

Η «συνταγή» κατά της χοληστερίνης

/ Ειδήσεις και Ανακοινώσεις



Ρεπορτάζ: Ρούλα Τσουλέα

Περισσότερα από 3,5 εκατομμύρια άτομα στη χώρα μας έχουν επίπεδα χοληστερόλης υψηλότερα από το φυσιολογικό, αλλά ο ένας στους τρεις άνδρες και η μία στις δύο γυναίκες δεν κάνουν τίποτε για να τα μειώσουν, σύμφωνα με τα υπάρχοντα στοιχεία.

Είναι στ' αλήθεια εφικτό να ελαττωθούν τα επίπεδά της με τη βελτίωση της διατροφής; Και αν ναι, πόσο; Πρέπει να αλλάξουμε ριζικά ό,τι τρώμε ή με μικρές αλλαγές μπορούμε να δούμε μεγάλα οφέλη; Ο Αντώνης Ζαμπέλας, καθηγητής Διατροφής του Ανθρώπου στη Μονάδα Διατροφής του Ανθρώπου του Γεωπονικού Πανεπιστημίου Αθηνών και πρώην μέλος του διοικητικού συμβουλίου της Ευρωπαϊκής Εταιρείας Αθροσκλήρωσης, έχει τις απαντήσεις.

Πόσα είδη χοληστερόλης υπάρχουν;

Είναι η χοληστερόλη που βρίσκεται στις λιποπρωτεΐνες χαμηλής πυκνότητας (τις LDL), η χοληστερόλη που βρίσκεται στις λιποπρωτεΐνες υψηλής πυκνότητας (τις HDL) και η χοληστερόλη που βρίσκεται στις λιποπρωτεΐνες πολύ χαμηλής πυκνότητας (τις VLDL).

Στην καθημερινή κλινική πράξη προσδιορίζουμε στο αίμα την ολική χοληστερόλη, την HDL χοληστερόλη και την LDL χοληστερόλη.

Ποια από αυτά ενοχοποιούνται για την καρδιοπάθεια; (περισσότερα...)