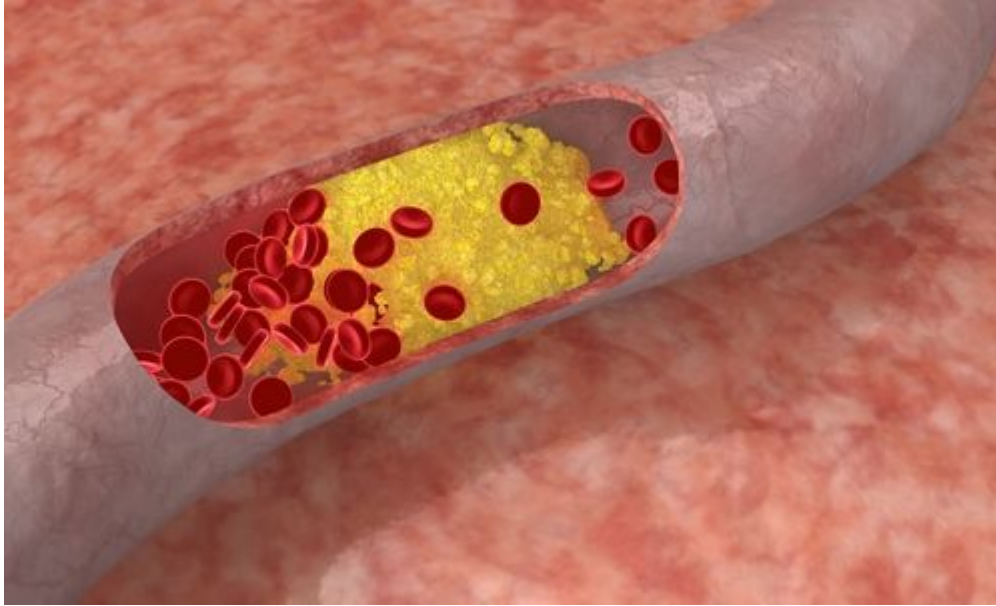


## Χοληστερόλη: Ξεχάστε όσα ίσχυαν έως σήμερα



Δύο καρδιολογικές

επιστημονικές εταιρείες των ΗΠΑ εξέδωσαν νέες οδηγίες για την αντιμετώπιση της αυξημένης χοληστερόλης.

Σύμφωνα με τις νέες οδηγίες, που διαφοροποιούνται από τα όσα γνωρίζαμε, η χορήγηση φαρμακευτικής αγωγής δεν πρέπει να βασίζεται πια μόνο στα επίπεδα της χοληστερόλης.

Οι νέες οδηγίες των ειδικών συνιστούν, η αγωγή με στατίνες -που μειώνουν τη χοληστερόλη- να ξεκινά μόνο σε όσους ήδη πάσχουν από καρδιοπάθεια, σε όσους έχουν πολύ υψηλή «κακή» χοληστερόλη (πάνω από 190 mg/dl), και στους μεσήλικες με διαβήτη τύπου 2.

Για το κατά πόσο απαιτείται φαρμακευτική αγωγή για την αντιμετώπιση της υψηλής χοληστερόλης, πρέπει να συνυπολογίζονται διάφοροι δείκτες της υγείας, ώστε να προκύπτει ο δείκτης καρδιαγγειακού κινδύνου που αντιμετωπίζει κάποιος.

Σύμφωνα με τις οδηγίες, ο δείκτης αυτός πρέπει να υπολογίζεται από την ηλικία, τα επίπεδα της ολικής χοληστερόλης, την αρτηριακή πίεση, το κάπνισμα και τον διαβήτη.

Οι ειδικοί προτού συντάξουν τις νέες οδηγίες εξέτασαν για τέσσερα χρόνια τα διαθέσιμα επιστημονικά στοιχεία για την αντιμετώπιση της καρδιοπάθειας.

Όπως συμβουλεύουν στην έκθεσή τους η λήψη φαρμάκων πρέπει να συνδυάζεται με

υιοθέτηση υγιεινών αλλαγών στον τρόπο ζωής για καλύτερα αποτελέσματα στον έλεγχο της χοληστερόλης.



*Η άσκηση είναι σημαντική για τον έλεγχο της χοληστερόλης.*

Όσοι έχουν δηλαδή υψηλή χοληστερόλη θα πρέπει να ακολουθούν υγιεινή διατροφή προσαρμοσμένη στον τρόπο ζωής τους, να χάνουν τυχόν περιττά κιλά και να γυμνάζονται τακτικά.

Επιπλέον η διατροφή τους θα πρέπει να περιλαμβάνει σε καθημερινή βάση φρούτα, λαχανικά, δημητριακά ολικής αλέσεως, άπαχα γαλακτοκομικά και άπαχο κρέας (πουλερικά ή ψάρι) κάθε εβδομάδα καθώς και όσπρια. Το κόκκινο κρέας, τα γλυκά και το πολύ αλάτι θα πρέπει να αποφεύγονται.

**Πηγή:** [news.pathfinder.gr](https://news.pathfinder.gr)