

### [Akceptuje](#)

W ramach naszej witryny stosujemy pliki cookies w celu świadczenia państwu usług na najwyższym poziomie, w tym w sposób dostosowany do indywidualnych potrzeb. Korzystanie z witryny bez zmiany ustawień dotyczących cookies oznacza, że będą one zamieszczone w Państwa urządzeniu końcowym. Możecie Państwo dokonać w każdym czasie zmiany ustawień dotyczących cookies. Więcej szczegółów w naszej [Polityce Prywatności](#)

[Portal](#) [Informacje](#) [Katalog firm](#) [Praca](#) [Szkolenia](#) [Wydarzenia](#) [Porównania międzylaboratoryjne](#)  
[Kontakt](#)



[Laboratoria](#)  
[.net](#)  
[Innowacje](#)  
[Nauka](#)  
[Technologie](#)



[Logowanie](#) [Rejestracja](#) [pl](#)

Newsletter

zapisz się

Naukowy styl życia

Nauka i biznes

- [Nowe technologie](#)
- [Felieton](#)
- [Tygodnik "Nature"](#)
- [Edukacja](#)
- [Artykuły](#)
- [Przemysł](#)

[Strona główna](#) > [Informacje](#)

## Nie dawaj się mitom o cholesterolu i lekach obniżających jego poziom

Leki na obniżenie poziomu cholesterolu są skuteczne i dokładnie przebadane, a szkodliwość nadmiernego poziomu tego lipidu we krwi nie jest mitem. Uleganie mu w postaci nieuzgodnionego z lekarzem odstawiania leków, w tym statyn, oraz

## **nieprzestrzegania zaleceń dietetycznych może się źle skończyć - ostrzegają lekarze.**

Kardiolodzy są zaniepokojeni, bo, jak zwracają uwagę, w mediach coraz częściej pojawia się fałszywy przekaz, że obniżanie nadmiernego poziomu cholesterolu lekami nie jest konieczne.

- Mamy w tej sprawie coraz więcej sygnałów od pacjentów, którzy są wprowadzani w błąd - przyznał podczas lutowego spotkania w Sejmie prof. Piotr Jankowski, sekretarz Polskiego Towarzystwa Kardiologicznego.

Było ono zorganizowane przez Parlamentarny Zespół ds. Praw Pacjentów na wniosek Towarzystwa, które wcześniej przygotowało apel do pacjentów i wszystkich innych zainteresowanych tematem - by nie ulegać szkodliwym mitom.

Według badania WOBASZ II, w latach 2013-2014 hipercholesterolemia występowała aż u 64 proc. Polek i 70 proc. Polaków w wieku 20 i więcej lat. Co więcej, 61 proc. z nich nie zdawało sobie z tego sprawy. To źle, bo nieleczona hipercholesterolemia może prowadzić do poważnych powikłań, w tym - miażdżycy, a w konsekwencji - zawału serca i udaru mózgu.

**Co to jest hipercholesterolemia?** To podwyższone wartości cholesterolu całkowitego i frakcji LDL we krwi. Przypomnijmy, że we krwi cholesterol występuje pod dwoma głównymi postaciami:

- LDL: tzw. „zły” cholesterol, który jest odpowiedzialny za zwężanie się światła tętnic i rozwój miażdżycy,
- HDL: tzw. „dobry” cholesterol, który działa ochronnie na tętnice, zmniejszając ryzyko rozwoju miażdżycy.

Kardiolodzy wskazują, że zachorowania i zgony z powodu chorób układu krążenia w naszym kraju są wciąż wyraźnie częstsze niż w Europie Zachodniej. Jednym z głównych tego powodów jest zbyt wysoki poziom cholesterolu we krwi u wielu naszych rodaków, na co wskazały wyżej wspomniane badania oraz wcześniejsze badania populacyjne.

