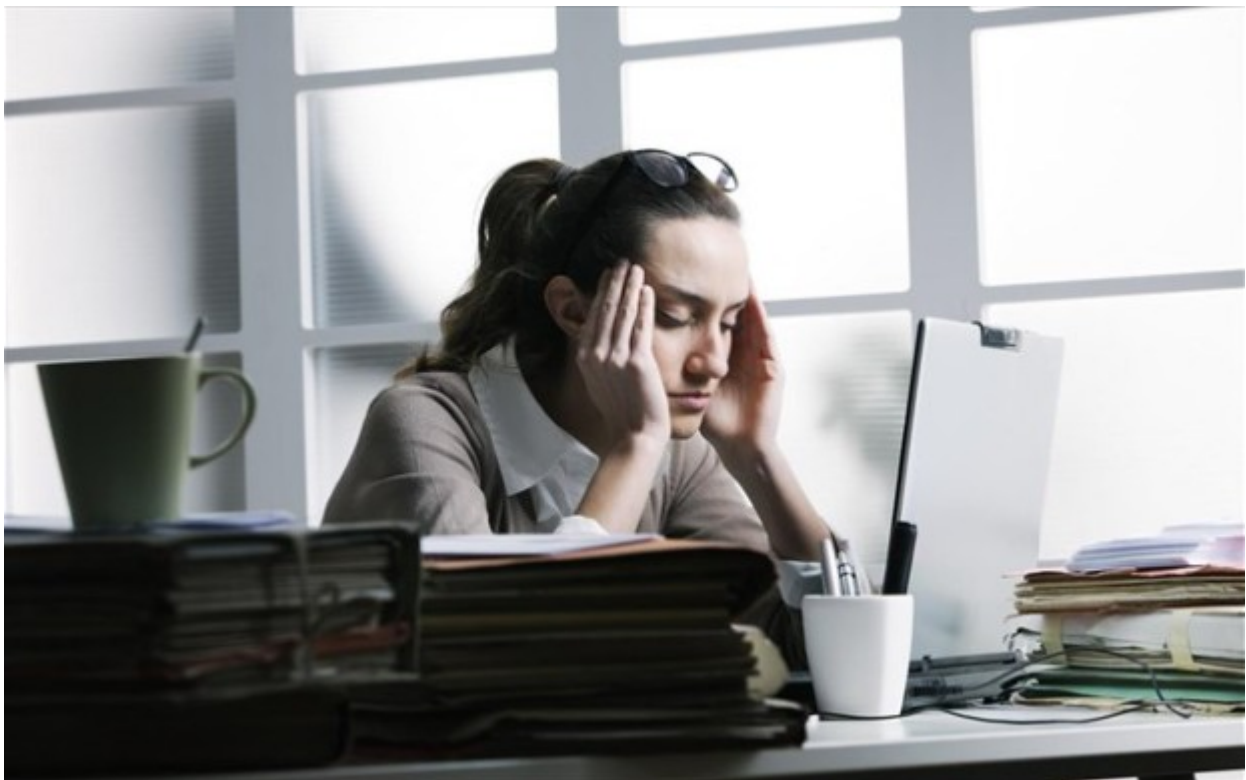


19 Μαρτίου 2016

Το στρες αυξάνει τη χοληστερόλη

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



SHUTTERSTOCK

Ο καλύτερος τρόπος αντιμετώπισης είναι να καταφέρουμε να ελέγξουμε το στρες που μας

καταβάλλει, για να αποφύγουμε σοβαρά προβλήματα υγείας.

Το στρες όπως γνωρίζαμε μέχρι σήμερα, ευθύνεται για τη μείωση της λειτουργικής μας ζωής, για την αύξηση της θνησιμότητας, για την εμφάνιση πολλών ασθενειών, για την έλλειψη ύπνου καθώς και την επιβάρυνση του οργανισμού μας με αρνητικά συναισθήματα.

Μια νεότερη μελέτη έρχεται να δώσει μία ακόμα αρνητική διάσταση για το στρες στη ζωή μας. Σύμφωνα με τους επιστήμονες του University College Hospital του Λονδίνου, το στρες αυξάνει τη χοληστερόλη στο αίμα, η οποία έχει άμεση σχέση με την εμφάνιση καρδιαγγειακών νοσημάτων.

Οι ειδικοί μελέτησαν 199 άτομα μέσης ηλικίας, τα οποία δεν παρουσίαζαν κανένα πρόβλημα υγείας, για τρία συνεχή έτη. Σύμφωνα με τα αποτελέσματα της μελέτης, το 56% των συμμετεχόντων παρουσίασε υψηλή χοληστερόλη λόγω έντονου στρες, στην αξιολόγηση που έγινε στα τρία χρόνια από την έναρξη της έρευνας.

Όσοι από τους συμμετέχοντες είχαν τις μεγαλύτερες παροδικές αυξήσεις χοληστερόλης λόγω έντονου στρες, αυτοί σύμφωνα με τους επιστήμονες, είχαν και τις περισσότερες πιθανότητες στα τρία χρόνια να έχουν σταθερά υψηλή χοληστερόλη αίματος και να παραμείνει και στο μέλλον.

Ενώ, όσοι από τους συμμετέχοντες είχαν τις μεγαλύτερες αυξήσεις χοληστερόλης λόγω έντονου στρες στην αρχική φάση της έρευνας, είχαν 13 φορές περισσότερες πιθανότητες για να έχουν υψηλή χοληστερόλη στα τρία χρόνια.

Παράλληλα, είχαν αργότερα τέσσερις φορές περισσότερες πιθανότητες να έχουν ψηλά επίπεδα κακής χοληστερόλης LDL στο αίμα, της κακής χοληστερόλης όπως είναι γνωστή, η οποία ευθύνεται για την αθηρωμάτωση και την απόφραξη ζωτικών αρτηριών.

Μεταξύ αυτών που είχαν τη χαμηλότερη αύξηση χοληστερόλης λόγω έντονου στρες, μόνο 16% είχαν υψηλή χοληστερόλη στο τέλος της έρευνας.

Όπως επεσήμαναν οι επιστήμονες, το συμπέρασμα είναι ότι οι παροδικές αυξήσεις της χοληστερόλης, λόγω έντονου στρες, οδηγούν σε μακροχρόνια διαρκή αύξηση της χοληστερόλης και ιδιαίτερα της μορφής που είναι επικίνδυνη για το καρδιαγγειακό σύστημα.

Όπως λένε, το στρες αυξάνει στο αίμα μας ορμόνες όπως η αδρεναλίνη, η κορτιζόλη κ.α. ενώ, την ίδια στιγμή το συκώτι μας συνθέτει περισσότερη χοληστερόλη (LDL) και ταυτόχρονα μειώνει την εκκαθάριση στο αίμα. Αυτό στην ουσία εγείρει το σοβαρό ενδεχόμενο, ότι το χρόνια στρες είναι αιτία υψηλής

χοληστερόλης σε πολύ μεγάλο ποσοστό ανθρώπων.

Γι' αυτό, τονίζουν ότι ο καλύτερος τρόπος αντιμετώπισης είναι να καταφέρουμε να ελέγξουμε το στρες που μας καταβάλλει, για να αποφύγουμε σοβαρά προβλήματα υγείας.

Πηγή: naftemporiki.gr