

Ποιες είναι οι φυσιολογικές τιμές χοληστερίνης

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Οι μη φυσιολογικές τιμές χοληστερίνης είναι από τα πιο διαδεδομένα προβλήματα υγείας, καθώς συνδέεται με καθημερινές λειτουργίες όπως η διατροφή και η κίνηση.

Ειδικά σε ότι αφορά τη διατροφή, υπολογίζεται ότι οι αλλαγές στο καθημερινό διαιτολόγιο μπορεί να επιφέρουν μείωση της χοληστερίνης που φτάνει το 20-30%, με την προϋπόθεση, βέβαια, ότι η υψηλή χοληστερίνη σας δεν οφείλεται σε κληρονομικούς, παθολογικούς ή άλλους παράγοντες, αλλά επηρεάζεται κυρίως από μια διατροφή πλούσια σε ζωικά λίπη.

Ποιες είναι όμως οι φυσιολογικές τιμές της χοληστερίνης;

Τελευταία μελέτη που δημοσιεύθηκε στο επίσημο περιοδικό της Αμερικανικής Καρδιολογικής Εταιρείας (Circulation) υποστηρίζει ότι και μεταξύ εκείνων που έχουν φυσιολογική τιμή χοληστερίνης αίματος, καλύτερη εξέλιξη είχαν αυτοί με τις χαμηλότερες φυσιολογικές τιμές.

Ειδικότερα σε άτομα ηλικίας 35-55 ετών ο κίνδυνος για προσβολή από στεφανιαία νόσο αυξάνεται κατά 40% για εκείνους που έχουν οριακή αύξηση των φυσιολογικών τιμών της χοληστερίνης.

Οι ερευνητές συνιστούν την παρακολούθηση των μεταβολών της χοληστερίνης γιατί σε ορισμένα άτομα παρουσιάζει αύξηση της τιμής της με την πρόοδο της ηλικίας ανά δεκαετία.

Εκείνο που σήμερα γίνεται αποδεκτό είναι ότι η οριακή αύξηση της τιμής της χοληστερίνης δρα αθροιστικά κατά τη διάρκεια των ετών έτσι ώστε να εκδηλώνεται στεφανιαία νόσος γύρω στην ηλικία των 55 ετών για πρώτη φορά.

Αναμφισβήτητα είναι γνωστό ότι οι πολύ υψηλές τιμές ολικής χοληστερίνης της τάξης, π.χ., των 500 mg% που παρατηρούνται στα γονιδιακά επιβαρημένα άτομα (ομοζυγώτες) προκαλούν στεφανιαία νόσο ακόμα και σε ηλικίες κάτω των 20 ετών. Αλλά και χαμηλότερες τιμές ολικής χοληστερίνης, περί τα 250 mg%, προδιαθέτουν σε εκδήλωση στεφανιαίας νόσου ιδίως αν η υψηλή χοληστερίνη συνδυάζεται με άλλους προδιαθεσικούς παράγοντες όπως το κάπνισμα, η υπέρταση και ο σακχαρώδης διαβήτης.

Όσον αφορά τους ασθενείς που πάσχουν από στεφανιαία νόσο ο στόχος του 70 mg% LDL («κακή χοληστερίνη») υπό θεραπεία με στατίνες παραμένει σταθερός. Όμως, με την ίδια λογική, θα πρέπει να επιδιώκονται και χαμηλότερες του 70 mg% LDL χοληστερίνης ιδιαίτερα για τις επιθετικές μορφές της στεφανιαίας νόσου. Αυτό αποδείχθηκε από τα αποτελέσματα της πολυκεντρικής μελέτης IMPROVE - IT που παρουσιάστηκε στο τελευταίο συνέδριο της Αμερικανικής Καρδιολογικής Εταιρείας (AHA).

Το ίδιο βιολογικό φαινόμενο που παρατηρείται με την οριακή αύξηση της τιμής της χοληστερίνης παρατηρήθηκε από ετών στους ασθενείς με υπέρταση. Η μελέτη Framingham είχε δείξει ότι ακόμα και στα άτομα που είχαν φυσιολογική πίεση εκείνοι που είχαν χαμηλότερες πιέσεις είχαν καλύτερη επιβίωση. **Δηλαδή, εκείνοι που είχαν συστολική μέση πίεση 110 mmHg είχαν καλύτερη επιβίωση από τον όσους είχαν 120 mmHg.**

Πηγή: [.onmed.gr](http://onmed.gr)