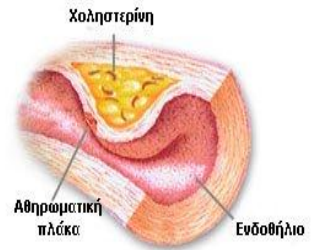


ΔΙΑΤΑΡΑΧΕΣ ΛΙΠΙΔΙΩΝ

ΔΥΣΛΙΠΙΔΑΙΜΙΕΣ: ΑΥΞΗΜΕΝΕΣ ΤΙΜΕΣ ΧΟΛΗΣΤΕΡΟΛΗΣ Η ΚΑΙ ΤΡΙΓΛΥΚΕΡΙΔΙΩΝ



Έξι στους δέκα ενήλικες στην Ελλάδα εμφανίζουν αυξημένη χοληστερόλη. Το 70% από αυτούς δεν το γνωρίζουν. Ταυτόχρονα, το 60% των Ελλήνων όπως έδειξε πανεπιστημιακή καρδιολογική μελέτη (ΑΤΤΙΚΑ), δεν ασκείται και δεν περπατά καθόλου.

Ως Δυσλιπιδαιμίες ορίζουμε τις παθολογικές εκείνες καταστάσεις, κατά τις οποίες παρατηρείται αύξηση ενός ή περισσότερων λιπιδίων που κυκλοφορούν στο αίμα, όπως είναι: η χοληστερόλη (ή χοληστερίνη), τα τριγλυκερίδια και τα φωσφολιπίδια.

• **ΟΛΙΚΗ ΧΟΛΗΣΤΕΡΟΛΗ:** εκτός από τις δυσμενείς συνέπειες που προκαλεί η αύξησή της τιμής της στο αίμα, η ίδια πρέπει να βρίσκεται σε φυσιολογικά επίπεδα στον οργανισμό, διότι θεωρείται αναγκαία για τη σύνθεση πολλών χρήσιμων ουσιών όπως: χολικά οξέα, φυλετικές ορμόνες και βιταμίνες. Βρίσκεται σε τρόφιμα όπως: συκώτι, αυγά, κρέας και γαλακτοκομικά προϊόντα. Το ανθρώπινο ήπαρ (συκώτι), συνθέτει τις μεγαλύτερες ποσότητες χοληστερόλης (περίπου 60%) και τις βγάζει στο αίμα, ενώ το υπόλοιπο 40% προσλαμβάνεται μέσω της διατροφής.

Καθένα από τα είδη των λιπιδίων που κυκλοφορούν στο αίμα μας, βρίσκονται ενωμένα με κάποια πρωτεΐνη. Λιπίδιο και πρωτεΐνη μαζί, σχηματίζουν την λιποπρωτεΐνη. Οι πιο δημοφιλείς λιποπρωτεΐνες είναι οι:

• **HDL ή "ΚΑΛΗ ΧΟΛΗΣΤΕΡΟΛΗ":** πρόκειται για την λεγόμενη α- λιποπρωτεΐνη ή λιποπρωτεΐνη υψηλής πυκνότητας. Η HDL χοληστερόλη θεωρείται ευεργετική για την υγεία των αγγείων, διότι έχει ως στόχο τον καθαρισμό τους από διάφορα βλαπτικά λιπαρά υπολείμματα. Αυτός είναι και ο λόγος για τον οποίο επιθυμούμε, οι τιμές μόνο αυτού του λιπιδίου να μην βρίσκονται σε πολύ χαμηλά επίπεδα.

• **LDL ή "ΚΑΚΗ ΧΟΛΗΣΤΕΡΟΛΗ":** πρόκειται για την λεγόμενη β-λιποπρωτεΐνη ή λιποπρωτεΐνη χαμηλής πυκνότητας. Κατέχει περίπου το 70% της ολικής χοληστερόλης που κυκλοφορεί στον οργανισμό μας. Οι αυξημένες τιμές της, υποδηλώνουν συσσώρευση κακής ποιότητας λιπιδίων στα τοιχώματα των αγγείων. Αποτέλεσμα αυτής της κατάστασης είναι: η σκλήρυνση (αρτηριοσκλήρωση ή αθηρωμάτωση) των αγγείων, η δημιουργία πλάκας (αθηρωματική πλάκα) στο εσωτερικό τους τοίχωμα και η παρεμπόδιση της ομαλής κυκλοφορίας του αίματος.

