

9 Ιουνίου 2017

Το... «τέρας» της χοληστερίνης

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Η χοληστερίνη είναι ένα μόριο λίπους που παράγεται κατά κύριο λόγο στο συκώτι, αλλά λαμβάνεται και από την τροφή και είναι απαραίτητη για πληθώρα λειτουργιών στον οργανισμό. Είναι απαραίτητη για τη δομή και τη λειτουργία των κυττάρων, αποτελεί δομικό συστατικό των κυτταρικών μεμβρανών, είναι πηγή ενέργειας για τον οργανισμό και επιπλέον, βασικό στοιχείο πολλών ορμονών όπως η κορτιζόλη, η αλδοστερόνη, η τεστοστερόνη), βιταμινών όπως η βιταμίνη D, βασικό στοιχείο της χολής και συνθετικό στοιχείο του νευρικού ιστού. Με λίγα λόγια χωρίς χοληστερόλη δεν υπάρχει ζωή.

Η δαιμονοποίηση της χοληστερίνης και η σύνδεσή της με τα καρδιαγγειακά νοσήματα άρχισε τις τελευταίες δεκαετίες του 20ου αιώνα. Από τότε άρχισαν οι συστάσεις για τον περιορισμό της κατανάλωσής της από διαιτητικές πηγές. Νεότερα επιστημονικά δεδομένα αρχίζουν σιγά σιγά να απομακρύνονται από αυτές τις συστάσεις, καθώς αναγνωρίζεται ότι η διατροφική χοληστερίνη επηρεάζει με διαφορετικό τρόπο το κάθε άτομο. Επιπλέον, τα διαθέσιμα στοιχεία δείχνουν ότι η κατανάλωση χοληστερίνης από τη διατροφή δεν έχει σχέση με τα επίπεδα χοληστερίνης στο αίμα. Οι φυσιολογικές τιμές χοληστερίνης στο αίμα δεν είναι σαφείς και το επίπεδό της στο αίμα αποτελεί μόνο ένα από τους επιβαρυντικούς παράγοντες του συνολικού καρδιαγγειακού κινδύνου. Για το λόγο αυτό θα πρέπει να προωθείται ένας συνολικός υγιεινός τρόπος ζωής. Σαφέστατα, μια αύξηση των επιπέδων χοληστερίνης μεταξύ διαδοχικών εργαστηριακών εξετάσεων θα πρέπει να διερευνηθεί.

Σε περιπτώσεις, όπου χρειάζεται τροποποίηση των διατροφικών συνηθειών, οι αλλαγές είναι σημαντικό να επικεντρώνονται στο σύνολο του τρόπου ζωής και όχι σε μεμονωμένους διαιτητικούς περιορισμούς. Είναι παράλογο από τη μια να καταναλώνονται προϊόντα χαμηλών σε λιπαρά, προκειμένου να μειωθεί το διαιτητικό λίπος και η χοληστερίνη, και από την άλλη να συνεχίζετε το κάπνισμα και η καθιστική ζωή. Ας μην αγνοούμε το γεγονός ότι οι ακραίοι διαιτητικοί περιορισμοί κάθε άλλο παρά θετικά οφέλη έχουν, καθώς ευνοούν την υπερκατανάλωση άλλων προϊόντων φαινομενικά μη επιβλαβών για την καρδιαγγειακή υγεία, όπως είναι τα επεξεργασμένα τρόφιμα και η ζάχαρη.

Ας δούμε τι να μην κάνεις με τη διατροφή σου:

Να μην απομακρύνεις τα πλήρη παραδοσιακά γαλακτοκομικά προϊόντα από το καθημερινό σου διαιτολόγιο. Ας είναι αυτή η έσχατη κίνηση που θα κάνεις για να περιορίσεις το διαιτητικό λίπος και να μειώσεις τις τιμές χοληστερίνης από το αίμα μας. Εξάλλου τα φυσικά τρανς λιπαρά που περιέχονται στα γαλακτοκομικά και δεν έχει αποσαφηνιστεί αν έχουν αρνητική ή καμία επίδραση στην καλή

λειτουργία της καρδιάς.

