28 Σεπτεμβρίου 2014

Τρόποι για να αυξήσετε την «καλή» σας χοληστερόλη

/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός



Όταν ο γιατρός σας λέει πως πρέπει να «ρίξετε» τη χοληστερόλη σας, αναφέρεται ουσιαστικά στην ολική και την LDL («κακή») χοληστερόλη. Το αντίθετο ισχύει για την HDL ή αλλιώς «καλή» χοληστερόλη, τα επίπεδα της οποίας θέλουμε να «ανεβάσουμε».

Πρόκειται για μια λιποπρωτεΐνη, που είναι υπεύθυνη για τη συλλογή χοληστερόλης από τα κύτταρα και τους ιστούς και την επιστροφή της στο ήπαρ προκειμένου να αποβληθεί μέσω της χολής. Με αυτό τον τρόπο, αποτρέπεται η εναπόθεση χοληστερόλης στα τοιχώματα των αρτηριών. Επιπλέον, πρόσφατα ερευνητικά δεδομένα δείχνουν ότι η «καλή» χοληστερόλη ασκεί αντιοξειδωτική και αντιφλεγμονώδη δράση, προσφέροντας έτσι περαιτέρω προστασία των αγγείων ενάντια στον κίνδυνο εμφάνισης αθηροσκλήρωσης.
Τα αυξημένα επίπεδα «καλής» χοληστερόλης φαίνεται ότι ασκούν καρδιο-προστατευτική δράση κι έχουν συσχετισθεί από πολλές μελέτες με μειωμένο κίνδυνο εμφάνισης καρδιαγγειακών παθήσεων. Ειδικότερα, οι επιθυμητές τιμές «καλής» χοληστερόλης έχουν οριστεί από διεθνείς οργανισμούς στα 60 mg/dL και

άνω, ενώ οι τιμές που χαρακτηρίζονται ως χαμηλές και σχετίζονται με αυξημένο καρδιαγγειακό κίνδυνο είναι τα 40 mg/dL και 50 mg/dL για άνδρες και γυναίκες αντίστοιχα.
Οι διατροφικές συνήθειες, καθώς και ορισμένοι παράγοντες του τρόπου ζωής μπορούν να επηρεάσουν τα επίπεδα «καλής» χοληστερόλης.

Παρακάτω θα βρείτε 5 βήματα που μπορούν να συμβάλλουν στην αύξησή της:
Διακόψτε το κάπνισμα: Η αποχή από το κάπνισμα μπορεί να αυξήσει τα επιπεδα «καλής» χοληστερόλης κατά 10%.

Μειώστε το σωματικό σας βάρος: Το υπερβάλλον σωματικό βάρος σχετίζεται με μειωμένα επίπεδα «καλής» χοληστερόλης. Εάν λοιπόν έχετε «περιττά» κιλά, επιδιώξτε απώλεια.

Αυξήστε τη φυσική σας δραστηριότητα: Η συστηματική φυσική δραστηριότητα, και ειδικότερα η αερόβια άσκηση, μπορεί να οδηγήσει σε αύξηση των επιπέδων «καλής» χοληστερόλης κατά 5%.

Προσπαθήστε λοιπόν να είστε σωματικά δραστήριοι για 30 λεπτά την ημέρα, πέντε φορές την εβδομάδα. Το γρήγορο περπάτημα είναι μια καλή εναλλακτική, ενώ μπορείτε να μοιράσετε τα 30 λεπτά σε τρία 10λεπτα μέσα στη μέρα, εάν ο χρόνος σας είναι περιορισμένος.

Επιλέξτε «καλά» λιπαρά: Μειώστε την πρόσληψη κορεσμένων λιπαρών και προτιμήστε πηγές μονοακόρεστων και πολυακόρεστων λιπαρών οξέων, όπως το ελαιόλαδο, οι ξηροί καρποί και τα λιπαρά ψάρια.

Καταναλώστε αλκοόλ «με μέτρο»: Η μέτρια κατανάλωση αλκοόλ, και κυρίως κόκκινου κρασιού, έχει συσχετισθεί με υψηλότερα επίπεδα «καλής» χοληστερόλης. Εάν λοιπόν καταναλώνετε αλκοόλ, περιορίστε το στη 1 μερίδα ανά ημέρα εάν είστε γυναίκα και στις 1-2 μερίδες ανά ημέρα εάν είστε άνδρας.

Πηγή: neadiatrofis.gr