

## Χοληστερίνη: Πως να την νικήσετε

/ [Ειδήσεις και Ανακοινώσεις](#)

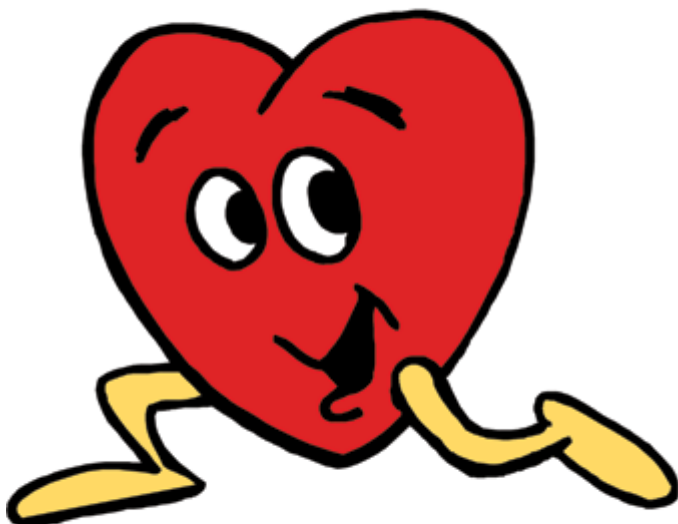
Του Δημήτρη Ρίχτερ, MD, FESC, FAHA

**Ο Δημήτρης Ρίχτερ είναι διευθυντής στην Β' Καρδιολογική Κλινική της Ευρωκλινικής Αθηνών, γενικός γραμματέας της Ελληνικής Εταιρείας Λιπιδιολογίας, μέλος ΔΣ του Ελληνικού Ιδρύματος Καρδιολογίας (ΕΛΙΚΑΡ)**

Η μεταβολή του τρόπου ζωής κατά τις τελευταίες δεκαετίες, που υιοθέτησε όλα τα αρνητικά, αποφεύγοντας τα θετικά πρότυπα του δυτικού τρόπου ζωής, τείνει να αποπλίσσει τον ελληνικό πληθυσμό από τα εγγενή πλεονεκτικά χαρακτηριστικά του όπως είναι η μεσογειακού τύπου διατροφή.

Οι ανησυχητικές επιπτώσεις της στροφής προς τα αρνητικά πρότυπα του δυτικού τρόπου ζωής απεικονίζονται στη δραματική αύξηση της συχνότητας του σακχαρώδη διαβήτη, της παχυσαρκίας, της υπέρτασης και της υπερχοληστερολαιμίας, ενώ το κάπνισμα εξακολουθεί να βρίσκεται σε απαράδεκτα υψηλά επίπεδα.

## Healthy Heart



## Healthy You

Κάθε μείωση κατά 10% της ολικής χοληστερόλης

*οδηγεί σε μείωση κατά 22% της εμφάνισης στεφανιαίας νόσου μέσα σε 2 έως 5 έτη, ενώ μετά τα 5 έτη η μείωση είναι τουλάχιστον 25%*

Κατά τη διάρκεια του τεσσάρων πρώτων ετών του «Μήνα Ελέγχου Χοληστερόλης» - μιας πρωτοβουλίας του Ελληνικού Ιδρύματος Καρδιολογίας (ΕΛΙΚΑΡ) - εξετάστηκαν περισσότερα από 45.000 άτομα σε Αθήνα, Θεσσαλονίκη και διάφορες επαρχιακές πόλεις. Τα αποτελέσματα ήταν αρκετά ανησυχητικά για το μέλλον των καρδιαγγειακών συμβαμάτων στον Ελλαδικό χώρο.

Περίπου οι μισοί ενήλικοι εξετασθέντες (ποσοστό 43%) παρουσίαζαν αυξημένα επίπεδα χοληστερόλης (πάνω από 200 mg/dl). Εξ αυτών, το 50% δεν γνώριζε ότι είχε υψηλή χοληστερόλη, ενώ απ' όσους το γνώριζαν ο ένας στους τρεις δεν είχε προβεί σε καμία ενέργεια για την αντιμετώπιση του προβλήματος. [\(περισσότερα...\)](#)