

7 Μαΐου 2016

Πώς μειώνεται η χοληστερίνη μετά το Πάσχα; Δες 7 απλούς τρόπους

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)





Πώς μειώνεται η χοληστερίνη: Όσο πολύτιμη είναι για τον οργανισμό σου, όταν βρίσκεται σε φυσιολογικά όρια, τόσο επιζήμια γίνεται, όταν τα επίπεδά της αυξάνονται πάνω από τα επιτρεπόμενα όρια.

Γράφει: Κατερίνα Ευθυμιοπούλου

Τα εμφράγματα στην Ελλάδα έχουν δεκαπλασιαστεί τα τελευταία 40 χρόνια και στα δύο φύλα και ο σημαντικότερος παράγοντας κινδύνου γι' αυτά είναι η υψηλή χοληστερίνη, η οποία απειλεί εξίσου και τα δύο φύλα, σε αντίθεση με ό,τι πιστευόταν παλαιότερα. Επιπλέον, αποδεικνύεται ιδιαίτερα επιβαρυντικός παράγοντας για την υγεία της καρδιάς των γυναικών.

Τι είναι η χοληστερίνη

Πρόκειται για μια λιπαρή ουσία (λιπίδιο, για την ακρίβεια), απολύτως απαραίτητη για τα κύτταρα του οργανισμού σου. Στον ανθρώπινο οργανισμό εισέρχεται από δύο «πηγές» ταυτόχρονα, από το συκώτι και τις τροφές που καταναλώνεις. Στην πρώτη περίπτωση λέγεται ενδογενής χοληστερίνη, στην άλλη διατροφική χοληστερίνη. Σε κάθε περίπτωση αποτελεί συστατικό των κυτταρικών μεμβρανών και χρησιμεύει για την παραγωγή ορισμένων ορμονών και βιταμίνης D.

Όσο πολύτιμη, όμως, είναι για τον οργανισμό, όταν βρίσκεται σε φυσιολογικά όρια, τόσο επιζήμια γίνεται, όταν τα επίπεδά της αυξηθούν πάνω από τα επιτρεπόμενα όρια στο αίμα. Τότε κινδυνεύουν οι αρτηρίες σου, αφού διεισδύει στα τοιχώματα των αρτηριών, δημιουργώντας κολλώδη αποθέματα (αθηρωματικές πλάκες) που σταδιακά εμποδίζουν την ομαλή ροή του αίματος, με αποτέλεσμα να αυξάνονται οι πιθανότητες εκδήλωσης καρδιαγγειακών επεισοδίων.

Ποια είναι τα επιτρεπτά της όρια

Η «κακή» χοληστερίνη (LDL) επιδρά αρνητικά στην εύρυθμη λειτουργία του οργανισμού, αφού οδηγεί σε αθηροσκλήρωση η οποία με τη σειρά της μπορεί να οδηγήσει σε εμφράγματα και εγκεφαλικά επεισόδια. Η «καλή» χοληστερίνη (HDL) έχει θετική επίδραση στην υγεία του οργανισμού σου, γιατί η αποστολή της είναι η απομάκρυνση της «κακής». Δρα δηλαδή προστατευτικά απομακρύνοντας την τελευταία από το τοίχωμα των αγγείων και στέλνοντάς τη στο ήπαρ, όπου και μεταβολίζεται.

Τα όρια της LDL δεν είναι ίδια για όλους. Διαφέρουν ανάλογα με τους παράγοντες κινδύνου στους οποίους εκτίθεται κάθε άνθρωπος. Ειδικότερα παίζουν ρόλο η υπέρταση, η παχυσαρκία, η έλλειψη φυσικής δραστηριότητας, ο σακχαρώδης διαβήτης τύπου 2, το κάπνισμα και οι αυξημένες τιμές στα τριγλυκερίδια. Όταν η τιμή της ολικής χοληστερίνης είναι μικρότερη των 200 mg/dl, η εξέταση επαναλαμβάνεται κάθε 5 χρόνια. Οι τιμές από 200-240 mg/dl επιβάλλουν ετήσια παρακολούθηση. Σε κάθε περίπτωση το πότε ακριβώς θα σου το πει ο γιατρός, καθώς εκείνος συνεκτιμά και τους παράγοντες κινδύνου.

