

## Κάνω δίαιτα και η χοληστερόλη μου δεν πέφτει

/ [Ειδήσεις και Ανακοινώσεις](#)



Γράφει ο/η [Χριστοπούλου Μαρία](#), Κλινική Διαιτολόγος - Διατροφολόγος

Η **χοληστερόλη** είναι μια **λιπαρή ουσία**, που έχει γίνει ευρέως γνωστή κυρίως για τις αρνητικές επιπτώσεις που έχει στην υγεία μας.

Ενώ, λοιπόν, τη χρειαζόμαστε για τη λειτουργία των κυττάρων και του εγκεφάλου, όταν η συγκέντρωσή της στο αίμα αυξάνεται κατά πολύ πάνω από τα φυσιολογικά όρια, αυξάνει τον κίνδυνο για **καρδιαγγειακές παθήσεις**. Πιο συγκεκριμένα, οι άνθρωποι με μη φυσιολογικό λιπιδαιμικό προφίλ (δηλαδή υψηλή χοληστερόλη ή/και υψηλά τριγλυκερίδια ή/και χαμηλή καλή χοληστερόλη) είναι **τρεις φορές** πιο πιθανό να υποστούν καρδιακή προσβολή! Έτσι, η [\(περισσότερα...\)](#)