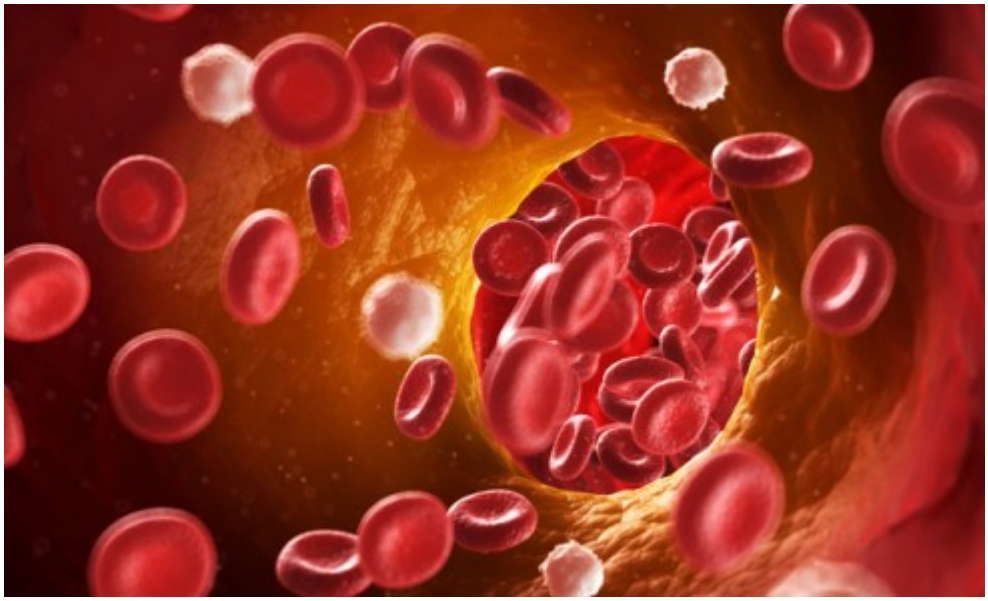
23 Σεπτεμβρίου 2014

Αλήθειες και μύθοι για την χοληστερόλη

/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός



1: Αλήθεια ή Μύθος – Η χοληστερίνη κάνει κακό

Είναι μύθος!

Όχι, δεν είναι όλη η χοληστερίνη κακή για την υγεία. Μάλιστα ο οργανισμός χρειάζεται χοληστερίνη μιας και είναι σημαντικό συστατικό των κυτταρικών μεμβρανών και απαραίτητη ουσία για το σχηματισμό ορμονών και χολικών οξέων.

– Υπάρχουν 2 κύριοι τύποι χοληστερίνης – η «καλή» χοληστερίνη γνωστή και ως HDL (high density lipoprotein)- χοληστερίνη και η «κακή» χοληστερίνη γνωστή και ως LDL (low density lipoprotein) χοληστερίνη

– Η LDL χοληστερίνη συγκεντρώνεται στα τοιχώματα των αρτηριών, γι’ αυτό και ονομάζεται κακή χοληστερίνη

– Όταν το επίπεδο χοληστερίνης στο αίμα είναι πάνω από το επιθυμητό ονομάζεται υψηλή χοληστερόλη

– Η υψηλή χοληστερόλη είναι παράγοντας κινδύνου για την ανάπτυξη στεφανιαίας νόσου

2: Αλήθεια ή Μύθος – Εάν έχουμε κανονικό βάρος δε χρειάζεται να ανησυχούμε για τη χοληστερίνη μας

Πρόκειται για μύθο

Η χοληστερίνη δεν κάνει διακρίσεις – οποιοσδήποτε μπορεί να εμφανίσει υψηλή χοληστερίνη.

– Τα άτομα με περισσότερα κιλά από το φυσιολογικό, είναι πιθανότερο να έχουν αυξημένη χοληστερίνη, αλλά και τα άτομα με κανονικό βάρος θα πρέπει να ελέγχουν τη χοληστερίνη τους τακτικά.

– Τα άτομα που δεν παίρνουν βάρος εύκολα, συνήθως είναι λιγότερο ενήμεροι για την ποσότητα των κορεσμένων λιπαρών που καταναλώνουν.

