

Υψηλή χοληστερίνη ; Τι μπορεί να φταίει

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)

Image not found or type unknown



Η υπερχοληστερολαιμία είναι μια διαταραχή που εμφανίζεται σε μεγάλο ποσοστό του πληθυσμού.

Ειδικότερα, ερευνητικά δεδομένα δείχνουν ότι, στην Ευρώπη, 1 στους 2 ενήλικες έχει αυξημένες τιμές χοληστερόλης, ενώ ιδιαίτερα ανησυχητικό είναι το γεγονός ότι αν και παλαιότερα το εν λόγω πρόβλημα απασχολούσε κυρίως άτομα μέσης ηλικίας ή μεγαλύτερα, τα τελευταία χρόνια εμφανίζεται όλο και πιο συχνά σε μικρότερες ηλικίες ή ακόμη και σε παιδιά.

Τα υψηλά επίπεδα χοληστερόλης στο αίμα συγκαταλέγονται στους βασικότερους παράγοντες κινδύνου για την εμφάνιση καρδιαγγειακών νοσημάτων, όπως η αθηροσκλήρωση, η στεφανιαία νόσος και τα σχετιζόμενα με αυτές εμφράγματα και εγκεφαλικά επεισόδια. Από την άλλη, αξίζει να αναφερθεί πως η υπερχοληστερολαιμία μπορεί να «δουλεύει σιωπηλά» για μεγάλο χρονικό διάστημα, χωρίς να δώσει προειδοποιητικά σημάδια, γεγονός που τονίζει τη σημασία και αναγκαιότητα του τακτικού προληπτικού ελέγχου, μέσω αιματολογικών εξετάσεων, για την έγκαιρη διάγνωση και ρύθμισή της.

Οι πιθανές αιτίες εμφάνισης υπερχοληστερολαιμίας είναι πολλές και περιλαμβάνουν μη-τροποποιήσιμους παράγοντες, στους οποίους δε μπορούμε να παρέμβουμε, αλλά και τροποποιήσιμους, που αποτελούν και το «κλειδί» για την πρόληψη και αντιμετώπισή της. Στην πρώτη κατηγορία, ανήκουν η κληρονομικότητα, το φύλο και η ηλικία, καθώς άτομα με γενετικό υπόβαθρο, οι άνδρες και οι ενήλικες μεγαλύτερης ηλικίας έχουν υψηλότερες πιθανότητες εμφάνισης αυξημένων επιπέδων χοληστερόλης στο αίμα.

Ωστόσο, οι παραπάνω παράγοντες υπήρχαν πάντα και δε φαίνεται να ευθύνονται για την αύξηση του ποσοστού εμφάνισης του προβλήματος τα τελευταία χρόνια. Αντίθετα, η ...πηγή του κακού βρίσκεται σε παράγοντες που σχετίζονται με τον τρόπο ζωής και δεν είναι άλλοι από το υπερβάλλον σωματικό βάρος και την παχυσαρκία, τις «ανθυγιεινές» διατροφικές συνήθειες, που οδηγούν σε αυξημένη πρόσληψη κορεσμένων και trans λιπαρών οξέων, το κάπνισμα, καθώς και την έλλειψη άσκησης και τον καθιστικό τρόπο ζωής.

Πηγή: neadiatrofis.gr