

Andrew Mente – föredrag 2 (Breckenridge 2018) – förhandstitt 2

Andrew Mente: 2009 gjorde vi en metaanalys av kohortstudier som genomförts fram till dess. Vi fann då att mättat fett hade neutral effekt. Det fanns inget påtagligt samband mellan mättat fett och hjärthändelser. Vi gjorde analysen utan förutfattade meningar, men förväntade oss att mättat fett skulle vara skadligt, som man ju brukar få höra. Vi blev lite förvånade, men publicerade det. Ett år senare gjorde en annan grupp forskare en metaanalys om mättat fett och hjärt-kärlsjukdom utifrån alla publicerade kohortstudier, och de såg samma sak som vi: En statistiskt neutral effekt. Inget samband mellan mättat fett och hjärt-kärlsjukdom, stick i stäv med konventionella föreställningar.

Vi såg dock en trend som tydde på lägre risk för slaganfall med mer mättat fett. Vissa studier visar på färre hjärnblödningar och färre hjärninfarkter. Det rapporterade vi också om i vår metaanalys 2009.

Vi har senare gjort en uppdaterad metaanalys av litteraturen fram till dess. Återigen neutralitet, inget samband mellan mättat fett och specifika utfall som totaldödlighet, hjärt-kärlsjukdom och -dödlighet, hjärninfarkt och typ 2-diabetes. Så återigen, en neutral effekt.