

Βασικές γνώσεις για τη χοληστερίνη και τα τριγλυκερίδια του αίματος

Η χοληστερίνη είναι μία μαλακή, σαν το λίπος ουσία, που βρίσκεται στην κυκλοφορία του αίματος και σε όλα τα κύτταρα του ανθρώπινου σώματος. Όλη η χοληστερίνη που χρειάζεται για τις λειτουργίες του, ο ανθρώπινος οργανισμός μπορεί να τη συνθέσει, ενώ η χοληστερίνη της τροφής, τα κεκορεσμένα λίπη και τα trans λιπαρά οξέα, επιδρούν αυξητικά στα επίπεδά της στο αίμα. Οι υψηλές τιμές χοληστερίνης αίματος, οδηγούν σε αυξημένο κίνδυνο εμφάνισης καρδιακής νόσου και εγκεφαλικού επεισοδίου.

Οι υψηλές τιμές χοληστερίνης αίματος είναι αποδεδειγμένα επικίνδυνες για την υγεία του καρδιαγγειακού συστήματος. Η χαμηλής πυκνότητας λιποπρωτεΐνης χοληστερίνη, δηλαδή η LDL-χοληστερίνη, συνηθέστατα αποκαλείται «κακή χοληστερίνη». Και τούτο διότι εάν είναι σε μεγάλη ποσότητα στο αίμα, συσσωρεύεται ταχύτερα και σε μεγαλύτερες ποσότητες, μαζί με άλλες ουσίες, στο εσωτερικό των τοιχωμάτων των αρτηριών. Έτσι, ο αυλός των αρτηριών στενεύει, η ροή του αίματος δια μέσου τέτοιων αρτηριών μειώνεται και μπορεί να μειωθεί δραματικά σε σημείο που να διέρχεται ελάχιστο ή καθόλου αίμα από το σημαντικά στενευμένο σημείο, με αποτέλεσμα την εμφάνιση ισχαιμίας. Η συσσώρευση της LDL και άλλων ουσιών, είναι τα βασικά στοιχεία δημιουργίας της αποκαλούμενης «αθηρωματικής πλάκας», δηλαδή μιας συμπαγούς στενωτικής βλάβης της αρτηρίας. Εάν αυτή η πλάκα ραγεί, τότε στο σημείο της ρήξης θα σχηματιστεί θρόμβος, που επιτείνει το στένεμα του αυλού της αρτηρίας ή κατά τη ρήξη της πλάκας μπορεί να αποσπασθούν τμήματα αυτής και ταξιδεύοντας με τη ροή του αίματος να ενσφηνωθούν σε περιφερικότερη αρτηρία, αποφράζοντάς την. Εάν αυτά συμβούν στις αρτηρίες της καρδιάς (στεφανιαίες) τότε προκαλείται έμφραγμα του μυοκαρδίου ή καρδιακή προσβολή όπως αλλιώς κοινά αναφέρεται. Εάν συμβούν σε αρτηρίες του εγκεφάλου ή σε αρτηρίες που οδηγούν στον εγκέφαλο, τότε προκαλείται το αγγειακό εγκεφαλικό επεισόδιο.

Η υψηλής πυκνότητας λιποπρωτεΐνης χοληστερίνη, δηλαδή η HDL-χοληστερίνη, συνήθως ονομάζεται και «καλή χοληστερίνη». Η εξήγηση της ονομασίας είναι εύκολη, αφού η HDL απομακρύνει την επιβλαβή χοληστερίνη από τα τοιχώματα των αρτηριών, επομένως βοηθά στο να μη σχηματίζονται αθηρωματικές πλάκες και να μειώνεται ο κίνδυνος εμφάνισης καρδιακής προσβολής και εγκεφαλικού επεισοδίου. Επομένως, είναι καλό και επιθυμητό, οι τιμές της HDL στο αίμα να είναι όσο το δυνατό υψηλότερες.

Η αντιμετώπιση αυξημένης χοληστερίνης στο αίμα είναι επιβεβλημένη. Η φαρμακευτική αγωγή είναι σε πολλές περιπτώσεις απαραίτητη, όμως μπορεί να ρυθμιστεί η υπερχοληστεριναιμία και με απλούς υγιεινοδιαιτητικούς τρόπους. Σημειωτέον ότι οι υγιεινοδιαιτητικές οδηγίες πρέπει να ακολουθούνται και όταν το άτομο λαμβάνει υπολιπιδαιμική φαρμακευτική αγωγή, διότι έτσι μεγιστοποιείται το θεραπευτικό της αποτέλεσμα και ελαχιστοποιούνται οι ανεπιθύμητες ενέργειές της.

