

Αυξημένη χοληστερίνη: νοσηρότητα και πρόληψη

Τι είναι η χοληστερίνη;

Η χοληστερίνη είναι λιπίδιο που βρίσκεται στα τοιχώματα όλων των κυττάρων του σώματος. Παράγονται ένα μέρος τους από το ήπαρ (συκώτι) και ένα άλλο μέρος τους προέρχονται από τη διατροφή. Μεταφέρεται μέσα στο σώμα μέσω της κυκλοφορίας του αίματος με τη μορφή της «λιποπρωτεΐνης». Είναι σημαντική για τη διατήρηση της ακεραιότητας των κυττάρων και την παραγωγή ορμονών, Βιταμίνης D άλλων ουσιών.

Ποιοί είναι οι Τύποι Χοληστερόλης;

HDL- η «καλή» χοληστερόλη

Είναι η χοληστερόλη λιποπρωτεϊνών υψηλής πυκνότητας και μεταφέρει τη χοληστερόλη από τους ιστούς του σώματος στο ήπαρ, όπου διασπάται.

LDL- η «κακή» χοληστερόλη

Είναι η χοληστερόλη των λιποπρωτεϊνών χαμηλής πυκνότητας και μεταφέρει τη χοληστερόλη προς τους ιστούς του σώματος, ιδιαίτερα στις αρτηρίες, όπου συσσωρεύει.

Πρέπει να ρυθμίζεται η χοληστερόλη;

Η υψηλή χοληστερόλη δεν προκαλεί συμπτώματα. Είναι σημαντική όμως η παρακολούθηση της και η ρύθμιση της με τη διατροφή, την σωματική άσκηση και αν χρειαστεί με τα απαραίτητα φάρμακα, ώστε να διατηρείται η χοληστερόλη στα συνιστώμενα επίπεδα.

Ποια είναι τα επιθυμητά επίπεδα της χοληστερόλης στο αίμα;

Ολική Χοληστερόλη

240 mg/dl η υψηλότερη είναι ΥΨΗΛΗ.

200 - 239 mg/dl είναι ΟΡΙΑΚΑ ΥΨΗΛΗ.

Κάτω από 200 mg/dl είναι ΕΠΙΘΥΜΗΤΗ.

HDL Χοληστερόλη

60 mg/dl η υψηλότερη είναι ΑΡΙΣΤΗ

πάνω από 40 mg/dl είναι ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ

κάτω από 40 mg/dl είναι ΜΗ ΕΠΙΘΥΜΗΤΗ.

LDL χοληστερόλη

190 mg/dl η υψηλότερη είναι ΠΟΛΥ ΧΑΜΗΛΗ

160 - 189 mg/dl είναι ΥΨΗΛΗ

130 - 159 mg/dl είναι ΟΡΙΑΚΑ ΥΨΗΛΗ

120 - 129 mg/dl είναι ΣΧΕΔΟΝ ΑΡΙΣΤΗ

κάτω από 100 mg/dl είναι ΑΡΙΣΤΗ

Ποια διατροφή πρέπει να ακολουθήσω για να διατηρήσω σε καλά επίπεδα τη χοληστερόλη;

1) Μείωση των κορεσμένων και trans λιπαρών στη διατροφή.

Αυτά τα λιπαρά υπάρχουν σε γλύκα, τηγανητά, λιπαρά κρέατα και στο βούτυρο.

Αυξάνουν την LDL («κακή») χοληστερόλη.

2) Αύξηση των μονοακόρεστων λιπαρών στη διατροφή

Τέτοια είναι τα λιπαρά στο ελαιόλαδο, τους ξηρούς καρπούς και άλλες τροφές όπως το αβοκάντο!

3) Κατανάλωση τροφών με φυτικές ίνες

Όπως όσπρια, φρούτα, λαχανικά, Βρόμη.

4) Σωστός τρόπος μαγειρέματος

Αντί να τηγανίζουμε τα τρόφιμα, προτιμάμε άλλους τρόπους όπως το βράσιμο, ψήσιμο στο φούρνο ή μαγείρεμα στον ατμό. Πριν σερβίρουμε το φαγητό πετάμε το επιπλέον λίπος που εμφανίζεται μετά το μαγείρεμα.

5) Προσοχή σε τρόφιμα με «κενές» θερμίδες

Αυτά περιέχουν κρυμμένα λίπη και ζάχαρη και ελάχιστα θρεπτικά συστατικά. Τέτοια τρόφιμα που πρέπει να αποφεύγονται είναι τα μπισκότα, τα παγωτά, τα γλυκά, ανθρακούχα ποτά.

Η αυξημένη χοληστερόλη αποτελεί παράγοντα κινδύνου σοβαρών καρδιαγγειακών νοσημάτων (π.χ. στηθάγχη, καρδιακό έμφραγμα, ισχαιμικό αγγειακό εγκεφαλικό επεισόδιο), περιφερική αγγειοπάθεια κ.α.

Τα καρδιαγγειακά νοσήματα σήμερα αποτελούν την πρώτη αιτία θανάτου παγκόσμια και μάλιστα σε άτομα νεαρής ηλικίας. Επιπλέον τα καρδιαγγειακά νοσήματα προκαλούν μεγάλη νοσηρότητα, δηλαδή οι ασθενείς πρέπει να είναι υπό συχνή ιατρική παρακολούθηση με συχνές επισκέψεις και εισαγωγές στο Νοσοκομείο, να παίρνουν πολλά φάρμακα για όλη τους τη ζωή, υποβάλλονται

συνέχεια σε εξετάσεις ή και χειρουργικές επεμβάσεις, διαβιούν αντιμετωπίζονται τις επιπλοκές ενός ισχαιμικού επεισοδίου σε ομιλία, όραση, σκέψη (ημιπληγία, παραπληγία, τετραπληγία), με περιορισμό δραστηριοτήτων, αλλαγές στον τρόπο διαβίωσης (των ίδιων άλλα και του στενού οικογενειακού περιβάλλοντος). Έτσι η ποιότητα ζωής τους υποβαθμίζεται και το κοινωνικό και οικονομικό κόστος μεγαλώνουν ανεξέλεγκτα.

Γίνεται έτσι κατανοητό και επιβεβλημένο να διατηρούμε τη χοληστερίνη σε καλά επίπεδα.

Σ' αυτό, σημαντικό ρόλο έχουν:

- i. Η παραδοσιακή υγιεινή Μεσογειακή διατροφή
- ii. Η σωματική άσκηση
- iii. Η διακοπή καπνίσματος
- iv. Η ελάττωση του σωματικού βάρους
- v. Η αποφυγή άγχους