– Ελέγξτε τη χοληστερίνη σας τακτικά, ανεξάρτητα του πόσο ζυγίζετε.

3: Αλήθεια ή Μύθος – Πρέπει να αποφεύγουμε την κατανάλωση λιπαρών όσο δυνατόν περισσότερο, όταν θέλουμε να μειώσουμε τη χοληστερίνη μας

Είναι μύθος, μια και δεν είναι όλα τα λιπαρά βλαβερά για τον οργανισμό

Η πρόσληψη σωστής ποσότητας αλλά και ποιότητας λιπαρών είναι απαραίτητη για την καλή λειτουργία του οργανισμού. Για την ακρίβεια το σώμα έχει ανάγκη από λιπαρά, διότι αποτελούν την κύρια πηγή ενέργειας και το βοηθούν να απορροφήσει τα λιποδιαλυτά θρεπτικά στοιχεία. Ωστόσο, δεν ισχύει το ίδιο για όλα τα λιπαρά, κάποια είναι πιο ωφέλιμα από άλλα. Το μυστικό στο ζήτημα των λιπαρών, είναι να είμαστε ενημερωμένοι για τα διαφορετικά είδη λιπαρών που καταναλώνουμε.

Μπορούμε να χωρίσουμε τα λιπαρά σε δύο κατηγορίες:

– Βλαβερά λιπαρά: κορεσμένα και trans λιπαρά

– Ωφέλιμα λιπαρά: μονοακόρεστα και πολυακόρεστα λιπαρά

Γενικά, συνιστάται το 25%-35% της ημερήσιας πρόσληψης θερμίδων, να προέρχεται από λιπαρά. Προσοχή στην κατανάλωση των κορεσμένων λιπαρών, καθώς δεν πρέπει να ξεπερνά το 7% της ημερήσιας πρόσληψης θερμίδων. Η κατανάλωση των trans λιπαρών θα πρέπει να περιοριστεί σε λιγότερο από 1%.

4: Αλήθεια ή Μύθος – Τα φυτικά έλαια, τα λιπαρά ψάρια, καθώς και το βούτυρο και οι μαργαρίνες, είναι όλα πλούσια σε κορεσμένο λίπος

Μύθος

– Τα φυτικά έλαια, και τα λιπαρά ψάρια(όπως ο σολομός και το σκουμπρί) είναι

σημαντικές πηγές πολυακόρεστων λιπαρών.

– Το αγελαδινό βούτυρο έχει υψηλή περιεκτικότητα σε κορεσμένα λίπη. Αντίθετα, το Becel pro-activ είναι πλούσιο σε ακόρεστα λιπαρά.

– Ορισμένοι ξηροί καρποί (όπως τα καρύδια και οι ηλιόσποροι) είναι επίσης καλές πηγές πολυακόρεστων λιπαρών.

– Τα κορεσμένα λιπαρά βρίσκονται στο κρέας, το τυρί, το βούτυρο, την κρέμα γάλακτος, τα έτοιμα αρτοσκευάσματα και είναι σημαντικό να ελέγχουμε την κατανάλωσή τους αντικαθιστώντας τα με πολυακόρεστα λιπαρά.

5. Αλήθεια ή Μύθος – Η αύξηση βάρους, η κούραση και η αίσθηση αδυναμίας είναι συμπτώματα της υψηλής χοληστερίνης

Ένας ακόμη μύθος

Δεν υπάρχουν συγκεκριμένα συμπτώματα υψηλής χοληστερίνης, έτσι αν έχετε υψηλή χοληστερίνη, δεν θα μπορείτε να το καταλάβετε. Ο καλύτερος τρόπος να το μάθετε είναι να κάνετε μια μέτρηση χοληστερίνης.

6. Αλήθεια ή Μύθος – Μόνο μισή ώρα άσκησης την ημέρα βοηθά την εξισορρόπηση των επιπέδων της χοληστερίνης.

Να και μία αλήθεια!