Άλλες λιγότερο γνωστές λιποπρωτεΐνες είναι οι προ-β-λιποπρωτεΐνες ή πολύ χαμηλής πυκνότητας (VLDL) και τα χυλομικρά τα οποία ανιχνεύονται στο αίμα σε μορφή μικρών σταγονιδίων, ο αριθμός των οποίων υποδηλώνει και το ποσοστό του λίπους των τροφών που απορροφάει ο οργανισμός μετά την κατανάλωσή τους.

• **ΤΡΙΓΛΥΚΕΡΙΔΙΑ:** πρόκειται, όπως υποδηλώνει και το όνομά τους, για λιπίδια αποτελούμενα από γλυκερόλη και τρία λιπαρά οξέα. Τα τριγλυκερίδια εμπεριέχονται λιγότερο σε φυτικές τροφές (σπόροι, καρποί) και περισσότερο στην τροφή ζωικής προελεύσεως (ζωικό λίπος, βούτυρο γάλακτος, συκώτι, άλλα κρέατα και εντόσθια). Στον ανθρώπινο οργανισμό τα τριγλυκερίδια παράγονται από κύτταρα του ήπατος (συκώτι), καθώς και από λιποκύτταρα του λιπώδους ιστού με την βοήθεια υδατανθράκων, πρωτεϊνών και τριγλυκεριδίων που βρίσκονται στις προσλαμβανόμενες τροφές.

ΟΙ ΣΥΧΝΟΤΕΡΟΙ ΤΥΠΟΙ ΥΠΕΡΛΙΠΙΔΑΙΜΙΑΣ

• **Οικογενής συνδυασμένη υπερλιπιδαιμία:** σχετικά συχνή κατάσταση κατά την οποία περίπου οι μισοί εκ των συγγενών α' βαθμού ενός δυσλιπιδαιμικού ατόμου, εμφανίζει κάποιες μορφές υπερλιπιδαιμίας. Ο κίνδυνος για πρώιμη αθηροσκλήρωση και στεφανιαία νόσο στα άτομα αυτά είναι μεγάλος. Σε ορισμένους ασθενείς προέχει η υπερτριγλυκεριδαιμία (αύξηση μόνο των τριγλυκεριδίων), σε άλλους η υπερχοληστερολαιμία (αύξηση μόνο της χοληστερόλης) και σε άλλους και οι δύο μορφές ταυτόχρονα.

• **Οικογενής υπερχοληστερολαιμία:** κληρονομείται στην ετερόζυγη μορφή της με συχνότητα 1:500 (ένας στους πεντακόσιους) και στην ομόζυγη μορφή της με μικρότερη συχνότητα 1:1.000.000. Για να εμφανισθεί η τελευταία πρέπει και οι δύο γονείς να πάσχουν από ετερόζυγη οικογενή υπερχοληστεριναίμια.

ΤΙΜΕΣ ΧΟΛΗΣΤΕΡΟΛΗΣ ΕΝΗΛΙΚΩΝ

Δεν υπάρχουν φυσιολογικά, αλλά επιθυμητά επίπεδα για την χοληστερόλη του αίματος. Αυτά είναι:

ΟΛΙΚΗ ΧΟΛΗΣΤΕΡΟΛΗ (mg/dl)	LDL-ΧΟΛΗΣΤΕΡΟΛΗ	HDL-ΧΟΛΗΣΤΕΡΟΛΗ
Κάτω από 199: Επιθυμητή	Κάτω από 100: Ιδανική	Κάτω από 40: Χαμηλή
200-239: Οριακά Υψηλή	100-129: Σχεδόν φυσιολογική	40-60: Φυσιολογική
Πάνω από 240: Υψηλή	130-159: Οριακά Υψηλή	Πάνω από 60: Υψηλή
	160-189: Υψηλή	
	Πάνω από 190 Πολύ υψηλή	

Συμπερασματικά, η ολική χοληστερόλη του οργανισμού των ενηλίκων δεν πρέπει να ξεπερνά τα 200mg/dl, ενώ οι μετρήσεις LDL και HDL χοληστερόλης, θα δώσουν μία καλύτερη εικόνα του τύπου της δυσλιπιδαιμίας, προκειμένου αυτή να αντιμετωπισθεί με τον καλύτερο δυνατό τρόπο.

