

## COLESTEROL E VASTATINAS

é, essencialmente, a questão das vastatinas e de outros medicamentos capazes de baixar a quantidade de colesterol de que o organismo dispõe. As vastatinas são a classe de medicamento mais vendida em todo o mundo. Medicamento cujos efeitos adversos são graves e inúmeros.

O colesterol desempenha importantíssimas funções no organismo. As vastatinas baixam o colesterol e não baixam- apenas o colesterol mas, da mesma forma, prejudicam a síntese de outras substâncias igualmente indispensáveis, tal como a coenzima Q10.

Assim, as vastatinas são importunas e perniciosas. Importunas pelo efeito “pretendido,” baixar o colesterol. Perniciosas pelos efeitos colaterais adversos -- diabetes, perda de memória, danos musculares, alzheimer, cancro, etc.

As vastatinas impuseram-se a partir da suposição – nunca demonstrada -- de que o colesterol é responsável pela obstrução das artérias. Ora, a obstrução das artérias deve-se a um processo inflamatório que a própria deficiência em colesterol agrava.

Em termos relativos, o Alzheimer – e outras demências -- quase triplicou. Curiosamente, doenças que são, também, efeito adverso das estatinas – a doença cardíaca e o AVC (acidente vascular cerebral) -- não só lideram como aumentaram significativamente em termos relativos o que não deveria suceder se as vastatinas e a correspondente queda do nível de colesterol fossem benéficas.

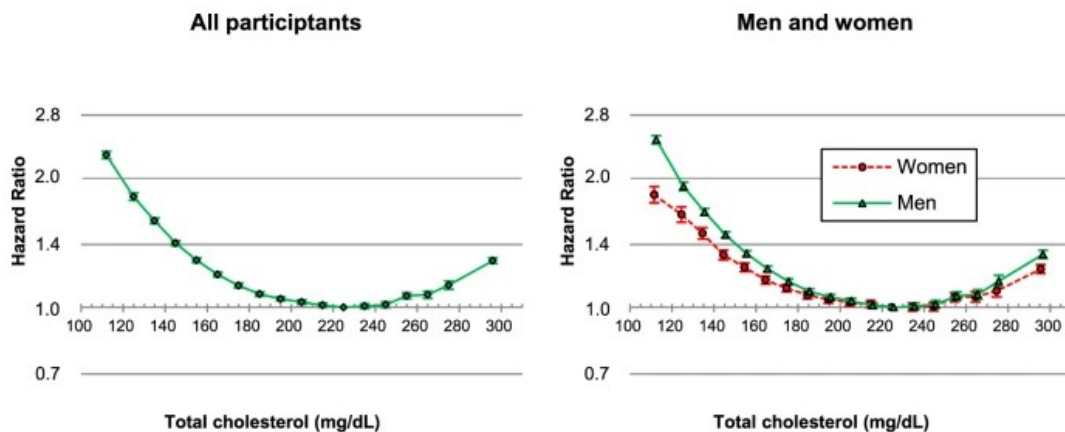
### O estudo definitivo

Lembremos o maior estudo até hoje realizado. O estudo envolveu cerca de 13 milhões de sul-coreanos e os resultados foram publicados em 2019.

<https://www.nature.com/articles/s41598-018-38461-y>

O estudo relaciona o colesterol total com a razão de risco a qual é proporcional à probabilidade de morte num certo prazo. Dir-se-á que as causas de morte são diversas. Por tal, parece que o estudo não conseguiria estabelecer uma relação entre a probabilidade de morte e o colesterol total como sua causa. Porém, uma amostra envolvendo a quase totalidade da população de um país é capaz de destacar tal relação, extraindo-a da multifatorialidade que fragmentaria uma amostra limitada.

Os gráficos seguintes reúnem os dados de todos os participantes do referido estudo; no gráfico da direita distinguidos por sexo.



O colesterol total “ideal” encontra-se no intervalo 200-250 mg/dL tanto para homens como para mulheres.

Mas os supostos “especialistas” acham que abaixo de 170 mg/dL é melhor...

### Colesterol alto é bom!

Pelo menos vinte estudos mostraram que idosos com colesterol alto vivem mais tempo. No Japão, até mesmo pessoas mais jovens beneficiam de um colesterol alto. Num estudo que incluiu cerca de 20 mil pessoas a partir dos 40 anos, a mortalidade foi mais elevada entre aqueles cujo colesterol era inferior a 180 mg/dL e ainda mais elevada entre aqueles com colesterol abaixo de 140 mg/dL.