Η συχνή άσκηση με μέτρια ένταση μπορεί να αυξήσει την καλή χοληστερίνη (HDL). Δεν χρειάζεται να γίνετε μαραθωνοδρόμοι! Τριάντα λεπτά ή και παραπάνω ελαφριάς άσκησης την ημέρα, όπως γρήγορο περπάτημα, κηπουρική, ποδηλασία, γκολφ ή χορό, είναι ότι χρειάζεται. Πριν την έναρξη κάποιου προγράμματος άσκησης, καλό είναι να απευθυνθείτε στο γιατρό σας.

7. Αλήθεια ή Μύθος – Μόνο τα άτομα άνω των 50 ετών κινδυνεύουν από εμφάνιση καρδιαγγειακών νοσημάτων

Μύθος και αυτός. Υπάρχουν πολλοί παράγοντες κινδύνου που επηρεάζουν την ανάπτυξη καρδιαγγειακών νοσημάτων, αυτοί οι παράγοντες δεν εμφανίζονται μόνο στις μεγαλύτερες ηλικίες.

Πολλοί παράγοντες κινδύνου παίζουν ρόλο στην ανάπτυξη καρδιαγγειακών νοσημάτων. Κάποιοι ονομάζονται «μη τροποποιήσιμοι» διότι δεν μπορούμε να τους αλλάξουμε. Η ηλικία είναι ένας τέτοιος παράγοντας. Γενικότερα, τα άτομα μεγαλύτερης ηλικίας έχουν περισσότερες πιθανότητες να εμφανίσουν

καρδιαγγειακά νοσήματα σε σύγκριση με τα νεότερα. Παρόλα αυτά, οι περισσότεροι παράγοντες κινδύνου είναι τροποποιήσιμοι, δηλαδή μπορούμε να τους αλλάξουμε.

Οι σημαντικότεροι παράγοντες κινδύνου είναι: η κακή (μη υγιεινή) διατροφή , η έλλειψη φυσικής δραστηριότητας, το κάπνισμα και η υπερβολική κατανάλωση αλκοόλ. Οι επιπτώσεις της κακής διατροφής και της καθιστικής ζωής, μπορούν να προκαλέσουν στον οργανισμό αύξηση της χοληστερίνης, αύξηση της πίεσης του αίματος, αύξηση του σακχάρου στο αίμα, αύξηση βάρους και παχυσαρκία. Για αυτό το λόγο, πάντα συνιστάται η υιοθέτηση μιας πιο υγιεινής διατροφής και τρόπου ζωής ώστε να μειωθεί συνολικά ο κίνδυνος εμφάνισης καρδιαγγειακού νοσήματος.

8. Αλήθεια ή Μύθος – Για τους περισσότερους ανθρώπους η διατροφή κυρίως, ανεξάρτητα από τα γονίδια, επηρεάζει τα επίπεδα της χοληστερίνης στον οργανισμό

Είναι αλήθεια και γενικά, οι παράγοντες που μπορούμε να επηρεάσουμε παίζουν σημαντικότερο ρόλο από εκείνους που δεν μπορούμε.

Παρόλο που οι ανεξάρτητοι παράγοντες κινδύνου όπως η κληρονομικότητα, η ηλικία το φύλο, επηρεάζουν τα επίπεδα της χοληστερίνης σε κάποιο βαθμό, ένα σημαντικό κομμάτι οφείλεται στη διατροφή και τον τρόπο ζωής. Στους περισσότερους ανθρώπους η διατροφή παίζει σημαντικότερο ρόλο από τα γονίδια, αυτό σημαίνει ότι μπορούμε να μειώσουμε τη χοληστερίνης μόνοι μας.

Η μείωση της χοληστερίνης δε σημαίνει αναγκαστικά τεράστιες αλλαγές στις διατροφικές σας συνήθειες. Ορισμένες μικρές αλλαγές στην καθημερινή σας διατροφή, μπορούν να αποτελέσουν ένα μεγάλο βήμα προς το «σωστό δρόμο». Καλό είναι στα γεύματά σας να συμπεριλαμβάνετε φρέσκα φρούτα και λαχανικά, λιπαρά ψάρια, προϊόντα ολικής άλεσης.

Πηγές:vita.gr –ikypros.com