

השילוב המנצח: תוסף תזונה המסייע במאבק להורדת רמות הכולסטרול הרע והטריגליצרידים

בדם וגורמי הסיכון למחלות לב. כידוע ישנם מספר גורמי סיכון מרכזיים המשפיעים על הסיכוי לפתח מחלות לב: כולסטרול גבוה, טריגליצרידים גבוהים, עישון, לחץ דם גבוה, סוכרת, השמנה, גיל, חוסר פעילות גופנית, קרוב משפחה מדרגה ראשונה עם מחלת לב וכדומה. עם זאת מצביעים המחקרים על כך, שרמות גבוהות של כולסטרול, הן מהמסוכנות ביותר ללב מכל גורמי הסיכון האחרים.

יעילות השילוב גבוהה מעילות המרכיבים

יעילותו של הפיטו-גארד נבדקה במחקרים קליניים. באחד מהם, שפורסם בכתב העת האקדמי American Journal of Clinical Nutrition, הודגם שפיטו-גארד המכיל כאמור **שילוב של פיטוסטרולים ואומגה 3**, יעיל יותר בשיפור פרופיל שומנים בדם, בהשוואה לכל אחד מהתוספים בנפרד. העדויות הקליניות אודות התכשיר עצמו מגובות במקביל בטיעונים מדעיים לגבי יעילותם בנפרד, הן של הפיטוסטרולים (להורדת הכולסטרול) והן של האומגה 3 (להורדת טריגליצרידים). נתונים מדעיים אלה מוכרים כאמור ע"י ה-FDA ומשרד הבריאות הישראלי.

איך דוחקים הפיטוסטרולים את הכולסטרול הרע? פנינו אל המומחים, כדי לברר מהם אותם פיטוסטרולים, התורמים להורדת רמת הכולסטרול "הרע" (LDL)? ומהן חומצות שומן מסוג אומגה 3 החיוניות כל כך להורדת רמת הטריגליצרידים בדם? **ד"ר שירה זלבר-שגיא**, דיאטנית קלינית ומומחית לאפידמיולוגיה ורפואה מונעת במרכז הרפואי תל אביב ובשירותי בריאות כללית, אומרת כי הפיטוסטרולים הינם תרכובות טבעיות בעלות מבנה כימי דומה לזה של הכולסטרול. בשל הדמיון הכימי הזה, מתחרים הפיטוסטרולים מול הכולסטרול על הספיגה במעי הדק, כך שעצם קיומם במעי הדק מצמצם את ספיגת הכולסטרול ממערכת העיכול לגוף. לא מעט מחקרים בבעלי חיים ובבני אדם, אומרת ד"ר זלבר-שגיא, הוכיחו כי לפיטוסטרולים השפעה מטיבה על הורדת רמת הכולסטרול.

ואילו חומצות שומן אומגה 3 הן חומצות השומן המפורסמות הנחשבות כמגינות מפני מחלות לב. קיימים בטבע, אומרת ד"ר זלבר-שגיא, שלושה סוגים עיקריים של חומצות שומן מסוג אומגה 3, מהן שתיים שמצויות בכמויות גדולות בדגי הים הצפוני (מקרל, טונה, סלמון, הליבוט, בקלה) ואחד



שלושה מומחים מעולם הרפואה, על יתרונות השילוב בין פיטוסטרולים ואומגה 3 במאבק למניעת מחלות לב ושבץ מוחי באנשים בריאים, ולהקטנת הסיכון בקרב חולים המקבלים תרופות להורדת רמות השומנים בדם ■ אנזימוטק חברה ביוטכנולוגית ישראלית פיתחה תוסף תזונה חדשני המבוסס על השילוב המנצח וחברת טבע החליטה להכניס אותו לסל המתרחב של הפתרונות שהיא מציעה ללקוחותיה תחת השם פיטו-גארד

ינון אבישר

כלומר צריכתם עשויה להוריד את רמת ה-LDL (הכולסטרול ה"רע"), ואילו האומגה 3 הוא בעל פוטנציאל להוריד את רמת הטריגליצרידים. שניהם יחד מסייעים לשיפור מאזן השומנים בדם. אלא שהשיגיה של יצרנית ה-Cardiabeat, לא היו מגיעים לשימוש של הקוח הסופי, אלמלא נכנסה ענקית התרופות הישראלית **טבע** לתמונה, והחלה לשווק את הקפסולות המכילות שילוב של פיטוסטרולים ואומגה 3, תחת השם המסחרי **פיטו-גארד (Phyto-Guard)**.

