомедия от 2004 г., базирана на трагичния живот на световно-известния диджей Франки Уайлд. Приемайки формата на биография, историята разказва за живота на Франки от момента, в който е на върха и е един от най-известните диджей, минава през борбата му със заболяване и загуба на слуха, със зависимостта от наркотици и част от странните обстоятелства около изчезването му и това, че до ден днешен е в неизвестност. – Б.пр.