Να μην στερείς από το σώμα σου τα θρεπτικά οφέλη των αυγών. Υπάρχουν εξαιρετικά λίγες ενδείξεις ότι η κατανάλωση αυγών αυξάνει τα επίπεδα χοληστερίνης στο αίμα. Τα δεδομένα από πρόσφατες μελέτες δείχνουν ότι η κατανάλωση 1 ή 2 αυγών ημερησίως, όταν αποτελεί μέρος μιας δίαιτας χαμηλών λιπαρών δεν επηρεάζει δυσμενώς το λιπιδαιμικό προφίλ.

Να μην αντικαθιστάς το λίπος της διατροφής σου με απλούς υδατάνθρακες χαμηλής διατροφικής αξίας (ζάχαρη, βιομηχανοποιημένη φρουκτόζη). Έχει διαπιστωθεί ότι η υψηλή κατανάλωση απλών υδατανθράκων μειώνουν την HDL χοληστερίνη και μάλιστα φαίνεται ότι το υψηλό γλυκαιμικό φορτίο αποτελεί ανεξάρτητο προγνωστικό παράγοντα της μείωσης της HDL.

Να μην καπνίζεις. Η διακοπή του καπνίσματος έχει σαφή ευεργετική επίδραση στον καρδιαγγειακό κίνδυνο και τα επίπεδα της HDL-χοληστερόλης.

Και τώρα ας δούμε τι να κάνεις:

Βάλε την καθημερινή άσκηση στη ζωή σου. Όσο έντονοι κι αν είναι οι ρυθμοί της καθημερινότητάς σου, μην ξεχνάς πως το σώμα σου είναι φτιαγμένο για να κινείται.

Φρόντισε να έχεις ένα υγιές βάρος. Να θυμάσαι πως οι στερητικές δίαιτες δεν ταιριάζουν στον ανθρώπινο οργανισμό, που χρειάζεται σωστή θρέψη για να αποβάλει το περιττό λίπος.

Κάνε σύμμαχούς σου τα φρούτα και τα λαχανικά.

Αύξησε την κατανάλωση τροφίμων με φυτοστερόλες (λαχανικά, ξηροί καρποί, δημητριακά, εμπλουτισμένα προϊόντα). Η ενσωμάτωση 2 g φυτοστερολών ημερησίως σχετίζεται με μειώσεις της LDL-χοληστερόλης κατά 7-10%.

Αύξησε την κατανάλωση ψαριών. Η συχνή κατανάλωση ψαριών συνδέεται με μείωση του καρδιαγγειακού κινδύνου, η οποία είναι ανεξάρτητη από οποιαδήποτε επίδραση των λιπιδίων στο αίμα.

Αύξησε την κατανάλωση φυτικών ινών (όσπρια, φρούτα, λαχανικά, δημητριακά ολικής άλεσης). Οι φυτικές ίνες έχουν άμεση επίδραση στη μείωση της χοληστερίνης.

Τέλος, να θυμάσαι πως δεν υπάρχουν θαυματουργές τροφές για τη μείωση της χοληστερίνης. Η προσοχή σου θα πρέπει να επικεντρωθεί σε αλλαγές στο σύνολο του τρόπου ζωής σου.

Βιβλιογραφία:

Daily egg consumption in hyperlipidemic adults – Effects on endothelial function and cardiovascular risk. Valentine Njike, Zubaida Faridi, Suparna Dutta, Anjelica L Gonzalez-Simon and, David L Katz , Nutrition Journal 2010;9:28

· Influence of glycemic load on HDL cholesterol in youth 1,2,3, Arnold

Slyper, Jason Jurva, Joan Pleuss, Raymond Hoffmann, and David Gutterman. , 2005
American Society for Clinical Nutrition

· The effects of changing dairy intake on trans and saturated fatty acid levels-
results from a randomized controlled study, Jocelyne R Benata and Ralph AH
Stewart, Nutrition Journal 2014;13:32

ESC/EAS Guidelines for the management of dyslipidaemias The Task Force for the
management of dyslipidaemias of the European Society of Cardiology (ESC) and
the European Atherosclerosis Society (EAS)

Πηγή: diatrofi.gr