### Como funcionam as estatinas

Apenas uma pequena parte do colesterol provém da dieta. A maior parte é produzida no fígado. A síntese de colesterol é um processo muito complexo com 37 etapas. Numa destas, o composto químico 3-hidroxi-3-metilglutaril CoA (HMG-CoA) é convertido em mevalonato pela enzima HMG-CoA redutase. A estatina bloqueia a HMG-CoA redutase, interrompendo a cadeia que leva à síntese do colesterol.

Significa isto que, enquanto o nosso corpo está a tentar produzir colesterol para garantir saúde e bem-estar, colocamos, alegremente, uma tranca de ferro num complexo processo de 37 etapas essencial para a existência humana. Ideia absolutamente estúpida!

Existem muitos outros ramos na sequência química de que faz parte a síntese do colesterol, uma árvore que a vastatina corta pelo tronco. Todos os galhos serão afetados. Não só se reduz o colesterol, como também se reduzem outros compostos indispensáveis ao normal funcionamento do corpo. Entre estes, a coenzima Q10. Se, tomando uma estatina, se diminuem os níveis de colesterol em 40% ou até em 50%, o que certas estatinas são capazes de fazer, vai haver uma redução de 40% ou 50% de CoQ10. Não é evitável; é o mesmo caminho. As estatinas inibem não só a síntese de colesterol, mas também a de outras moléculas vitais, como a coenzima Q10, também conhecida por ubiquinol.

### Danos musculares, dano do coração...

A Q10 encontra-se nas mitocôndrias; as mitocôndria são centrais de energia dentro das células. Nenhuma energia é produzida sem Q10. A sua importância é particularmente alta onde a energia é

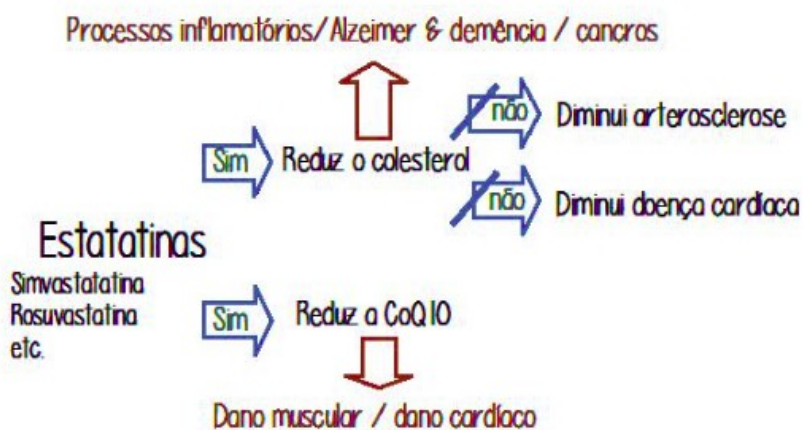
mais necessária -- nas células musculares. Assim, as queixas musculares são o efeito adverso mais frequente do tratamento com estatinas. Como a Q10 não desaparece imediatamente após o início do "tratamento," o dano é sentido mais tarde.

Devido aos altos requisitos de energia do coração, as células do coração contêm mais mitocôndrias do que qualquer outro órgão do corpo. Cada célula do músculo cardíaco contém milhares de mitocôndrias as quais ocupam cerca de 40% do seu espaço interior.

São células que estão activas vinte e quatro horas por dia, todos os dias, que não descansam nem de dia nem de noite, que usam uma quantidade enorme de energia. É por tal que o músculo cardíaco possui, de longe, a maior concentração da CoQ10.

Se pensarmos que 25% do cérebro é colesterol, não nos admirará que as doenças neurodegenerativas, como o Alzheimer, estejam em alta.

A fraude das vastatinas é tão notória que muitos "doentes" a esta renunciam enquanto o seu médico guarda um silêncio comprometido...



## Bibliografia

Biswaroop Roy Chowdhury. [High Cholesterol – A Medical Fraud](#). Indo-Vietnam Medical Board. November 2018.

Uffe Ravnskov. [Ignore The Awkward. How The Cholesterol Myths Are Kept Alive](#). 2010.

Malcolm Kendrick. [A Statin Nation – Damaging Millions in a Brave New Post-Health World](#).

Justin Smith. [Statin nation : The Ill-founded War on Cholesterol, What Really Causes Heart Disease, And The Truth About The Most Overprescribed Drugs](#). Chelsea Green. November 2017.

Jonny Bowden & Stephen Sinatra. [The Great Cholesterol Mith](#).