

## Κατανοώντας τη Χοληστερίνη

Η χοληστερίνη είναι μια μαλακή, κέρινη, λιπώδης ουσία που βρίσκεται στο αίμα όπως και σε όλα τα κύτταρα του σώματος. Είναι φυσιολογικό να έχουμε χοληστερίνη. Είναι ένα βασικό μέρος ενός υγιούς σώματος γιατί χρησιμοποιείται για τη δημιουργία της μεμβράνης των κυττάρων και μερικών ορμονών, και παράλληλα εξυπηρετεί άλλες σωματικές λειτουργίες. Αντίθετα όμως, τα ψηλά επίπεδα χοληστερίνης στο αίμα προκαλούν υψηλό κίνδυνο για καρδιαγγειακά προβλήματα που οδηγούν στην ανακοπή της καρδιάς και στα εγκεφαλικά. Ο ορισμός που χρησιμοποιείται για τα ψηλά επίπεδα χοληστερίνης στο αίμα είναι: «υπερχοληστεριναιμία».



Παίρνουμε χοληστερίνη με δύο τρόπους. Το σώμα μας δημιουργεί λίγη και την υπόλοιπη την παίρνουμε από τρόφιμα ζωικής προέλευσης, όπως είναι το κρέας, τα πουλερικά, τα ψάρια και θαλασσινά, τα αυγά, το βούτυρο, τα τυριά και το πλήρες γάλα. Φυτικής προέλευσης τρόφιμα, όπως είναι τα φρούτα, τα λαχανικά και τα δημητριακά, δεν έχουν χοληστερίνη. Μερικά τρόφιμα που δεν περιέχουν ζωικά προϊόντα περιέχουν τα λίπη του τύπου τρανς (όπως οι μαργαρίνες), τα οποία αναγκάζουν το σώμα να δημιουργήσει χοληστερίνη. Τρόφιμα με κορεσμένα λίπη επίσης αναγκάζουν το σώμα να δημιουργήσει χοληστερίνη.

Η χοληστερίνη, όπως και τα άλλα λίπη, δεν διαλύονται στο αίμα. Πρέπει να μεταφερθούν από και προς τα κύτταρα με την βοήθεια μεταφορικών μέσων που ονομάζονται λιποπρωτεΐνες. Υπάρχουν δύο είδη που πρέπει να γνωρίζετε: οι χαμηλής πυκνότητας λιποπρωτεΐνες (LDL) ή αλλιώς η «κακή» χοληστερίνη, και οι υψηλής πυκνότητας λιποπρωτεΐνες (HDL) ή αλλιώς η «καλή» χοληστερίνη. Οι LDL φράζουν τις αρτηρίες και μας βάζουν σε μεγαλύτερο κίνδυνο για καρδιακές παθήσεις ενώ οι HDL προφυλάσσουν το σώμα, μιας και μεταφέρουν τη χοληστερίνη μακριά από τις αρτηρίες.

### Ποια είναι τα υγιεινά επίπεδα χοληστερίνης;

#### \* Τα επίπεδα ολικής χοληστερίνης:

Η ολική χοληστερίνη κατατάσσεται σε μια από τρεις κατηγορίες:

**Επιθυμητή** — χαμηλότερη από 200 mg/dL

**Οριακή** — 200–239 mg/dL

**Υψηλού κινδύνου** — 240 mg/dL και πιο πάνω

#### \* Τα επίπεδα LDL χοληστερίνης:

Τα επίπεδα LDL χοληστερίνης επηρεάζουν τον κίνδυνο για καρδιακές παθήσεις και εγκεφαλικά. Όσο πιο χαμηλά είναι τα επίπεδα LDL χοληστερίνης, τόσο πιο χαμηλός και ο κίνδυνος. Κατ' ακρίβεια τα επίπεδα LDL καθορίζουν καλύτερα τον κίνδυνο παρά η ολική χοληστερίνη. Η LDL χοληστερίνη κατατάσσεται σε μία από τις ακόλουθες κατηγορίες:

