

## Έχετε υψηλή χοληστερόλη; Γιατί εκτός από καρδιά πρέπει να φοβάστε και για νόσο Αλτσχάιμερ

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



PHOTO: SHUTTERSTOCK

Πολλά ερευνητικά στοιχεία έχουν συνδέσει στο παρελθόν την υψηλή χοληστερόλη με αυξημένο κίνδυνο για την καρδιά, προτείνοντας τρόπους -κυρίως διατροφικούς- να τη μειώσουμε, εξασφαλίζοντας μια γερή και υγιή καρδιά. Νέα μελέτη έρχεται, όμως, τώρα να αποκαλύψει ότι οι υψηλές τιμές χοληστερόλης δεν απειλούν μόνο την καρδιαγγειακή υγεία, αλλά ενισχύουν και τον κίνδυνο για την εμφάνιση της νόσου Αλτσχάιμερ. Τα νέα ερευνητικά συμπεράσματα δημοσιεύονται στο FEBS Journal.



PHOTO: SHUTTERSTOCK

Ειδικότερα, μια ομάδα ερευνητών από το Πανεπιστήμιο A&M του Τέξας ισχυρίζεται ότι η υψηλή χοληστερόλη μπορεί να αυξήσει τις τοξικές πρωτεΐνες που προκαλούν την ανάπτυξη της νόσου. Η νόσος Αλτσχάιμερ, που αποτελεί τη συχνότερη μορφή άνοιας, καταστρέφει σταδιακά τα εγκεφαλικά κύτταρα, προκαλώντας συρρίκνωση στον εγκέφαλο. Έτσι, σταδιακά ο ασθενής χάνει τη μνήμη, την ικανότητα σκέψης και άλλες δεξιότητες, έως ότου καθίσταται τελικά μη λειτουργικός.

Οι επιστήμονες θεωρούν ότι οι πρωτεΐνες β-αμυλοειδούς διαδραματίζουν καθοριστικό ρόλο στην εξέλιξη της νόσου. Με την πάροδο του χρόνου, συσσωρεύονται, σχηματίζοντας επιβλαβείς πλάκες, οι οποίες οδηγούν σε εγκεφαλική βλάβη. «Οι ακριβείς μηχανισμοί που ενεργοποιούν τη νόσο Αλτσχάιμερ δεν είναι πλήρως κατανοητοί, υπάρχουν όμως στοιχεία που υποδηλώνουν ότι η συσσώρευση αμυλοειδών βήτα πεπτιδίων επηρεάζει την ανάπτυξη της νόσου», λέει ο κύριος ερευνητής της μελέτης, Dmitry Kurgouski. «Συγκεκριμένα, πιστεύεται ότι η συσσώρευση αυτών των πεπτιδίων μπορεί να διαταράξει την επικοινωνία μεταξύ των νευρώνων, οδηγώντας σε κυτταρικό θάνατο».

### **Ο ρόλος της χοληστερόλης**

Εξηγώντας περαιτέρω τους μηχανισμούς που αυξάνουν τον κίνδυνο της νόσου Αλτσχάιμερ, ο δρ. Kurgouski παραθέτει: «Τα αμυλοειδή πεπτίδια αλληλεπιδρούν με

τα λιπίδια στον εγκέφαλο, ενισχύοντας τον σχηματισμό πλακών». Ειδικότερα, η εν λόγω μελέτη διαπίστωσε ότι τρία διαφορετικά λίπη - φωσφατιδυλοχολίνη, καρδιολιπίνη και χοληστερόλη - επιταχύνουν τον ρυθμό σχηματισμού πλάκας. Εξ αυτών, η καρδιολιπίνη, που εμπλέκεται στη δημιουργία θρόμβων στο αίμα, έδειξε να δημιουργεί το μεγαλύτερο πρόβλημα, με όλα ωστόσο τα λίπη να ενισχύουν την τοξικότητα στο σώμα.

Με βάση αυτά τα αποτελέσματα, μια δίαιτα χαμηλότερη σε χοληστερόλη, ειδικά λιποπρωτεϊνική χοληστερόλη χαμηλής πυκνότητας («κακή» χοληστερόλη - LDL), μπορεί να βοηθήσει στην πρόληψη αυτών των αντιδράσεων. «Μια δίαιτα που περιορίζει τη χοληστερόλη μπορεί να συμβάλλει σημαντικά στη μείωση της ικανότητας αυτών των λιπιδίων να αντιδρούν με τα β-αμυλοειδή πεπτίδια», επισημαίνει ο ερευνητής.

Η πρόληψη, όμως, δεν έχει να κάνει αποκλειστικά με την αποφυγή τροφίμων που οδηγούν στην αύξηση της χοληστερόλης, αλλά και με την κατανάλωση άλλων, που λειτουργούν ευεργετικά για τον οργανισμό. Για παράδειγμα, τα ωμέγα-3 λιπαρά, που υπάρχουν σε τρόφιμα όπως τα λιπαρά ψάρια και οι ξηροί καρποί, προστατεύουν τους νευρώνες στον εγκέφαλο. Η κατανάλωση τέτοιων τροφών υποστηρίζει τη γνωστική λειτουργία και περιορίζει την εξέλιξη της νόσου Αλτσχάιμερ, σύμφωνα με έναν όγκο επιστημονικών μελετών. Ο Kurowski, υπογραμμίζει, μάλιστα ότι ενδέχεται να υπάρχουν και άλλα «καλά» λίπη, που δεν διερευνήθηκαν από την εν λόγω μελέτη.

«Το επόμενο βήμα της σχετικής έρευνας είναι η περαιτέρω διερεύνηση των μηχανισμών αλληλεπίδρασης μεταξύ αμυλοειδών βήτα πεπτιδίων και λιπιδίων», καταλήγει ο ερευνητής.

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