Prawidłowe stężenia lipidów we krwi, dla osób zdrowych, niepalących:

- cholesterol całkowity (TC): poniżej 190 mg/dl
- trójglicerydy (TG): poniżej 150 mg/dl
- frakcja LDL („zły”): poniżej 115 mg/dl
- frakcja HDL („dobry”): dla mężczyzn - ponad 40 mg/dl , dla kobiet - ponad 45 mg/dl.

Prezes PTK prof. Piotr Ponikowski podkreśla w apelu, że „informacje podważające rolę cholesterolu w patogenezie miażdżycy zmniejszają efektywność kampanii promujących zdrowy styl życia, są przyczyną przerywania terapii przez pacjentów oraz podważają zaufanie do współczesnej nauki, która nie ma wątpliwości co do przyczynowego związku między stężeniem cholesterolu we krwi, a ryzykiem występowania zawału serca, udaru mózgu oraz długością życia”.

## **Czy w razie podwyższonego cholesterolu zawsze potrzebne są leki?**

Nie, decyduje o tym lekarz na podstawie zbadania pacjenta, wyników badań dodatkowych i wywiadu obejmującego pytania o to, na co chorowali i zmarli najbliżsi krewni. W niektórych przypadkach jest

możliwe skuteczne obniżenie poziomu cholesterolu we krwi wyłącznie zmianą trybu życia, czyli konsekwentnym wprowadzeniem następujących nawyków:

- Całkowita abstynencja tytoniowa
- Znaczne ograniczenie lub eliminacja alkoholu
- Regularna aktywność fizyczna
- Odpowiednia dieta, np. śródziemnomorska.

Podczas spotkania w Sejmie kardiolog prof. Barbara Cybulska z Instytutu Żywności i Żywienia w Warszawie podkreśliła, że odpowiednia dieta, np. dieta śródziemnomorska, zmniejsza ryzyko chorób układu krążenia oraz hipercholesterolemii. Ma też olbrzymie znaczenie w trakcie leczenia tych schorzeń. Jednak nie zawsze wystarczy. Wtedy konieczne jest zażywanie leków obniżających poziom cholesterolu we krwi.

- Obniżenie stężenia cholesterolu we krwi powoduje, że będzie go mniej również w blaszce miażdżycowej, dlatego leki, które go obniżają, zmniejszają też ryzyko zawału serca i udaru mózgu - wyjaśnia specjalistka, podkreślając, że jeśli nie ma podwyższonego poziomu cholesterolu we krwi, nie rozwija się miażdżycy.

- Zawsze zaczynamy od diety, ale nie można jej stosować jedynie przez pewien czas. Odpowiednie odżywianie się i aktywność fizyczna muszą być naszą codziennością, stylem życia - mówi Artur Mamcarz, kierownik III Kliniki Chorób Wewnętrznych i Kardiologii Warszawskiego Uniwersytetu Medycznego.

Ale zaznacza, że statyny powinna zażywać prawie każda osoba z diagnozą miażdżycy.

- Leki te są stosowane od 30 lat i mamy dowody, że wydłużają życie - podkreśla specjalista.

## **Statyny: spisek koncernów farmaceutycznych?**

W internecie mnożą się teorie spiskowe, w myśl których szerokie stosowanie i zalecanie statyn wynika wyłącznie z chęci zysku po stronie producentów tych leków oraz przekupionych przez nich lekarzy.

- To absurdalne twierdzenie - oburza się prof. Jankowski.

I dodaje, że tak, koncerny farmaceutyczne zarabiają na sprzedaży leków, podobnie jak i inne firmy: motoryzacyjne na sprzedaży samochodów itd.

Przy czym nikt nie zarzuca producentom aut, że sprzedają je po to, by uśmiercić klientów w wypadkach samochodowych.

Jak każdy lek, tak i statyny mogą mieć działania uboczne. Lekarz, zlecając jakikolwiek lek, dokonuje analizy potencjalnych korzyści i strat dla pacjenta. Jeśli pojawiają się działania niepożądane, konieczna jest zmiana postępowania.

