

طبيب قلب يحسم الجدل: مكملات خفض الكوليسترول لا تمنع الجلطات

16 أبريل، 2026



حذّر استشاري أمراض القلب الدكتور خالد النمر من مقطع متداول يروج لاستخدام "البرغموت" و"النياسين" لخفض الكوليسترول الضار بأكثر من 50%.

وأوضح النمر أن تأثير النياسين على خفض الكوليسترول الضار محدود للغاية، إذ لا يتجاوز نحو 0.25 مليمول/لتر وفق الدراسات، مشيرًا إلى نتائج دراسة HPS2-THRIVE التي لم تُظهر تقليلًا في الجلطات أو الوفيات، وهو ما أكدته أيضًا مراجعة علمية منشورة في مجلة JAMA عام 2019.

وأضاف أن الأدلة العلمية حول البرغموت ما تزال ضعيفة، ولا توجد دراسات تثبت فعاليته في تقليل الجلطات أو معدلات الوفاة.

وشدد النمر على أن المعيار الحقيقي لتقييم أي علاج لخفض الكوليسترول الضار لا يعتمد على تحسين الأرقام المخبرية فقط، بل على قدرته الفعلية في تقليل الجلطات والوفيات.