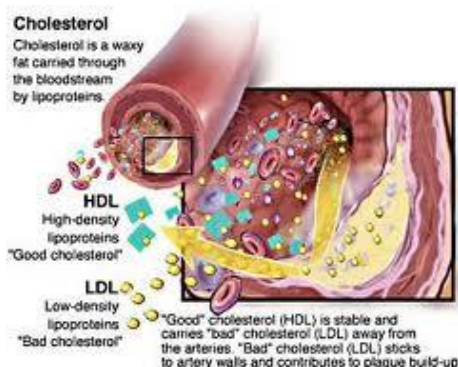


Χοληστερίνη

Η χοληστερίνη ή χοληστερόλη είναι κηρώδης στερόλη που βρίσκεται στη μεμβράνη των κυττάρων όλων των ιστών του σώματος, και στο πλάσμα του αίματος. Η χοληστερόλη χρησιμοποιείται κυρίως σε ζωικούς οργανισμούς και όχι σε φυτικούς. Έχει καθοριστικό ρόλο στην ανάπτυξη νευρικών συνδέσμων του εγκεφάλου και βοηθάει τον οργανισμό στο σχηματισμό και την προστασία των νευρώνων και στη δημιουργία των ιστών των κυττάρων. Σε πολλές βιοχημικές διαδικασίες χρησιμεύει ως πρώτη ύλη, όπως στην παρασκευή της προβιταμίνης D και το σχηματισμό ορμονών. Δεσμεύεται με πρωτεΐνες στις λιποπρωτεΐνες και βρίσκεται σε μεγαλύτερη συγκέντρωση σε ιστούς που είτε την παράγουν είτε έχουν πυκνές μεμβράνες, για παράδειγμα στο συκώτι, τη σπονδυλική στήλη και τον εγκέφαλο, όπως επίσης και στα αθηρώματα.

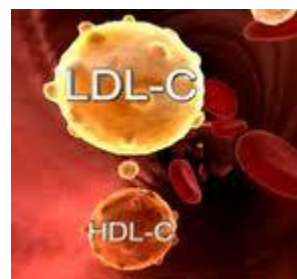


Πρόσληψη-σύνθεση χοληστερόλης

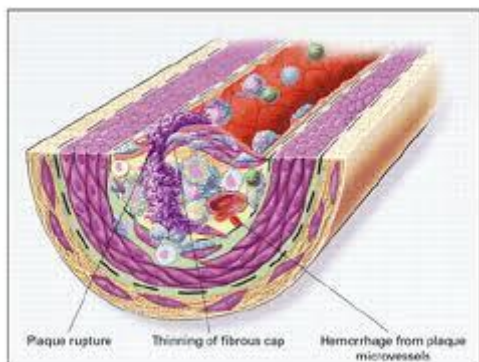
Βρώσιμες πηγές χοληστερόλης είναι κυρίως ζωικής προέλευσης. Ωστόσο, η χοληστερίνη από τις τροφές δεν επαρκεί για τις ανάγκες του οργανισμού με αποτέλεσμα να συνθέτει το μεγαλύτερο ποσοστό στο συκώτι. Υπάρχουν άνθρωποι των οποίων η περιεκτικότητα σε χοληστερόλη έχει τάσεις αύξησης είτε επειδή παράγουν περισσότερη χοληστερόλη ίσως για κληρονομικούς λόγους, είτε επειδή εμφανίζουν αυξημένη απορρόφηση χοληστερόλης από τις τροφές. Η χοληστερόλη ως λιπίδιο δε διαλύεται στο αίμα, ώστε να εισέρχεται και να κυκλοφορεί σε αυτό σε αδιάλυτα κομμάτια. Η ποσότητά της και οι μετατροπές της σε άλλες ουσίες ρυθμίζεται από το συκώτι.

