

## Η αλήθεια πίσω από το μύθο για τη χοληστερόλη

[/ Ειδήσεις και Ανακοινώσεις](#)

**Τι σημαίνουν τα επίπεδα της χοληστερόλης, ή η διαφορά ανάμεσα στην καλή και την κακή χοληστερόλη;** Η κατανόηση των κινδύνων της υψηλής χοληστερόλης βοηθά στο να διατηρήσουμε τα επίπεδα της σε ένα υγιές εύρος, μειώνοντας τις πιθανότητες για καρδιακή νόσο, καρδιακή προσβολή και εγκεφαλικό επεισόδιο. Έτσι, άτομα άνω 20 ετών θα πρέπει να ελέγχουν με εξετάσεις τις τιμές της χοληστερόλης, κάθε πέντε χρόνια - είναι μια απλή εξέταση αίματος η οποία εντοπίζει τα υψηλά επίπεδα χοληστερόλης.



Είναι σημαντικό να διακρίνουμε το γεγονός από το μύθο σχετικά με τη χοληστερόλη.

**Μύθος: Η χοληστερόλη είναι κακό πράγμα.** Το σώμα μας χρειάζεται τη χοληστερόλη για να λειτουργήσει. Έτσι, διατηρεί σταθερές τις κυτταρικές μεμβράνες και βοηθά στην παραγωγή ορισμένων ορμονών. Πρέπει, λοιπόν, να γίνει κατανοητό ότι η χοληστερόλη είναι απαραίτητη για την υγεία. Ο κίνδυνος ξεκινά όταν μεγάλες ποσότητες χοληστερόλης κυκλοφορούν στο αίμα και συσσωρεύονται στο εσωτερικό των αρτηριών, που οδηγεί σε μια κατάσταση γνωστή ως αθηροσκλήρωση. Με τη συσσώρευση μεγάλης ποσότητας χοληστερίνης, η αρτηρία φράσσεται, με πιθανά αποτελέσματα μια καρδιακή προσβολή ή το εγκεφαλικό επεισόδιο.

**Μύθος: Όλοι πρέπει να στοχεύουν στα ίδια επίπεδα χοληστερόλης.** Δεν υπάρχει ένας συγκεκριμένος αριθμός για όλους αλλά οι τιμές εξαρτώνται εξ ολοκλήρου από τους παράγοντες κινδύνου που συγκεντρώνει κάθε άτομο, όπως το να είναι καπνιστής, να έχει διαβήτη, ή υψηλή αρτηριακή πίεση. Άτομα χωρίς παράγοντες κινδύνου πρέπει να προσπαθούν να διατηρούν τα επίπεδα της LDL ή

της «κακής» χοληστερόλη μέχρι τα 160 mg / dL. Τα υψηλά επίπεδα της LDL χοληστερόλης είναι ένας παράγοντας κινδύνου για τις καρδιακές παθήσεις.  
[\(περισσότερα...\)](#)