שיפור מאזן השומנים בדם וצימצום הסיכון למחלות לב

בכל אותן מדינות בהן משווק תוסף התזונה, פרי פיתוח ישראלי, הוא משמש לשיפור מאזן השומנים

חדשנות ישראלית: חברה ביוטכנולוגית ישראלית, **אנזימוטק**, שהחלה דרכה כחממת סטארט-אפ, השיגה פריצת דרך עולמית בייצור תוסף תזונה טבעי, שאיננו תרופה, המכיל פיטוסטרולים המוכרים ע"י משרדי בריאות שונים בעולם, כגון ה-FDA, שם הוכר כעשוי לסייע במניעה של מחלות לב. בישראל, הפיטוסטרולים מוכרים ע"י משרד הבריאות כמסייעים בהורדת כולסטרול LDL בדם מדובר בתוסף תזונה שפותח בארץ, המהווה בהחלט מקור לגאוה ישראלית: חומר גלם שפותח בישראל בידי אנזימוטק, ושמו Cardiabeat, שהינו שילוב מתקדם של שני מרכיבים בריאותיים פעילים: **פיטוסטרולים המצומדים לאומגה 3.**

הפיטוסטרולים הם חומרים טבעיים הנמצאים באופן שכיח בעולם הצומח שנמצאו והינם כבעלי השפעה בריאותית בעיקר על רמות הכולסטרול בדם,

השילוב המנצח - צימוד הפיטוסטרולים ואומגה 3

נחזור למוצר החדשני שיוצא למדפים בימים אלה – ה-Phyto-Guard. מדובר כאמור בתוסף מזון, המושתת על שילוב ייחודי של פיטוסטרולים ואומגה 3, שבכוחו לשפר את מאזן השומנים בדם. ה-Phyto-Guard מושתת על מוצר שנוגד במעבדות המחקר של חברת הביוטכנולוגיה הישראלית אנזימוטק, השוכנות במגדל העמק. עיקרו – פיטוסטרולים המוצמדים לאומגה 3.

ד"ר טלי דרור, מנהלת מוצר ה-Cardiabeat ואחראית תחום המו"פ בפלטפורמה למחלות לב וכלי דם באנזימוטק, אומרת כי החידוש בפורמולת ה-Cardiabeat הוא בצימוד של שני מרכיביו – פיטוסטרולים ואומגה 3. "צימוד זה", היא אומרת, "נותן אפקט חזק יותר מכל מרכיב בנפרד, תוך ניטרול החסרונות המתלווים לכל אחד מהרכיבים. החיסרון של אומגה 3 בהיותו ניתן במינון גבוה, הוא בכך שהוא עלול להעלות את רמת הכולסטרול הרע בדם, ואילו מתן פיטוסטרולים מלווה פעמים רבות בעיכוב ספיגת ויטמינים מסיסי שומן (למשל, בטא-קרופן) החיוניים מאד לגוף".

ד"ר דרור מציינת כי מחקרים קליניים שביצעה אנזימוטק, הראו כי ה-Cardiabeat אינו גורם לתופעות השליליות הללו, וזהו יתרון שלישי שהוא נושא בחובו. יתרון רביעי של ה-Cardiabeat, אומרת ד"ר דרור, הוא בכך שהוא מאפשר מתן ריכוזים גבוהים של שני המרכיבים, בפורמולה קומפקטית אחת, נוחה לשימוש.