ΤΙΜΕΣ ΧΟΛΗΣΤΕΡΟΛΗΣ ΣΤΑ ΠΑΙΔΙΑ

Ολική χοληστερίνη (mg/dL): Επιθυμητή: κάτω από 170, Οριακή: από 170-199, Υψηλή: πάνω από 200.

LDL χοληστερόλη (mg/dL): Επιθυμητή: κάτω από 110, Οριακή: από 110 -129, Υψηλή: πάνω από 130.

ΤΙΜΕΣ ΤΡΙΓΛΥΚΕΡΙΔΙΩΝ

Τα τριγλυκερίδια αυξάνονται σε παχύσαρκους και διαβητικούς ασθενείς καθώς και σε αυτούς που καταναλώνουν μεγάλες ποσότητες αλκοόλ και απλών υδατανθράκων. Τα τριγλυκερίδια στο αίμα δεν πρέπει να ξεπερνούν τα 150mg/dl. Υπερβολικά υψηλές τιμές τριγλυκεριδίων πάνω από 500 mg/dl, εγκυμονούν κίνδυνο εμφάνισης παγκρεατίτιδος.

Άτομα με υψηλά τριγλυκερίδια εμφανίζουν συχνά: αυξημένη την ολική και την HDL χοληστερόλη τους και χαμηλά τα επίπεδα της HDL χοληστερόλης.

ΕΠΙΠΛΟΚΕΣ ΤΩΝ ΔΥΣΛΙΠΙΔΑΙΜΙΩΝ

Αποτελέσματα πολυετών επιστημονικών μελετών, έδειξαν πώς ορισμένοι παράγοντες προδιαθέτουν στην εμφάνιση αθηροσκλήρωσης και αθηρωματικής πλάκας των αγγείων. Οι παράγοντες αυτοί είναι: η αυξημένη χοληστερόλη του αίματος, η αρτηριακή υπέρταση, το κάπνισμα, η παχυσαρκία, ο σακχαρώδης διαβήτης, η έλλειψη σωματικής δραστηριότητας (άσκησης), η νευρική υπερένταση και το άγχος. Οι καταστάσεις αυτές, προκαλούν δυστυχώς και αύξηση της πιθανότητας στεφανιαίας νόσου (ομάδα κλινικών καταστάσεων που περιλαμβάνει την σταθερή και ασταθή στηθάγχη, το οξύ έμφραγμα του μυοκαρδίου και τον αιφνίδιο καρδιακό θάνατο).

Οι αθηρωματικές πλάκες σκληραίνουν το τοίχωμα των αγγείων και στενεύουν τη διάμετρό τους. Έτσι ελαττώνεται η κυκλοφορία του αίματος στα κάτω άκρα, προκαλώντας δυσκολία στην βόδιση μέχρι και γάγγραινα. Με τον ίδιο τρόπο μπορεί να προκληθεί και απόφραξη (φράξιμο) των εγκεφαλικών αγγείων, έχοντας ως αποτέλεσμα την εμφάνιση εγκεφαλικών επεισοδίων.

Η εγκατάσταση αθηρωσκλήρωσης και η δημιουργία αθηρωματικής πλάκας γίνεται ευκολότερα, στις παρακάτω περιπτώσεις:

- άνδρες άνω των 45 ετών
- γυναίκες άνω των 55 ετών
- η κληρονομικότητα σε εμφάνιση στεφανιαίας νόσου από πατέρα ή αδελφία σε ηλικία κάτω από 55 ετών, σε μητέρα ή αδελφή σε ηλικία κάτω από 65 ετών),
- υπερχοληστεριναίμια (LDL-"κακή"- χοληστερίνη πάνω από 130mg/dl),
- χαμηλή HDL χοληστερίνη (καλή χοληστερίνη) κάτω από 35 mg/dl,
- σακχαρώδης διαβήτης και
- αρτηριακή υπέρταση (πάνω από 140/90 mmHg),
- κάπνισμα.

ΕΛΕΓΧΟΣ ΛΙΠΙΔΙΩΝ

Η αύξηση της χοληστερόλης ή και των τριγλυκεριδίων δεν προκαλούν κανένα απολύτως σύμπτωμα, ώστε να γίνουν αντιληπτές.

