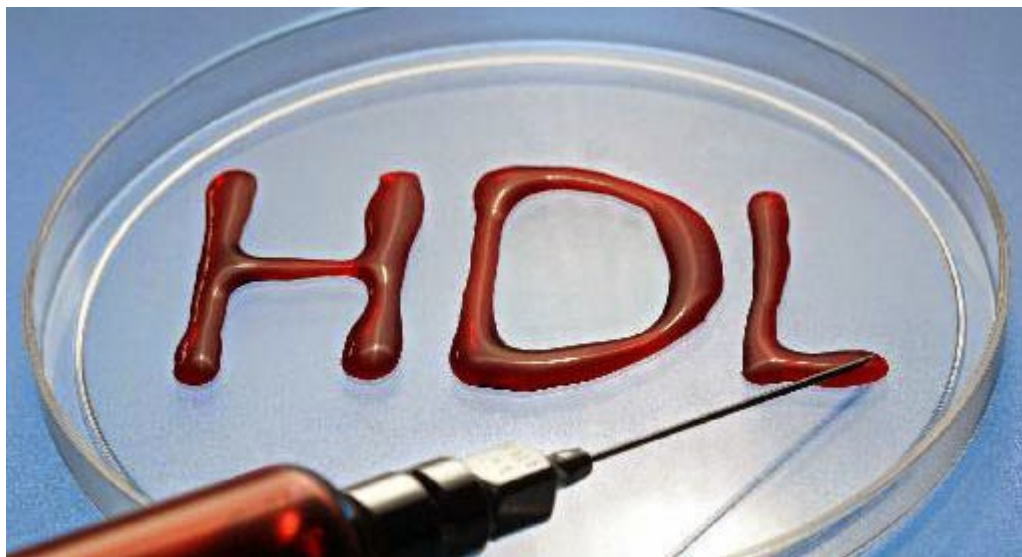


## Χοληστερίνη ένας σιωπηλός εχθρός

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Οι περισσότεροι νεαροί ενήλικες, μάλλον δεν ανησυχούν για τις τιμές χοληστερόλης τους.

Ωστόσο, νέα μελέτη δείχνει πως ακόμη και μικρή αύξηση των επιπέδων χοληστερόλης μεταξύ των ηλικιών 35 και 55 ετών, σε κατά τα άλλα υγιείς ενήλικες, μπορεί να έχει μακροπρόθεσμες συνέπειες στην καρδιαγγειακή υγεία. Ειδικότερα, φάνηκε ότι για κάθε δεκαετία κατά την οποία τα επίπεδα χοληστερόλης είναι αυξημένα, ο κίνδυνος εμφάνισης στεφανιαίας νόσου αυξάνεται κατά 39%.

Τα αποτελέσματα της μελέτης δημοσιεύονται στο επιστημονικό περιοδικό *Circulation* και η επικεφαλής της ερευνητικής ομάδας παρομοιάζει τη συγκεντρωτική επίδραση της υπερχοληστερολαιμίας με τις μακροπρόθεσμες συνέπειες του καπνίσματος. Όπως αναφέρει, αυτό που συμβαίνει στα αγγεία στις ηλικίες των 20, 30 και 40 ετών, ουσιαστικά θέτει τις βάσεις για την εμφάνιση ασθενειών, οι οποίες όμως θα παρουσιαστούν αργότερα στη ζωή.

Οι ερευνητές χρησιμοποίησαν δεδομένα από 1.478 ενήλικες που δεν είχαν εμφανίσει στεφανιαία νόσο μέχρι την ηλικία των 55 ετών. Στη συνέχεια, υπολόγισαν για πόσο χρονικό διάστημα οι συμμετέχοντες είχαν αυξημένα επίπεδα χοληστερόλης και τους «παρακολούθησαν» για 20 χρόνια, προκειμένου να εξετάσουν τη μακροχρόνια επίδραση των επιπέδων χοληστερόλης στον καρδιαγγειακό κίνδυνο.

Σύμφωνα με τα ευρήματα της μελέτης, στην ηλικία των 55 ετών, περίπου το 40%

των εθελοντών είχε τουλάχιστον δεκαετή «έκθεση» σε αυξημένα επίπεδα χοληστερόλης, δηλαδή εμφάνιζε υπερχοληστερολαιμία για διάστημα τουλάχιστον 10 ετών. Μεταξύ των ατόμων αυτών, ο κίνδυνος εμφάνισης στεφανιαίας νόσου στα επόμενα 15 χρόνια ήταν 16,5%, δηλαδή περίπου 4 φορές μεγαλύτερος, συγκριτικά με τα άτομα που δεν εμφάνιζαν υπερχοληστερολαιμία. Συνολικά, κάθε δεκαετία υπερχοληστερολαιμίας σχετίστηκε με αύξηση του κινδύνου κατά 39%.

Όπως αναφέρουν οι ερευνητές, προκαλεί έκπληξη το γεγονός ότι η επίδραση ενδεχομένως να είναι ισχυρότερη σε κατά τα άλλα υγιή άτομα. Με λίγα λόγια, ακόμη και αν το άτομο δεν καπνίζει, έχει φυσιολογικό σωματικό βάρος και αρτηριακή πίεση και δεν πάσχει από διαβήτη, η μακροχρόνια ύπαρξη αυξημένων επιπέδων χοληστερόλης μπορεί να αποτελέσει σημαντικό παράγοντα κινδύνου.

Τέλος, καταλήγουν, πως θα ήταν καλό ακόμη και οι ενήλικες νεαρής ηλικίας να ελέγχουν τα επίπεδα χοληστερόλης τους τακτικά, ώστε εάν υπάρχει πρόβλημα, να φροντίσουν για την έγκαιρη ρύθμισή του.

**Πηγή:** [neadiatrofis.gr](http://neadiatrofis.gr)