Χοληστερίνη HDL και LDL

Η χοληστερόλη, ευρέως γνωστή ως χοληστερίνη, είναι σημαντικό λιπίδιο του αίματος και μεταφέρεται στο αίμα με τις λιποπρωτεΐνες. Οι λιποπρωτεΐνες είναι σφαιρικά σωματίδια, τα οποία περιέχουν πρωτεΐνες γνωστές ως αποπρωτεΐνες. Η υψηλής πυκνότητας HDL είναι η πυκνότερη οικογένεια των λιποπρωτεϊνών και αποτελείται κυρίως από αποπρωτεΐνες και χοληστερόλη. Ελαφρά λιγότερο πυκνή είναι η χαμηλής πυκνότητας LDL χοληστερόλη. Με την αύξηση της LDL χοληστερόλης, μεγαλώνει ο κίνδυνος εναπόθεσης της χοληστερίνης στο τοίχωμα των αρτηριών, με αποτέλεσμα την αθηρωμάτωση και την διαταραχή της αιμάτωσης ζωτικών οργάνων, φαινόμενο που μπορεί να οδηγήσει σε σοβαρές επιπλοκές όπως το έμφραγμα και το εγκεφαλικό επεισόδιο. Η HDL χοληστερόλη αντιθέτως προστατεύει τον άνθρωπο, τόσο από την αθηροσκληρυντική νόσο που αποτελεί ένα βασικό χαρακτηριστικό της γήρανσης, όσο και από τις εκδηλώσεις σοβαρών νοσημάτων (π.χ. στεφανιαία καρδιακή νόσος, ισχαιμικά εγκεφαλικά, αποφρακτική περιφερική αρτηριοπάθεια). Αυτός είναι ο λόγος που η καλή χοληστερόλη HDL έχει χαρακτηριστεί ως ο φύλακας άγγελος του οργανισμού. Σύμφωνα με ορισμένες μελέτες, στους άνδρες για κάθε αύξηση της LDL κατά 10 mg/dl, ο κίνδυνος εμφάνισης στεφανιαίας νόσου αυξάνεται κατά 10% ενώ κάθε αύξηση της HDL κατά 5 mg/dl, μειώνει τον κίνδυνο κατά 10%. Η HDL συντίθεται στο ήπαρ και το έντερο και διευκολύνει την μεταφορά αποπρωτεϊνών μεταξύ των λιποπρωτεϊνών. Η ευαισθησία των ατόμων στις επιδράσεις της HDL και LDL ποικίλει. Η ευαισθησία των ατόμων στις επιδράσεις της HDL και LDL ποικίλει. Αυτός είναι ο λόγος που οι στόχοι σήμερα είναι εξατομικευμένοι. Οι διαβητικοί καπνιστές, οι στεφανιαίοι ασθενείς, οι υπέρταστοι, τα άτομα με περιφερική αρτηριοπάθεια, τα άτομα με κακή κληρονομικότητα και διαταραχές ορισμένων αιματολογικών παραμέτρων, τα άτομα μεγάλης ηλικίας, οι παχύσαρκοι είναι ιδιαίτερα ευαίσθητα στις βλαπτικές επιδράσεις της LDL και σε



αυτά τα άτομα επιδιώκουμε σημαντικές αυξήσεις HDL. Η ωφέλιμη επίδραση της HDL είναι μεγαλύτερη στις γυναίκες.



Οι τροφές ενάντια στο πόλεμο για την χοληστερίνη

Φρούτα και λαχανικά
Βρώμη
Λιπαρά ψάρια
Ελαιόλαδο
Αλκοόλ και κρασί
Φυτοστερόλες

Βιβλιογραφία-Πηγές:

Βικιπαίδεια
www.iatronet.gr
www.pressgr.com

Συμπεράσματα- Απόψεις

Σύμφωνα με τα παραπάνω συμπαιρνουμε ότι η χοληστερόλη είναι κηρώδης στερόλη που βρίσκεται στη μεμβράνη των κυττάρων όλων των ιστών του σώματος και στο πλάσμα του αίματος. Βρώσιμες πηγές χοληστερόλης είναι κυρίως ζωικής προέλευσης. Ωστόσο η χοληστερόλη από τις τροφές δεν επαρκεί για τις ανάγκες του οργανισμού με αποτέλεσμα να συνθέτει το μεγαλύτερο ποσοστό στο συκώτι. Σε μερικούς ανθρώπους η χοληστερόλη τους αυξάνεται είτε για κληρονομικούς λόγους είτε επειδή εμφανίζουν αυξημένη απορρόφηση χοληστερόλης από τις τροφές. Η χοληστερόλη διαιρείται σε LDL και HDL. Με την αύξηση της πρώτης μεγαλώνει ο κίνδυνος εναπόθεσης της χοληστερόλης στο τοίχωμα των αρτηριών πράγμα το οποίο μπορεί να προκαλέσει έμφραγμα και εγκεφαλικό επεισόδιο. Η HDL χοληστερόλη προστατεύει τον άνθρωπο από την αθηροσκληρυντική νόσο και από τις εκδηλώσεις σοβαρών νοσημάτων. Η ευαισθησία των ατόμων στις επιδράσεις της HDL και LDL ποικίλει. Αυτός είναι ο λόγος που οι στόχοι είναι εξατομικευμένοι. Οι διαβητικοί καπνιστές, οι στεφανιαίοι ασθενείς, οι υπέρτασοι, τα άτομα με περιφερειακή αρτηριοπάθεια, τα άτομα με κακή κληρονομικότητα και διαταραχές ορισμένων αιματολογικών παραμέτρων, τα άτομα μεγάλης ηλικίας, οι παχύσαρκοι είναι ιδιαίτερα ευαίσθητοι στις βλαπτικές επιδράσεις της LDL και σε αυτά τα άτομα επιδιώκουμε σημαντικές αυξήσεις της HDL. Μέσα από όλα αυτά συμπαιρνουμε ότι η χοληστερόλη επηρεάζεται από την διατροφή μας, η οποία πρέπει να είναι πλούσια σε φρούτα και λαχανικά, ελαιόλαδο, φυτοστερόλες, βρώμη και κρασί. Ακόμα η ισοροπημένη διατροφή μας πρέπει να συνοδεύεται από την άσκηση και έτσι θα προληφθούν ενδεχόμενα καρδιακά προβλήματα.