Επομένως:

- Μειώστε την κατανάλωση τροφών που έχουν υψηλή περιεκτικότητα σε χοληστερίνη και κεκορεσμένα λίπη. Τέτοιες τροφές είναι τα λιπαρά κόκκινα κρέατα, τα εντόσθια όπως το συκώτι, τα στερεά λίπη όπως το βούτυρο, τα οστρακοειδή, οι κρόκοι αυγών, τα τυριά κλπ.
- Καταναλώνετε περισσότερα τρόφιμα χαμηλής περιεκτικότητας σε κεκορεσμένα λίπη και χοληστερίνη και κυρίως αυξήστε την πρόσληψη τροφών πλούσιων σε φυτικές ίνες, με στόχο να προσλαμβάνονται 25 γρ. ή και περισσότερα φυτικών ινών την ημέρα. Είναι εύκολο και ευχάριστο η διατροφή σας να περιλαμβάνει ποικιλία φρούτων, σαλατικών, λαχανικών και οσπρίων, γαλακτοκομικά χαμηλής περιεκτικότητας σε λιπαρά, άπαχα κόκκινα κρέατα, πουλερικά χωρίς την πέτσα τους, όλων των ειδών τα ψάρια ακόμα και τα λιπαρά ψάρια, καθώς και ξηρούς καρπούς σε περιορισμένες ποσότητες.

- Αποκτήστε και διατηρείστε μέτριας έντασης σωματική δραστηριότητα, όπως για παράδειγμα ζωηρό περπάτημα για 30' κάθε μέρα ή τις περισσότερες μέρες της εβδομάδας ή τουλάχιστον 150' την εβδομάδα.
- Χάστε βάρος εάν είστε υπέρβαροι ή παχύσαρκοι και διατηρείτε το σωματικό σας βάρος όσο το δυνατόν πλησιέστερα στο φυσιολογικό.

Εάν δεν ρυθμιστεί η χοληστερίνη σας με αυτές τις υγιεινοδιαιτητικές οδηγίες, τότε σίγουρα πρέπει να απευθυνθείτε στο γιατρό σας για περισσότερες συμβουλές και χορήγηση φαρμακευτικής αγωγής.

Ένας άλλος παράγοντας κινδύνου εμφάνισης καρδιαγγειακής νόσου είναι τα τριγλυκερίδια. Τα τριγλυκερίδια λοιπόν, είναι η πλέον συνήθως απαντώμενη μορφή λίπους στο ανθρώπινο σώμα. Προέρχονται από την τροφή, αλλά μπορεί και τα συνθέτει και ο ανθρώπινος οργανισμός. Υψηλές τιμές τριγλυκεριδίων στο αίμα έχουν πολύ συχνά άτομα με καρδιολογικά προβλήματα, πάσχουν από σακχαρώδη διαβήτη ή έχουν επίσης και υψηλές τιμές χοληστερίνης.

Στο σημείο αυτό κρίνεται σκόπιμο ότι θα πρέπει να αναφερθούν μερικά βασικά στοιχεία για τα λίπη. Οι τροφές εμπεριέχουν διάφορα είδη λίπους. Τα κεκορεσμένα λίπη έχει αποδειχθεί ότι ανεβάζουν τη χοληστερίνη στο αίμα, γι' αυτό και είναι επιβλαβή για την υγεία. Αυτά ευρίσκονται κυρίως στα ζωικά τρόφιμα και είναι ουσιαστικά τα ζωικά λίπη, όπως το άσπρο μέρος που περιβάλλει την μπριζόλα, το λαρδί κλπ. Όμως και μερικά φυτικά λίπη είναι κεκορεσμένα, όπως για παράδειγμα το λάδι της καρύδας, το φοινικέλαιο κλπ. Τα trans λιπαρά προέρχονται από την υδρογόνωση (προσθήκη υδρογόνου) φυτικών ελαίων και είναι και αυτά επιβλαβή. Χρησιμοποιούνται κατά κόρον σε αλυσίδες fast food και στο μαγείρεμα σε πολλά άλλα εστιατόρια, καθώς και για την παρασκευή ψητών εδεσμάτων. Φυσιολογικά υπάρχουν στο γάλα και στο βοδινό κρέας. Τα πολυακόρεστα λίπη βρίσκονται στα φυτικά έλαια και στα ιχθυέλαια. Αυτά έχουν την τάση να μειώνουν τη χοληστερίνη του αίματος, όταν καταναλώνονται με μέτρο και χρησιμοποιούνται για να αντικαταστήσουν τα κεκορεσμένα και trans λίπη. Τα μονοακόρεστα λίπη βρίσκονται κατεξοχήν στο ελαιόλαδο και σε μικρότερες ποσότητες σε άλλα φυτικά έλαια, όπως στο ηλιέλαιο.

Έχει επιστημονικά αποδειχθεί ότι μια διατροφή με χαμηλή περιεκτικότητα σε κεκορεσμένα λίπη, που για το μαγείρεμα ή τις σαλάτες χρησιμοποιεί μονοακόρεστα (ελαιόλαδο) ή πολυακόρεστα (αραβοσιτέλαιο, ηλιέλαιο), μπορεί να βελτιώσει το λιπιδαιμικό προφίλ σας και άρα να μειώσει τον κίνδυνο εμφάνισης καρδιαγγειακού προβλήματος.

Τώρα λοιπόν έχετε τη βασική γνώση για τη χοληστερίνη και τα τριγλυκερίδια και επομένως μπορείτε να αντιληφθείτε καλύτερα για ποιο λόγο αλλά και με ποιο τρόπο θα πρέπει να βελτιώσετε τις τιμές τους, όπως επίσης και γιατί πρέπει αυτές να διατηρούνται σε επιθυμητά επίπεδα.