Η επιβεβαίωση των δυσλιπιδαιμιών γίνεται αποκλειστικά και μόνο με μέτρηση της ολικής χοληστερόλης, της HDL και LDL χοληστερόλης καθώς και των τριγλυκεριδίων στο αίμα. Η πρώτη εξέταση πρέπει να γίνεται στην ηλικία των 30 ετών για τους άνδρες και 40 για τις γυναίκες. Εξαιρέση αποτελούν οι διαβητικοί, οι έχοντες οικογενειακό ιστορικό καρδιαγγειακού επεισοδίου (προηγούμενο έμφραγμα ή εγκεφαλικό επεισόδιο) στους γονείς ή στα αδέρφια τους, οι άνθρωποι με οικογενή (κληρονομική) υπερλιπιδαιμία, οι καπνιστές, οι υπερτασικοί κλπ. Στα άτομα αυτά, συνήθως χρειάζεται άμεση έναρξη φαρμακευτικής θεραπείας (πάντα μαζί με δίαιτα), ενώ η έναρξη και η συχνότητα των ελέγχου των λιπιδίων θα καθορισθεί κατά περίπτωση, από τον θεράποντα ιατρό τους.

Τέλος σε όσους μετά τον πρώτο έλεγχο παρατηρηθούν φυσιολογικές τιμές λιπιδίων, συνιστάται επανέλεγχος κάθε 5 χρόνια. Τα άτομα που έχουν οριακά φυσιολογικές τιμές μπορεί να χρειαστούν επανάληψη νωρίτερα, ενώ αντίθετα τα άτομα με εντελώς φυσιολογικές τιμές και χωρίς άλλους παράγοντες κινδύνου, αργότερα.

ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΕΣ ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ ΓΙΑ ΤΑ ΑΥΞΗΜΕΝΑ ΛΙΠΙΔΙΑ

Μπορούμε να συντάξουμε και μόνοι μας ένα απλό διατολόγιο. Αρκεί να διατηρήσουμε την ισορροπία, εξασφαλίζοντας το 15% της ημερήσιας ενέργειας σε πρωτεΐνες, το 30% σε λίπος και το υπόλοιπο 55% σε υδατάνθρακες. Σε κάθε περίπτωση να εφαρμόσετε μερικά από τα παρακάτω:

- Περιορίστε την ποσότητα της τροφής ώστε να πλησιάσετε όσο το δυνατόν περισσότερο στο ιδανικό σας βάρος. Η παχυσαρκία αποτελεί μια από τις συχνότερες αιτίες αύξησης της χοληστερόλης.
- Περιορίστε την ποσότητα των λιπών στο 30% περίπου της συνολικών ημερήσιων θερμιδικών αναγκών. Αν προσλαμβάνουμε π.χ. 1700 θερμίδες ημερησίως, το 30% είναι περίπου 500 θερμίδες. Επειδή το κάθε γραμμάριο λίπους έχει 9 θερμίδες, διαιρούμε το 500 με το 9 και βρίσκουμε την απαραίτητη ημερήσια κατανάλωση λίπους να ανέρχεται περίπου στα 45 γρ. Προσοχή: το είδος των λιπών που πρέπει να καταναλωθεί είναι στο 50% μονοακόρεστα λίπη (δηλαδή ελαιόλαδο), στο 25% πολυακόρεστα λίπη (δηλ σογιέλαιο, καλαμποκέλαιο, ηλιέλαιο, βμβακέλαιο) και μόνο στο υπόλοιπο 25% κορεσμένα λίπη (τροφές ζωικής προελεύσεως όπως κρέας, αυγά, θαλασσινά και πλήρη γαλακτοκομικά προϊόντα).

Η ΚΑΛΥΨΗ ΤΩΝ ΒΑΣΙΚΩΝ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΩΝ ΜΑΣ ΑΝΑΓΚΩΝ

