

## Η «συνταγή» κατά της χοληστερίνης

/ Ειδήσεις και Ανακοινώσεις



Ρεπορτάζ: Ρούλα Τσουλέα

Περισσότερα από 3,5 εκατομμύρια άτομα στη χώρα μας έχουν επίπεδα χοληστερόλης υψηλότερα από το φυσιολογικό, αλλά ο ένας στους τρεις άνδρες και η μία στις δύο γυναίκες δεν κάνουν τίποτε για να τα μειώσουν, σύμφωνα με τα υπάρχοντα στοιχεία.

Είναι στ' αλήθεια εφικτό να ελαττωθούν τα επίπεδά της με τη βελτίωση της διατροφής; Και αν ναι, πόσο; Πρέπει να αλλάξουμε ριζικά ό,τι τρώμε ή με μικρές αλλαγές μπορούμε να δούμε μεγάλα οφέλη; Ο Αντώνης Ζαμπέλας, καθηγητής Διατροφής του Ανθρώπου στη Μονάδα Διατροφής του Ανθρώπου του Γεωπονικού Πανεπιστημίου Αθηνών και πρώην μέλος του διοικητικού συμβουλίου της Ευρωπαϊκής Εταιρείας Αθροσκήρωσης, έχει τις απαντήσεις.

### **Πόσα είδη χοληστερόλης υπάρχουν;**

Είναι η χοληστερόλη που βρίσκεται στις λιποπρωτεΐνες χαμηλής πυκνότητας (τις LDL), η χοληστερόλη που βρίσκεται στις λιποπρωτεΐνες υψηλής πυκνότητας (τις HDL) και η χοληστερόλη που βρίσκεται στις λιποπρωτεΐνες πολύ χαμηλής πυκνότητας (τις VLDL).

Στην καθημερινή κλινική πράξη προσδιορίζουμε στο αίμα την ολική χοληστερόλη, την HDL χοληστερόλη και την LDL χοληστερόλη.

### **Ποια από αυτά ενοχοποιούνται για την καρδιοπάθεια; (περισσότερα...)**