Warto przy tym pamiętać, że produkcja i obrót lekami podlega bardzo ścisłemu nadzorowi, zarówno przed wprowadzeniem ich na rynek, jak i lata po tym fakcie. Każdy ma prawo zgłosić zaobserwowane działanie niepożądane leku, a profesjonaliści medyczni tacy jak lekarz mają wręcz ustawowy obowiązek takiego zgłoszenia. W Polsce instytucją monitorującą bezpieczeństwo leków oraz przyjmującą i analizującą zgłoszenia o działaniach niepożądanych jest Urząd Rejestracji Produktów Leczniczych, Wyrobów Medycznych i Środków Biobójczych.

Na jego stronie internetowej stale aktualizowana jest sekcja dotycząca komunikatów bezpieczeństwa o lekach.

Drugą instytucją zajmującą się bezpieczeństwem leków jest Państwowa Inspekcja Farmaceutyczna. W razie podejrzenia wystąpienia wady leku podejmuje decyzję o wstrzymaniu go w obrocie lub wręcz jego wycofaniu z rynku. Komunikaty na temat tych decyzji także można znaleźć na stale aktualizowanej stronie internetowej PIF. Co ciekawe, najczęściej zgłoszenia o podejrzeniu wady leku wysyłają jego producenci...

Źródło: pap.pl

<https://laboratoria.net/aktualnosci/29050.html>



13-04-2026

## [Mity na temat epilepsji](#)

Atak epilepsji nie zawsze przebiega tak samo.



13-04-2026

## [Marzec był drugim najcieplejszym miesiącem w Europie](#)

Wynika z danych naukowców unijnego programu obserwacji Ziemi Copernicus.



13-04-2026

## **Sporadyczne picie dużych ilości alkoholu**

Może trzykrotnie zwiększać ryzyko uszkodzenia wątroby.



13-04-2026

## **W nagłych przypadkach ChatGPT Health często uspokaja**

Zamiast zalecać szukanie pomocy.



13-04-2026

## **Dieta bogata w warzywa i owoce zmniejsza ryzyko demencji nawet u...**

Sugerują badania opublikowane przez pismo „Neurology”.



13-04-2026

## [Nie kompromitujcie nas, czyli jak chronić dane biometryczne](#)

Naukowiec przewiduje, czy w przyszłości uda się utrudnić kradzieże.



13-04-2026

## [Ruszyła Akademia Energii Jądrowej](#)

Pilotażowy program edukacyjny Polskich Elektrowni Jądrowych.



13-04-2026

## [Neurolog w Światowym Dniu Choroby Parkinsona](#)

Chorych będzie coraz więcej

**Informacje dnia:** [Mity na temat epilepsji Marzec był drugim najcieplejszym miesiącem w Europie](#) [Sporadyczne picie dużych ilości alkoholu W nagłych przypadkach ChatGPT Health często uspokaja](#) [Dieta bogata w warzywa i owoce zmniejsza ryzyko demencji nawet u seniorów](#) [Nie kompromitujcie nas, czyli jak chronić dane biometryczne](#) [Mity na temat epilepsji Marzec był drugim najcieplejszym miesiącem w Europie](#) [Sporadyczne picie dużych ilości alkoholu W nagłych przypadkach ChatGPT Health często uspokaja](#) [Dieta bogata w warzywa i owoce zmniejsza ryzyko demencji nawet u](#)

[seniorów](#) [Nie kompromitujcie nas, czyli jak chronić dane biometryczne](#) [Mity na temat epilepsji](#)  
[Marzec był drugim najcieplejszym miesiącem w Europie](#) [Sporadyczne picie dużych ilości alkoholu](#) [W](#)  
[nagłych przypadkach](#) [ChatGPT Health często uspokaja](#) [Dieta bogata w warzywa i owoce zmniejsza](#)  
[ryzyko demencji nawet u seniorów](#) [Nie kompromitujcie nas, czyli jak chronić dane biometryczne](#)

## **Partnerzy**