- **Η κάλυψη πρωτεϊνικών αναγκών:** γίνεται κυρίως από ψάρι (1-2 φορές την εβδομάδα), πουλερικά χωρίς πέτσα (1-2 φορές την εβδομάδα) και σπανιότερα από κόκκινο κρέας (1 φορά στις 10 μέρες). Προτιμούμε αποβουτυρωμένα ή ημιαποβουτυρωμένα γαλακτοκομικά, ανάλογα με τη σοβαρότητα της υπερλιπιδαιμίας. Πολύ καλές πηγές πρωτεϊνών είναι τα όσπρια, τα οποία πρέπει να καταναλώνουμε 2-3 φορές την εβδομάδα.
- **Η κάλυψη των αναγκών σε λιπαρά:** πρέπει να γίνεται από ελαιόλαδο (μονοακόρεστο λίπος), το οποίο έχει απόλυτα θετική επίδραση στη ρύθμιση των λιπιδίων του αίματος. «Απαγορεύονται» τα ζωικά λίπη (είναι κορεσμένα). Μειώνουμε στο ελάχιστο τα αυγά, τα τυριά και τα θαλασσινά.
- **Η κάλυψη των αναγκών σε υδατάνθρακες:** βασίζεται στους υδατάνθρακες, κυρίως των δημητριακών, των λαχανικών και των φρούτων. Αποφεύγουμε την ζάχαρη και τα γλυκά. Φροντίζουμε ιδιαίτερα να προσλαμβάνουμε ικανοποιητικές ποσότητες φυτικών ινών. Αυτές δεσμεύουν το λίπος και τη χοληστερόλη των τροφίμων και καθώς αποβάλλονται, τα συμπαράσφουρον και εμποδίζουν τον οργανισμό να τα απορροφήσει. Στους υδατάνθρακες χρειάζεται μεγάλη αίσθηση του μέτρου.

Το αλάτι, ο καφές και το οινόπνευμα έχουν σχέση με την υψηλή αρτηριακή πίεση. Το οινόπνευμα σχετίζεται επίσης και με τα τριγλυκερίδια. Είναι καλό να μειώσουμε το αλάτι και τον καφέ, ενώ από τα οινόπνευμα, ας κρατήσουμε μόνο το κρασί (κυρίως το κόκκινο), ως συνοδευτικό κάποιου μεσογειακού πιάτου με δημητριακά ή λαχανικά, αρκεί να μην ξεπερνά τα δύο ποτηράκια την ημέρα. Η δράση του θεωρείται ευεργετική στην καρδιαγγειακή λειτουργία.

ΧΡΗΣΙΜΕΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ

- Αγοράστε άπαχα μέρη κρέατος.
- Αφαιρέστε τα υπάρχοντα λίπη πριν το μαγείρεμα, και στραγγίστε όσο περισσότερο λίπος μπορείτε πριν το σερβίρισμα. Χρησιμοποιείτε κάτω από τα τηγανισμένα κυρίως φαγητά, απορροφητικό χαρτί εάν είναι αναγκαίο.
- Αναπτύξτε τη συνήθεια να τρώτε περισσότερα ψάρια και πουλερικά αφαιρώντας την πέτσα πριν το μαγείρεμα.
- Ζητήστε γάλα, τυριά και γιαούρτι με χαμηλή περιεκτικότητα σε λιπαρά, αποφεύγοντας το βούτυρο στο περιεχόμενό τους. Μην ξεχνάτε ότι υπάρχει κρυμμένο λίπος σε πολλά καταναλωτικά αγαθά όπως: γλυκά, πίττες, πάστες, μπισκότα κ.α.
- Τα φρούτα και τα λαχανικά σε μεγάλες ποσότητες αλλά και το ψωμί, τα σιτηρά, τα ζυμαρικά και το ρύζι σε μικρότερες, κάνουν καλό.
- Εγκαταλείψτε την συνήθεια της προσθήκης αλατιού στο μαγείρεμα. Ο καθένας θα βάλει στο πιάτο του όσο αλάτι επιθυμεί και όσο του επιτρέπει η αρτηριακή πίεση και τα επίπεδα των λιπιδίων στο αίμα του. Τα καπνιστά κρέατα, ψάρια, πουλερικά, αλλαντικά και τυριά, συνήθως περιέχουν εκτός από λιπίδια, και πολύ αλάτι.
- Μην χρησιμοποιείτε βούτυρο στο μαγείρεμα. Το ελαιόλαδο αρκεί. Αποφύγετε την κρέμα γάλακτος. Τα νησίσια γλυκά που γίνονται με ελαιόλαδο θεωρούνται υγιεινά όλες τις εποχές.
- Όλα τα γλυκά που έχουν πλήρες γάλα γίνονται εξίσου πετυχημένα και με το αποβουτυρωμένο γάλα. Το ίδιο ισχύει και για τις σάλτσες. Χρησιμοποιήστε αποβουτυρωμένο γάλα στον καφέ σας. Όταν μαγειρεύετε κόκκινο κρέας, φτιάξτε το με λαχανικά και σερβίρετέ το με επιπλέον σαλάτα στο τραπέζι. Οι φυτικές ίνες των λαχανικών λειτουργούν ως " φίλτρο ", εμποδίζοντας το πέρασμα των λιπαρών από το τραπέζι στο αίμα σας.