**Ιδανική** — χαμηλότερη από 100 mg/dL

**Σχεδόν ιδανική** — 100-129 mg/dL

**Οριακή** — 130-159 mg/dL

**Ψηλή** — 160-189 mg/dL

**Πολύ ψηλή** — 190 mg/dL και πιο πάνω

**\* Τα επίπεδα HDL χοληστερίνης:**

Σε ένα κανονικό άντρα, το επίπεδο HDL χοληστερίνης κυμαίνεται από 40 με 50 mg/dL. Σε μια κανονική γυναίκα κυμαίνεται μεταξύ 50 και 60 mg/dL. Όταν η HDL χοληστερίνη είναι χαμηλότερη από 40 mg/dL θεωρείται χαμηλή και μας τοποθετεί σε ψηλό κίνδυνο για καρδιαγγειακά προβλήματα. Το κάπνισμα, η παχυσαρκία και η ακινησία επιφέρουν χαμηλά επίπεδα HDL χοληστερίνης. Αν έχετε χαμηλό HDL τότε μπορείτε να το υψώσετε με:

- Τον τερματισμό του καπνίσματος
- Το ρίξιμο βάρους και
- Την κίνηση (τουλάχιστο 30–60 λεπτά τη μέρα)

Άτομα που έχουν ψηλά επίπεδα τριγλυκεριδίων συνήθως έχουν χαμηλό HDL άρα είναι σε ψηλό κίνδυνο για καρδιακές παθήσεις και εγκεφαλικά. Η προγεστερόνη, τα αναβολικά και οι αντρικές ορμόνες (τεστοστερόνη) επίσης χαμηλώνουν τα επίπεδα HDL ενώ οι θηλυκές ορμόνες τα ψηλώνουν.

**\* Η αναλογία της χοληστερίνης:**

Η πιο κοινή μέτρηση της χοληστερίνης είναι αυτή της ολικής. Αυτή η γνώση είναι κρίσιμη στον καθορισμό του κινδύνου για καρδιοπάθειες. Η γνώση των επιπέδων HDL είναι επίσης βασική. Μπορούμε να βρούμε την αναλογία των δύο διαιρώντας την ολική χοληστερίνη με το HDL. Στόχος είναι η αναλογία να είναι πιο χαμηλή από το 5:1, και η ιδανική αναλογία είναι 3.5:1.

**\* Τα επίπεδα τριγλυκεριδίων:**

Τα επίπεδα τριγλυκεριδίων κατατάσσονται σε μια από τις ακόλουθες κατηγορίες:

**Φυσιολογικά** — κάτω από 150 mg/dL

**Οριακά** — 150-199 mg/dL

**Ψηλά** — 200-499 mg/dL

**Πολύ ψηλά** — 500 mg/dL or higher

Μερικά άτομα με ψηλά επίπεδα τριγλυκεριδίων έχουν υποκείμενα προβλήματα υγείας ή γενετικές διαταραχές. Αν αυτό ισχύει, τότε η μόνη λύση είναι η ριζική αλλαγή στον τρόπο ζωής.

Το [www.diatrofologos.com](http://www.diatrofologos.com) προσφέρει [εξατομικευμένες υπηρεσίες](#) που θα σας βοηθήσουν να κατανοήσετε που στέκεστε σε σχέση με τις διατροφικές σας συνήθειες, και θα δημιουργήσετε εξειδικευμένα διαιτολόγια που θα σας βοηθήσουν να ρίξετε τα επίπεδα χοληστερίνης σας και θα βελτιώσουν την ποιότητα της ζωής σας. Επισκεφτείτε λοιπόν τις [εξατομικευμένες υπηρεσίες](#) και επιλέξτε το πρόγραμμα που σας ταιριάζει καλύτερα ([Συμβουλές Διατροφής](#)).