31 Δεκεμβρίου 2016

Έχω αυξημένα επίπεδα χοληστερόλης, θα έχει και το παιδί μου;

/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός

Η

ύπαρξη αυξημένων επιπέδων χοληστερόλης στο αίμα αποτελεί μια διαταραχή, η οποία μπορεί να οφείλεται είτε σε κληρονομικά αίτια ή σε συνήθειες του τρόπου ζωής.
Στην πρώτη περίπτωση, αναφερόμαστε σε κληρονομικές διαταραχές των λιπιδίων, όπως είναι για παράδειγμα η οικογενής υπερχοληστερολαιμία.
Η εν λόγω διαταραχή χαρακτηρίζεται από πολύ αυξημένα επίπεδα χοληστερόλης στο αίμα, τα οποία εμφανίζονται από πολύ μικρή ηλικία και χρήζουν φαρμακευτικής αντιμετώπισης, για την αποτελεσματική μείωση του καρδιαγγειακού κινδύνου.

Από την άλλη, η αύξηση των επιπέδων λιπιδίων που παρατηρείται σε μεγαλύτερες ηλικίες, είναι κυρίως συνέπεια του τρόπου ζωής κι ενώ το γενετικό υπόβαθρο φαίνεται να παίζει κάποιο ρόλο, οι συνήθειες διατροφής και άσκησης αποτελούν τελικά πιο σημαντικούς παράγοντες.
Έτσι, όταν ένας γονέας εμφανίζει υπερχοληστερολαιμία, αυτό δε συνεπάγεται ότι το πρόβλημα θα «περάσει» απαραίτητα και στο παιδί. Αντίθετα, η διεθνής βιβλιογραφία δείχνει ότι η υιοθέτηση υγιεινών συνηθειών του τρόπου ζωής μπορεί να καθυστερήσει σημαντικά ή και να αποτρέψει την εμφάνισή του.

Συνεπώς, βασικός στόχος για την πρόληψη της εμφάνισης υπερχοληστερολαιμίας σε μικρούς και μεγάλους θα πρέπει να είναι η διατήρηση φυσιολογικού σωματικού βάρους, η υιοθέτηση ενός ισορροπημένου διατροφικού προτύπου με χαμηλή πρόσληψη κορεσμένων και τρανς λιπαρών οξέων και η αύξηση των επιπέδων σωματικής δραστηριότητας.

Πηγή: neadiatrofis.gr