עודפי כולסטרול וטריגליצרידים - מבוא להתקף לב או שבץ מוחי

עכשיו כבר ברור שהפיטוסטרולים והאומגה 3 משמשים נשק יעיל במלחמה להורדת שיעורי אולם נשאלת השאלה, מדוע חיוני כל כך לצמצם את נוכחותם של החומרים האלה בדם?

מסתבר שלעיתים זוהי שאלה של חיים ומוות. רמה גבוהה מדי של כולסטרול בדם גורמת לטרשת העורקים, שהיא למעשה התהליך המקדים למחלת לב. מחלת טרשת העורקים גורמת להיווצרות תאי שומן, אשר גורמים לכלי הדם לאבד את גמישותם ולצמק את הקוטר הטבעי שלהם. עקב כך, כלי הדם אינם מצליחים לספק חמצן בכמות הנדרשת לאזורים חשובים בגוף. כך למשל נגרמת מחלת האנגינה פקטוריס, המאופיינת בכאבי תעוקה עזים בחזה, כאשר קיימת היצרות של כלי הדם המספקים חמצן ללב.

כאשר קיימת חסימה מלאה של כלי הדם או אם נוצר קריש דם מחמת הטרשת, עלול להיגרם התקף לב. כאשר קריש הדם מגיע למוח, הוא עלול לגרום לשבץ מוחי. עקב התוצאות החמורות שמסב מצב של רמות גבוהות של כולסטרול בדם, חשוב להילחם בכולסטרול, בכל האמצעים הקיימים.

חומצות שומן מסוג אומגה 3 נחשבות, כאמור, כיעילות בהורדת רמת הטריגליצרידים בדם. הטריגליצרידים כשלעצמם נחשבים למאגר מצויין של אנרגיה שהגוף מייצר לעצמו, כדי להתמודד במצבי רעב ותת תזונה. אולם בעידן המודרני, עלולה רמת טריגליצרידים גבוהה לגרום למחלת לב, לאירועים מוחיים, לדלקת הבלב ועוד.

שמקורו צמחי (בעיקר אגוזי המלך, זרעי פשתה וכן שמן לפתית-קנולה). חומצות שומן אלה הינן, אומרת ד"ר זלבר-שגיא, רכיב חיוני בתזונת האדם.

אומגה 3 הוריד רמת הטריגליצרידים 34% TC

ד"ר רפי ביצור, מומחה לרפואה פנימית, ממרכז הליפידים ע"ש שטרסבורגר במרכז הרפואי ע"ש שיבא, אומר כי פיטוסטרולים הינם סטרולים המצויים באופן טבעי בשמנים שונים ממקור צמחי, ולהם מבנה כימי דומה לזה של הכולסטרול.

העובדה שפיטוסטרולים יכולים להוריד את רמת הכולסטרול בפלזמה, ידועה מאז 1953, אומר ד"ר ביצור. כבר אז הודגם כי הפיטוסטרולים מעכבים את ספיגת הכולסטרול במערכת העיכול, ועיכוב זה יכול להביא להורדת רמת הכולסטרול בדם.

ד"ר ביצור מוסיף ומציין כי חומצות שומן מסוג אומגה 3 מורידות את רמת הטריגליצרידים. באנליזה של 36 מחקרים שונים נמצא כי צריכה של חומצות שומן אומגה 3 מן הסוג המצוי בדגי הים הצפוני, בכמות של 3-4 גרם ליום, הורידה את רמת הטריגליצרידים ב-24% בנבדקים עם רמות תקינות של טריגליצרידים, וב-34% בנבדקים עם רמות גבוהות של טריגליצרידים.

במודלים של בעלי חיים נמצא כי חומצות שומן מסוג אומגה 3 מונעים הפרעות קצב קשות, כגון פרפור חדרים, הגורמות למוות פתאומי. במחקר ה-Physicians' Health Study נמצא קשר בין רמה גבוהה של חומצות שומן מסוג אומגה 3 בדם, לבין הקטנת הסיכון למוות פתאומי.