

16 Μαρτίου 2021

## **Επτά αποτελεσματικές κινήσεις για δυνατή καρδιά και χαμηλή χοληστερόλη**

[Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός / Υγεία και ιατρικά θέματα](#)



Η γερή καρδιά και η χαμηλή χοληστερόλη δεν θέλουν κόπο αλλά τρόπο. Ειδικοί από κορυφαίους φορείς για την καρδιαγγειακή υγεία υποδεικνύουν τις επτά απλές παρεμβάσεις που θα εξασφαλίσουν τα μέγιστα οφέλη για την υγεία σας.



Η καλή υγεία της καρδιάς και η χαμηλή χοληστερόλη εξασφαλίζονται με απλούς τρόπους και παρεμβάσεις, εξηγούν ειδικοί από κορυφαίους φορείς όπως η κλινική Mayo, η Αμερικανική Καρδιολογική Εταιρεία (AHA) και η διαδικτυακή υπηρεσία πληροφοριών για θέματα υγείας MedlinePlus της Αμερικανικής Εθνικής Ιατρικής Βιβλιοθήκης (NLM).

Σύμφωνα με τις συστάσεις τους, αυτές είναι οι επτά κινήσεις ματ που προφυλάσσουν την καρδιά και απομακρύνουν τον καρδιαγγειακό κίνδυνο:

### **1. Υγιεινή διατροφή**

Περιορίστε την κατανάλωση κορεσμένων και trans λιπαρών οξέων μειώνοντας την κατανάλωση κόκκινου κρέατος, τροφίμων και ποτών με πρόσθετα σάκχαρα ή μεγάλη περιεκτικότητα νατρίου, γαλακτοκομικών προϊόντων από πλήρες γάλα και τηγανητών τροφίμων και προτιμήστε τροφές που μειώνουν την κακή LDL χοληστερόλη ή εμποδίζουν την πρόσληψή της από τον οργανισμό. Ενδεικτικά, βρώμη και κριθάρι, ξηροί καρποί, σπόροι, αβοκάντο, φασόλια, πράσινο τσάι, λιπαρά ψάρια (σολομός, σκουμπρί, ρέγγα), προϊόντα σόγιας, φρούτα (μήλα, αχλάδια, μούρα και χυμός πορτοκαλιού) αποτελούν ιδανικές επιλογές. Επιπλέον, επιλέξτε για το μαγείρεμα υγιεινά έλαια όπως τα φυτικά, μαργαρίνη και άλλα προϊόντα εμπλουτισμένα με στερόλες και στανόλες.

Ένας στόχος, σύμφωνα με την Αμερικανική Καρδιολογική Εταιρεία, θα μπορούσε να περιορίζει την πρόσληψη των κορεσμένων λιπαρών στο 6% της ημερήσιας

πρόσληψης θερμίδων.

## **2. Διατήρηση υγιούς βάρους**

Τα περίσσια κιλά είναι σύμμαχος της κακής χοληστερόλης. Απώλεια βάρους 5-10% μπορεί να επιτύχει μείωση των επιπέδων της. Σε συνδυασμό με μια υγιεινή διατροφή, η μείωση μπορεί να φτάσει το 30%, αποτελεσματικότητα συγκρίσιμη με εκείνη των υπολιπιδαιμικών φαρμάκων.

Καθώς διατροφή και σωματική δραστηριότητα αποτελούν συνδέονται άμεσα με το υγιές βάρος, να και δύο έξυπνα tips που θα σας βοηθήσουν:

αντιμετωπίστε τις λιγούρες για αναψυκτικά και γλυκά με νερό και ζελεδάκια χαμηλών ή καθόλου λιπαρών αντίστοιχα  
εντάξτε την άσκηση στη ζωή σας έμμεσα, χρησιμοποιώντας συχνότερα τις σκάλες έναντι του ασανσέρ, παρκάροντας πιο μακριά ώστε να περπατήσετε περισσότερο και αυξάνοντας την ορθοστασία με δραστηριότητες όπως το μαγείρεμα ή οι δουλειές του σπιτιού.

## **3. Αυξημένη σωματική άσκηση**

Τουλάχιστον 150' αερόβιας άσκησης μέτριας έντασης εβδομαδιαίως αρκούν για μείωση της LDL χοληστερόλης και της αρτηριακής πίεσης. Μην περιοριστείτε· ζωηρό περπάτημα, ποδηλασία, κολύμβηση ή και δουλειές του σπιτιού ανήκουν στο φάσμα της σωματικής δραστηριότητας που αποδεδειγμένα μειώνει την κακή και αυξάνει την καλή χοληστερόλη.

Προσοχή: μην επιμείνετε σε ασκήσεις που σας προκαλούν πόνο στο στήθος, δύσπνοια, ζάλη ή πονοκέφαλο και αναζητήστε ιατρική συμβουλή αν σας συμβεί.

## **4. Διακοπή καπνίσματος**

Ειδικό από την κλινική Mayo μοιράζονται τρεις επιστημονικές αλήθειες για τη διακοπή της επιβλαβούς συνήθειας:

20' μετά το τελευταίο τσιγάρο, η αρτηριακή πίεση και ο καρδιακός ρυθμός επανέρχονται στο κανονικό  
σε τρεις μήνες από τη διακοπή η κυκλοφορία του αίματος και η λειτουργία των πνευμόνων βελτιώνονται  
έναν ολόκληρο χρόνο μετά, ο καρδιαγγειακός κίνδυνος μειώνεται στο μισό συγκριτικά με έναν καπνιστή

## **5. Μικρότερη κατανάλωση αλκοόλ**

Αν και διαφορετικά ήδη αλκοόλ επιδρούν με άλλο τρόπο στα επίπεδα χοληστερόλης, οι ειδικοί τονίζουν πως είναι η ποσότητα και η συχνότητα κατανάλωσης που πρέπει να ελέγχονται.

Τα Εθνικά Ινστιτούτα Υγείας έχουν ορίσει το ένα ποτό για τις γυναίκες και τα δύο για τους άνδρες ανά ημέρα, ώστε να εξασφαλίζονται τα οφέλη του αλκοόλ για την υγεία της καρδιάς.

## **6. Μείωση του άγχους**

Μερίδα επιστημόνων συνδέουν το αυξημένο άγχος με τα επίπεδα χοληστερόλης. Μπορείτε να το μειώσετε μέσα από τη διατροφή ή την άσκηση και, σε περίπτωση που διαπιστώσετε ότι επιμένει, μη διστάσετε να απευθυνθείτε σε κάποιον ειδικό για κατάλληλη θεραπεία.

## **7. Ιατρική συμβουλή**

Σε περίπτωση που οι θετικές παρεμβάσεις δεν επαρκούν, μπορείτε να τις διατηρήσετε σε συνδυασμό με τη φαρμακευτική αγωγή που σας συστήσει πιθανώς ο θεράπων ιατρός σας. Στο πλαίσιο αυτό, μην αμελείτε ποτέ τον τακτικό έλεγχο, σε ετήσια συνήθως βάση, και περιφρουρήστε την πολύτιμη καρδιά σας.

Πηγή: [ygeiamou.gr](http://ygeiamou.gr)