

## «Όπλο» κατά της χοληστερίνης το μήλο

/ Ε



Όλοι γνωρίζουμε τη φράση

«ένα μήλο την ημέρα το γιατρό τον κάνει πέρα».

Φαίνεται όμως πως ένα μήλο την ημέρα κάνει και τη χοληστερόλη πέρα.

Η αυξημένη χοληστερίνη ή υπερχοληστερολαιμία έχει ένα σημαντικό ρόλο στην ανάπτυξη της αθηροσκλήρωσης.

Επιδημιολογικές μελέτες έχουν δείξει αυξημένα περιστατικά αθηροσκλήρωσης σε άτομα με αυξημένα επίπεδα χοληστερόλης.

Η αυξημένη κακή LDL χοληστερόλη και η μειωμένη καλή HDL αποτελούν σημαντικούς παράγοντες κινδύνου στην ανάπτυξη αθηροσκλήρωσης.

Οι αθηρωματικές πλάκες αποφράζουν τις αρτηρίες και αποτελούν έδαφος για τη δημιουργία θρόμβων αίματος.

Ένας μεγάλος θρόμβος μπορεί να αποφράξει τελείως την αρτηρία και να διακοπεί η ροή αίματος.

Η διακοπή αίματος στις στεφανιαίες αρτηρίες της καρδιάς μπορεί να προκαλέσει αιφνίδιο καρδιακό επεισόδιο, ενώ σε αρτηρίες που στέλνουν αίμα στον εγκέφαλο, αγγειακό εγκεφαλικό επεισόδιο. [\(περισσότερα...\)](#)