17 Φεβρουαρίου 2017

Βρέθηκε το “μυστικό” για να μειώσουμε τη χοληστερίνη

/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός





Η μεσογειακή διατροφή, που είναι πλούσια σε παρθένο ελαιόλαδο, μπορεί να **βελτιώσει περαιτέρω τα προστατευτικά για την καρδιά οφέλη της "καλής" χοληστερίνης**, δηλαδή της υψηλής πυκνότητας λιπροπρωτεΐνης (HDL), σύμφωνα με μια **νέα ισπανική επιστημονική έρευνα**. Η νέα μελέτη δείχνει ότι όσοι επιμένουν...μεσογειακά, διευκολύνουν την "καλή" χοληστερίνη να γίνει ακόμη πιο καλή.

Τα υψηλά επίπεδα τόσο της "κακής" χοληστερίνης ή της χαμηλής πυκνότητας λιποπρωτεΐνης (LDL), όσο και των τριγλυκεριδίων (των λιπιδίων του αίματος) σχετίζονται **με αυξημένο καρδιαγγειακό κίνδυνο**. Από την άλλη, η "καλή" χοληστερίνη (HDL) σχετίζεται με μειωμένο καρδιαγγειακό κίνδυνο.

Η λειτουργική προστατευτική ικανότητα της "καλής" χοληστερίνης έχει εξίσου μεγάλη σημασία με το επίπεδό της, δηλαδή πόσο υψηλή είναι σε έναν άνθρωπο. Όμως, προηγούμενες μελέτες έχουν δείξει ότι η HDL δεν "δουλεύει" εξίσου καλά στους ανθρώπους με **υψηλό κίνδυνο για έμφραγμα ή εγκεφαλικό**. Η νέα έρευνα δείχνει ότι ακριβώς η λειτουργική και προστατευτική ικανότητα της HDL βελτιώνεται χάρη στη μεσογειακή διατροφή.

Τι έδειξε η μελέτη

Οι ερευνητές, με επικεφαλής τη Μοντσερά Φιτό του Ινστιτούτου Ιατρικών Ερευνών του Νοσοκομείου ντελ Μαρ της Βαρκελώνης, που έκαναν τη σχετική δημοσίευση στο αμερικανικό καρδιολογικό περιοδικό “Circulation”, μελέτησαν σχεδόν 300 ανθρώπους με υψηλό καρδιαγγειακό κίνδυνο και με μέση ηλικία 66 ετών.

Οι συμμετέχοντες χωρίστηκαν τυχαία σε **τρεις ομάδες**: μία που έκανε παραδοσιακή μεσογειακή διατροφή με έξτρα παρθένο ελαιόλαδο (τέσσερα κουταλάκια τη μέρα κατά μέσο όρο), μία που έκανε μεσογειακή διατροφή με ξηρούς καρπούς αντί για ελαιόλαδο και μία που απλώς έτρωγε υγιεινά αλλά όχι μεσογειακά.

Οι αναλύσεις αίματος και άλλες μετά την μελέτη που κράτησε ένα έτος, έδειξαν ότι μόνο η τρίτη (απλώς υγιεινή) διατροφή μείωσε τόσο την ολική όσο και την “κακή” χοληστερίνη (LDL). Καμία από τις τρεις ομάδες δεν εμφάνισε σημαντική αύξηση της “καλής” χοληστερίνης (HDL). Όμως το βασικότερο ποιοτικό εύρημα ήταν ότι η πρώτη ομάδα (με το έξτρα παρθένο ελαιόλαδο) είχε πλέον σημαντικά αποτελεσματικότερη λειτουργία της HDL.

Αυτό, πρακτικά, σημαίνει ότι η μεσογειακή διατροφή διευκολύνει την “καλή” χοληστερίνη να απομακρύνει την παραπανίσια χοληστερίνη από τις πλάκες των αρτηριών και να τη μεταφέρει στο ήπαρ, όπου τελικά χρησιμοποιείται για την παραγωγή ορμονών ή απομακρύνεται από το σώμα τελείως.

Η μεσογειακή διατροφή **αυξάνει επίσης την αντιοξειδωτική προστασία της HDL**, βελτιώνοντας την ικανότητά της να αντισταθμίζει την οξειδωτική δράση της LDL, η οποία “πυροδοτεί” το σχηματισμό πλακών στις αρτηρίες. Ακόμη, βοηθά να χαλαρώνουν τα αιμοφόρα αγγεία και το αίμα να ρέει πιο ελεύθερα.

Από την άλλη, οι ερευνητές δήλωσαν έκπληκτοι από το ότι η απλώς υγιεινή διατροφή, παρόλο που μειώνει το επίπεδο της ολικής και της κακής χοληστερίνης, επιδρά αρνητικά στις αντιφλεγμονώδεις ιδιότητες της HDL. Και όσο μειώνεται η αντιφλεγμονώδης ικανότητα της καλής χοληστερίνης, τόσο αυξάνεται ο καρδιαγγειακός κίνδυνος.

Πηγές: ΑΠΕ- capital.gr