



H

υπερχοληστερολαιμία αποτελεί μια συχνή διαταραχή των λιπιδίων, στην αντιμετώπιση της οποίας η διατροφή κατέχει σημαντικό ρόλο.

Μάλιστα, δεν είναι λίγοι εκείνοι για τους οποίους η εμφάνιση μιας «τσιμπημένης» τιμής χοληστερόλης αποτελεί ...καμpanάκι, που οδηγεί στην απόφαση να προσπαθήσουν να βελτιώσουν τις διατροφικές τους συνήθειες.

Ένας από τους πρώτους στόχους που θεωρεί πως πρέπει να θέσει ένα άτομο με αυξημένα επίπεδα χοληστερόλης, είναι ο περιορισμός του λίπους της διατροφής. Αν και εν μέρει σωστός, ο παραπάνω στόχος καλό θα ήταν να είναι πιο συγκεκριμένος, καθώς το βάρος πρέπει να δίνεται κυρίως στο είδος των λιπαρών που καταναλώνονται και όχι τόσο στο συνολικό ποσοστό της ενεργειακής πρόσληψης που αυτά καταλαμβάνουν.

Με λίγα λόγια, δεν είναι όλα τα είδη λιπαρών ίδια, και στην περίπτωση της υπερχοληστερολαιμίας μας ενδιαφέρουν κυρίως τα «κακά» λιπαρά. Ο λόγος για τα κορεσμένα λιπαρά, που προέρχονται κατά κύριο λόγο από τρόφιμα ζωικής προέλευσης και συμβάλλουν στην αύξηση της «κακής» χοληστερόλης, και τα trans λιπαρά οξέα, τα οποία έχουν παρόμοια δράση με τα κορεσμένα, ενώ παράλληλα συνδέονται με μείωση των επιπέδων «καλής» χοληστερόλης.

Από την άλλη, τα μονοακόρεστα λιπαρά, που περιέχονται σε τρόφιμα όπως το

ελαιόλαδο, καθώς και τα πολυακόρεστα που συναντάμε σε ψάρια και ξηρούς καρπούς ασκούν θετική επίδραση στα επίπεδα λιπιδίων.

Συνεπώς, για την αποτελεσματική ρύθμιση των επιπέδων χοληστερόλης, δεν απαιτείται αποκλεισμός των λιπαρών από τη διατροφή του ατόμου. Αντίθετα, έμφαση θα πρέπει να δίνεται στη σύσταση του λίπους της δίαιτας, με στόχο την αντικατάσταση των πηγών κορεσμένων και trans λιπαρών οξέων από μονοακόρεστα και πολυακόρεστα λιπαρά.

Από τη Χριστίνα Κατσαρού, επιστημονική συνεργάτη [neadiatrofis.gr](http://neadiatrofis.gr)