

Χοληστερίνη, μια «ανήλικη» ασθένεια

/ [Ειδήσεις και Ανακοινώσεις](#)



Από: Ελένη Χαδιαράκου

Νομίζετε πως η χοληστερίνη είναι μια ασθένεια που πλήττει μόνο τους ενήλικες; Κι όμως, είναι πλέον αρκετά συχνές και στα παιδιά.

Η είδηση ότι ένα στα τέσσερα Ελληνόπουλα προσχολικής ηλικίας έχει υψηλή χοληστερόλη, ένα στα δύο έως τρία έχει αυξημένο βάρος και ένα στα τρία έχει υπέρταση, όπως προκύπτει από τις μελέτες του Τμήματος Προληπτικής Ιατρικής και Διατροφής του Πανεπιστημίου Κρήτης, προκαλεί όχι απλώς εντύπωση αλλά... πανικό! Όμως, με την παιδική παχυσαρκία να γίνεται ένα φαινόμενο με όλο και μεγαλύτερες διαστάσεις, στο οποίο μάλιστα η χώρα μας κατέχει την ευρωπαϊκή πρωτιά, το πρόβλημα αφορά πλέον όλο και περισσότερα παιδιά.

Τι σημαίνει «έχει χοληστερίνη»;

Η χοληστερίνη (ή χοληστερόλη, όπως είναι η επίσημη ιατρική ονομασία της) είναι μια λιπαρή ουσία που εκκρίνεται από το συκώτι. Πρόκειται για ένα από τα λιπίδια που παράγει ο οργανισμός μας και παίζουν σημαντικό ρόλο στη δημιουργία των μεμβρανών των κυττάρων και τη σύνθεση κάποιων ορμονών. Στην πραγματικότητα, τα λιπαρά των τροφών δεν είναι απαραίτητα για την παραγωγή της, αφού το σώμα μας θα έχει αρκετή χοληστερίνη για να συνεχίσει να λειτουργεί μια χαρά, ακόμα κι αν δεν ξαναφάμε παγωτό ή μπριζόλα στη ζωή μας. Κι αυτό γιατί το συκώτι παράγει έτσι κι αλλιώς περίπου 1.000 mg την ημέρα – ποσότητα υπεραρκετή για να καλύψει τις ανάγκες μας. Όταν η ουσία αυτή κυκλοφορεί στο αίμα σε υψηλή συγκέντρωση, τότε αρχίζουν τα προβλήματα, τα οποία βέβαια δεν εμφανίζονται παρά μετά από αρκετά χρόνια. Έτσι, είναι δύσκολο να σκεφτεί ένας γονιός ότι το παιδί του μπορεί να έχει υψηλή χοληστερόλη, καθώς δεν υπάρχουν ενδείξεις στην εικόνα της υγείας του. Ωστόσο, είναι σημαντικό να γνωρίζουμε σε ποιο επίπεδο κυμαίνεται, κυρίως εάν υπάρχει ιστορικό υψηλής χοληστερόλης ή καρδιοπαθειών στην οικογένεια. Γιατί οι βλάβες στις αρτηρίες, όπως για παράδειγμα οι πλάκες αθηρωμάτωσης και η αρτηριοσκλήρυνση, που δημιουργούνται λόγω ψηλής χοληστερόλης στο αίμα, φαίνεται πως αρχίζουν να σχηματίζονται από πολύ νωρίς στην παιδική ηλικία. Επιπλέον, τα παιδιά προσχολικής ηλικίας που έχουν υψηλή χοληστερόλη, είναι πολύ πιθανό να συνεχίσουν να τη διατηρούν και αργότερα. Σύμφωνα με πρόσφατες έρευνες, που προέρχονται από τη Νέα Υόρκη και παρουσιάστηκαν σε συνέδριο της Αμερικανικής Εταιρείας Καρδιολογίας, τα παιδιά ηλικίας από 3 έως 4 ετών που έχουν υψηλή χοληστερόλη αίματος θα συνεχίσουν να την έχουν και 5 χρόνια αργότερα. Ακόμη ένα ενδιαφέρον συμπέρασμα των ερευνών αυτών είναι ότι τα παιδιά ηλικίας 3-4 ετών με υψηλή χοληστερόλη, που ακολουθούν μια διατροφή χαμηλή σε λιπαρές ουσίες, πετυχαίνουν να χαμηλώσουν τα επίπεδά της.

Πώς να ρίξετε τη χοληστερίνη όλης της οικογένειας

- Ακολουθήστε μια διατροφή πλούσια σε λαχανικά, φρούτα και δημητριακά ολικής άλεσης.
- Προτιμήστε τα άπαχα κρέατα και τα πουλερικά και εξασφαλίστε την πρωτεΐνη που χρειάζεστε από φυτικές πηγές, όπως όσπρια και ξηρούς καρπούς.

·Περιορίστε τα κορεσμένα λιπαρά που καταναλώνετε μέσα από επεξεργασμένες τροφές, όπως μπισκότα, πατατάκια, τηγανητά κλπ.

·Επιλέγεται γαλακτοκομικά με λίγα λιπαρά, εφόσον το παιδί είναι πάνω από 5 ετών και εάν συμφωνεί ο παιδίατρός του.

·Χρησιμοποιήστε μόνο ελαιόλαδο στο μαγείρεμα.

·Φροντίστε να γυμνάζεστε συστηματικά. Η άσκηση αυξάνει τα επίπεδα της «καλής» χοληστερίνης. Τα παιδιά θα πρέπει να ασκούνται παίζοντας, τρέχοντας, κάνοντας ποδήλατο κλπ., τουλάχιστον για δύο ώρες καθημερινά.

Τα όρια της χοληστερίνης στα παιδιά

Οι **μέσες φυσιολογικές τιμές** για παιδιά 2-14 ετών είναι:

-Ολική χοληστερίνη <170 mg/dl

-HDL («καλή» χοληστερίνη) >35 mg/dl

-LDL («κακή» χοληστερίνη) <110 mg/dl

-Τριγλυκερίδια 35-115 mg/dl

Ο παιδίατρος, αφού μελετήσει το οικογενειακό ιστορικό, αποφασίζει κάθε πότε θα πρέπει το παιδί να κάνει γενικές εξετάσεις αίματος. Σε κάθε περίπτωση, οι εξετάσεις θα πρέπει να γίνουν πριν από την ένταξη του σχολείου. Στην περίπτωση που οι αλλαγές στις διατροφικές συνήθειες και τον τρόπο ζωής δεν φέρουν αποτελέσματα, ο γιατρός είναι πιθανό να αποφασίσει να χορηγηθούν στο παιδί φάρμακα.

Στο Νοσοκομείο Παίδων «Αγλαΐα Κυριακού», όπου λειτουργεί Λιπιδαιμικό Ιατρείο, στο οποίο παρακολουθούνται παιδιά με αυξημένη χοληστερίνη. Για να κλείσετε ραντεβού, επικοινωνήστε με το Κέντρο του Νοσοκομείου στο τηλ.: 210-7726000.

Με τη συνεργασία του **Εμμανουήλ Δαλιεράκη** (παιδίατρος).

Πηγή: [**imommy**](#)