**„Cudze chwalicie ‑ swego nie znacie”, czyli olej rzepakowy w profilaktyce chorób układu krążenia**

**Choroby serca i układu krążenia są główną przyczyną zgonów w Polsce, w tym przedwczesnej śmierci Polaków poniżej 65. roku życia. Stanowią one aż 46% wszystkich zgonów[[1]](#footnote-1). Wg danych GUS za 2013 rok z ich powodu każdego dnia umiera 486 osób, a prawie co 5. zgon jest przedwczesny. Jak podają wyniki badań NATPOL 2011 najczęstszą przyczyną śmierci jest zawał serca i udar mózgu, jednak równie groźnym wrogiem jest hipercholesterolemia.   
Z powodu chorób układu krążenia w roku 2013 w zmarło:**

|  |  |
| --- | --- |
| **Liczba zgonów z powodu chorób układu krążenia w 2013 roku  w poszczególnych województwach[[2]](#footnote-2)** | |
| **Województwo** | **Liczba** |
| Dolnośląskie | 14442 |
| Kujawsko-pomorskie | 8882 |
| Lubelskie | 10952 |
| Łódzkie | 13613 |
| Świętokrzyskie | 7337 |
| Podkarpackie | 9401 |
| Lubuskie | 4384 |
| Śląskie | 22930 |
| Wielkopolskie | 13563 |
| Małopolskie | 14683 |
| Opolskie | 4604 |
| Mazowieckie | 25356 |
| Podlaskie | 5215 |
| Warmińsko-mazurskie | 5898 |
| Pomorskie | 8453 |
| Zachodniopomorskie | 7720 |

***Hipercholesterolemia ‑ czy może mnie dotyczyć?***

Hipercholesterolemia to sięgające powyżej norm stężenie cholesterolu we krwi, zwłaszcza cholesterolu LDL,   
który jest czynnikiem zwiększającym ryzyko wystąpienia wielu chorób układu krążenia, w tym w szczególności choroby niedokrwiennej serca, zawału serca czy udaru mózgu. Jak wykazały badania NATPOL 2011, około 18 mln Polaków zmaga się z hipercholesterolemią, jednak aż 11 mln nie jest tego świadoma, gdyż podwyższony poziom cholesterolu sam w sobie nie powoduje żadnych widocznych objawów.

***Dieta, och dieta…***

Co więc należy robić, aby zadbać o swoje zdrowie? *Podstawą jest regularne wykonywanie badań profilaktycznych oraz odpowiednia dieta* ‑ przekonuje Dorota Osóbka, dietetyk, ekspert kampanii „Pokochaj olej rzepakowy”. Poza aktywnością fizyczną, utrzymywaniem właściwej masy ciała i niepaleniem papierosów, kluczową rolę odgrywa odpowiedni sposób żywienia na co dzień, w tym ilość i rodzaj spożywanych przez nas tłuszczów.   
Im mniej jemy tłuszczów nasyconych, występujących głównie w produktach pochodzenia zwierzęcego,   
tym bardziej dbamy o swój układ krążenia. *Pamiętajmy, że zalecane maksymalne spożycie nasyconych kwasów tłuszczowych nie powinno przekraczać 10% całkowitej energii pożywienia* ‑ dodaje Osóbka.

Zalecenia zastępowania tłuszczów nasyconych nienasyconymi wydał też Europejski Urząd ds. Bezpieczeństwa Żywności (EFSA). Z opublikowanych w 2011 roku przez tę instytucję badań wynika, że zmniejszone spożycie nasyconych kwasów tłuszczowych i zwiększone spożycie nienasyconych kwasów tłuszczowych przyczynia się   
do utrzymania prawidłowego poziomu cholesterolu we krwi.[[3]](#footnote-3) Najnowsze wyniki badań[[4]](#footnote-4) Harvardzkiej Szkoły Zdrowia opublikowane w październiku 2015 r. również potwierdzają, że nienasycone kwasy tłuszczowe (ALA i LA) pomagają w utrzymaniu prawidłowego poziomu cholesterolu we krwi. Wskazują także na związek między spożywaniem nasyconych kwasów tłuszczowych a ryzykiem wystąpienia choroby niedokrwiennej serca.[[5]](#footnote-5)

Eksperci Instytutu Żywności i Żywienia, podczas Konferencji pod tytułem „Tłuszcze w żywieniu człowieka – w poszukiwaniu prawdy”, która odbyła się 16 października 2015 r. w Warszawie ogłosili wyniki analizy, która wskazuje, że zwiększenie spożycia tłuszczów roślinnych kosztem zwierzęcych w diecie Polaków przyniosło wymierne korzyści.[[6]](#footnote-6)

***Pokochaj olej rzepakowy…***

Tłuszcze w diecie są niezbędne, a eksperci rekomendują zwiększenie spożycia wielonienasyconych kwasów tłuszczowych, szczególnie z rodziny omega-3. Kwasy te występują m.in. w rybach czy orzechach i znajdziemy je także w powszechnie dostępnym oleju rzepakowym. Omega-3 (ALA) i Omega-6 (LA) nie tylko pomagają utrzymać prawidłowy poziom cholesterolu we krwi, ale są też niezbędne do właściwego rozwoju i funkcjonowania organizmu. Co ważne, olej rzepakowy ma najkorzystniejszy skład kwasów tłuszczowych spośród olejów roślinnych – zawiera idealny - z punktu widzenia potrzeb żywieniowych – stosunek kwasów Omega-6 do Omega-3, tj. 2:1. Dodatkowo, w oleju rzepakowym znajdziemy 10 razy więcej Omega -3 niż w oliwie z oliwek[[7]](#footnote-7). Dieta Polaków jest uboga w ryby, dlatego olej rzepakowy stanowi dla nas doskonałe źródło kwasów Omega-3. Codzienne spożywanie 2 łyżek oleju rzepakowego wystarczy, aby całkowicie pokryć zapotrzebowanie fizjologiczne człowieka na kwas linolenowy (ALA) z rodziny Omega-3.

1. NATPOL 2011 – https://www.google.pl/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=1&ved=0CB8QFjAAahUKEwiR4fv8--fIAhXmqHIKHZPjDm4&url=http%3A%2F%2Fpsse.krosno.pl%2Fwp-content%2Fuploads%2F2013%2F03%2FMetodyka-badania-natpol.doc&usg=AFQjCNF0BdefsnOlvwY6GGaP2NmP7ND4OA&sig2=jNKECz1yEnFIdA50uyhKkw&bvm=bv.106130839,d.bGQ&cad=rja [↑](#footnote-ref-1)
2. http://demografia.stat.gov.pl/bazademografia/Tables.aspx [↑](#footnote-ref-2)
3. http://www.efsa.europa.eu/sites/default/files/scientific\_output/files/main\_documents/2069.pdf [↑](#footnote-ref-3)
4. http://content.onlinejacc.org/article.aspx?articleid=2445322 [↑](#footnote-ref-4)
5. http://content.onlinejacc.org/article.aspx?articleid=2445322 [↑](#footnote-ref-5)
6. http://www.izz.waw.pl/pl/strona-gowna/3-aktualnoci/aktualnoci/544-zapraszamy-na-konferencje-o-roli-tluszczow-w-zywieniu-czlowieka [↑](#footnote-ref-6)
7. Dane Instytutu Hodowli i Aklimatyzacji Roślin opublikowane w monografii pt. „Olej rzepakowy – nowy surowiec, nowa prawda” pod red. prof. dr. hab. Jana Krzymańskiego (Warszawa, 2009). [↑](#footnote-ref-7)