Κάθε πότε πρέπει να κάνεις εξετάσεις

Η πρώτη εξέταση πρέπει να γίνεται σε άνδρες και γυναίκες μετά την ηλικία των 20 ετών. Μη σπεύσεις να χαρακτηρίσεις υπερβολική τη συγκεκριμένη ιατρική

σύσταση: παρόλο που ένας στους τρεις Έλληνες έχει υψηλότερες τιμές χοληστερίνης από το φυσιολογικό, μόνον οι τρεις στους δέκα το γνωρίζουν, γιατί δεν έχουν κάνει ποτέ μικροβιολογική εξέταση! Για να είναι αξιόπιστη η εξέταση (θα μετρηθούν οι τιμές της ολικής, της LDL, της HDL και των τριγλυκεριδίων), καλό είναι να έχεις αποφύγει το φαγητό για τουλάχιστον 12 ώρες, διαφορετικά θα επηρεαστεί η τιμή τους. Η εξέταση διεξάγεται συνήθως πρωινή ώρα. Καλό είναι, επίσης, την προηγούμενη ημέρα να μην έχεις καταναλώσει πλούσια σε χοληστερίνη τρόφιμα.

Ποιοι κινδυνεύουν περισσότερο

- Όσοι έχουν υποστεί έμφραγμα, εγκεφαλικό επεισόδιο ή έχουν σακχαρώδη διαβήτη.
- Όσοι δεν πάσχουν από τα παραπάνω, αλλά συνδυάζουν περισσότερους από δύο-τρεις παράγοντες κινδύνου, π.χ., είναι παχύσαρκοι, καπνίζουν και δεν αθλούνται.

Πού οφείλεται η «τσιμπημένη» τιμή της χοληστερίνης:

Τις περισσότερες φορές οφείλεται σε υπερκατανάλωση «ένοχων» τροφών. Ωστόσο, υπάρχουν και κάποιοι παράγοντες που επηρεάζουν την «ενδογενή» παραγωγή της στον ίδιο τον οργανισμό, όπως οι εξής:

- Η μειωμένη λειτουργία του θυρεοειδούς (υποθυρεοειδισμός).
- Οι κληρονομικοί παράγοντες (πολύ μικρό ποσοστό ανθρώπων γεννιέται με πολύ υψηλή χοληστερίνη).
- Το ενδοκοιλιακό λίπος (τα περιττά κιλά που συσσωρεύονται στην κοιλιά πολλαπλασιάζουν τις πιθανότητες αυξημένης χοληστερίνης).
- Το στρες, καθώς μελέτες δείχνουν, πλέον, ότι μπορεί να επηρεάσει το ρυθμό μεταβολισμού της χοληστερίνης.
- Το κάπνισμα, αφού αυξάνει τα επίπεδα της «κακής» χοληστερίνης και μειώνει τα επίπεδα της «καλής».
- Οι παθήσεις του ήπατος και των νεφρών.
- Οι υπερβολικές ποσότητες αλκοόλ. Ένα με δύο ποτήρια κρασιού την ημέρα συμβάλλουν στην αύξηση της «καλής». Αντίθετα, η αυξημένη κατανάλωση αλκοόλ αυξάνει τα τριγλυκερίδια, που επηρεάζουν αρνητικά τις τιμές της HDL.

Συνεργάστηκαν οι Χαράλαμπος Γεωργακάκης, διατροφολόγος-κλινικός
δietetολόγος και Παναγιώτης Μελάς καρδιολόγος

Πηγή: shape.gr