



Της δρ. Δέσποινας Κατώχη - Ακτινοθεραπευτής/Όγκολόγος  
(www.akoslife.com)



## Η... μάχη της χοληστερίνης

**Σ**το... επίκεντρο των εχθροπραξιών βρίσκεται η «κακή» χοληστερόλη (LDL) ή λιποπρωτεΐνη χαμηλής πυκνότητας, η οποία ενοχοποιείται για καρδιακά και εγκεφαλικά, και όχι η «καλή» (HDL) ή λιποπρωτεΐνη υψηλής πυκνότητας. Η χοληστερόλη είναι λιπαρή ουσία και δεν αναμειγνύεται με το αίμα: για να κυκλοφορήσει ενώνεται με πρωτεΐνες ώστε να είναι διαλυτή, με αποτέλεσμα να δημιουργούνται λιποπρωτεΐνες. Μάλιστα, ένα από τα παράγωγα της χοληστερόλης (7-διυδροχοληστερόλη) μετατρέπεται σε βιταμίνη D όταν έρχεται σε επαφή με το φως του ήλιου.

Δυστυχώς, η υψηλή χοληστερίνη δεν γίνεται αντιληπτή, γιατί δεν έχει συγκεκριμένα συμπτώματα. Αυτό σημαίνει ότι επιβάλλεται να κάνουμε αιματολογικές εξετάσεις, τουλάχιστον μία με δύο φορές τον χρόνο -ανάλογα με την ηλικία και τα προβλήματα υγείας που αντιμετωπίζουμε- προκειμένου να ελέγχουμε τα επίπεδά της.

### Εξι «βέλη» κατά της χοληστερίνης

❖ **Σωστές διατροφικές συνήθειες.** Κατανα-

λώνουμε με μέτρο τροφές πλούσιες σε κορεσμένα λιπαρά οξέα: κόκκινο κρέας, επεξεργασμένα προϊόντα κρέατος, έτοιμο φαγητό, πλήρη γαλακτοκομικά προϊόντα, γλυκά με βούτυρο, τηγανητά και αρτοποιημένα με βούτυρο. Όλα αυτά ανήκουν στην... απαγορευμένη ζώνη. Τροφές πλούσιες σε χοληστερόλη αλλά χαμηλές σε κορεσμένα λιπαρά οξέα (π.χ. θαλασσινά, κρόκος κ.ά.) είναι επιτρεπτές.

❖ **Ελέγχουμε το βάρος μας.** Ιδιαίτερα η συγκέντρωση λίπους γύρω από την κοιλιά ενοχοποιείται για σειρά ασθενειών.

❖ **Κινούμαστε.** Δεν είναι απαραίτητο να... δρέψουμε δάφνες στα γυμναστήρια! Ακόμη και ημίωρο καθημερινό περπάτημα κάνει θαύματα.

❖ **Διακείριζομαστε το άγχος μας.** Δεν επιτρέπουμε σε υποχρεώσεις και εκκρεμότητες να μας καταδυναστεύουν. Αν αντιμετωπίζουμε τις καταστάσεις στην πραγματική τους διάσταση, δηλαδή ούτε σοβαρότερα από όσο πρέπει αλλά ούτε και με επιπολαιότητα, τότε τα προβλήματα λύνονται ευκολότερα.

❖ **Δεν καπνίζουμε.** Αυτό νομίζω ότι δεν απαιτεί ιδιαίτερη επιχειρηματολογία!

❖ **Μαγειρεύουμε σωστά.** Δεν τηγανίζουμε αλλά βράζουμε, ψήνουμε στον φούρνο ή μαγειρεύουμε στον ατμό. Πριν σερβίρουμε το φαγητό, απομακρύνουμε το λίπος που τυχόν έχει εμφανιστεί μετά το μαγείρεμα.

### Ο... συμμαχικός στρατός

Οι πάγιοι σύμμαχοι στη μάχη μας ενάντια στην κακή χοληστερόλη είναι:

❖ **Πλιγούρι και πίτουρο βρώμης και τροφές πλούσιες σε φυτικές ίνες.** Οι φυτικές ίνες είναι είτε διαλυτές είτε μη διαλυτές. Οι διαλυτές φυτικές ίνες είναι πιο αποτελεσματικές στη μείωση της χοληστερόλης. Περιέχονται σε είδη φασολιών, φακές, δημητριακά ολικής άλεσης, κριθάρι, βρώμη, λαχανάκια Βρυξελλών, πορτοκάλια, μήλα, ακλάδια και δαμάσκηνα.

❖ **Ψάρια και ωμέγα-3 λιπαρά οξέα.** Τα υψηλότερα επίπεδά τους υπάρχουν σε ψάρια όπως σκουμπρί, πέστροφα λίμνης, ρέγγα, σαρδέλα, τόνο και σολομό. Όσοι έχουν ήδη υποστεί καρδιακή προσβολή, με τα ωμέγα-3 λιπαρά οξέα μειώνουν τον κίνδυνο αιφνίδιου θανάτου.

❖ **Καρύδια, αμύγδαλα και άλλοι ξηροί καρποί.** Πλούσια σε πολυακόρεστα λιπαρά οξέα, διατηρούν υγιή τα αιμοφόρα αγγεία. Οι ξηροί καρποί πρέπει όμως να μην είναι αλατισμένοι ούτε επικαλυμμένοι με ζάχαρη.

❖ **Ελαιόλαδο.** Περιέχει ισχυρό μείγμα αντιοξειδωτικών που μειώνουν την «κακή» (LDL) χοληστερόλη και διατηρούν την «καλή» (HDL) χοληστερόλη. Να το προτιμάτε ωμό στο φαγητό ή στη σαλάτα.

❖ **Τροφές με πρόσθετες φυτοστερόλες ή στανόλες.** Οι φυτοστερόλες έχουν παρόμοια δομή με τη χοληστερόλη και μιμούνται τη δράση της. Έτσι, εμποδίζουν την απορρόφηση της και μειώνουν τα επίπεδα της LDL στο αίμα. Πείτε ναι σε μαργαρίνη, χυμό πορτοκαλιού και είδη γιαουρτιού με πρόσθετες φυτικές στερόλες.

❖ **Σκόρδο.** Εργαστηριακές έρευνες έχουν δείξει ότι το σκόρδο συμβάλλει στη μείωση της υψηλής χοληστερίνης και της πίεσης. Εκτιμάται ότι μια από τις πιο σημαντικές καρδιοπροστατευτικές δράσεις του είναι η ικανότητά του να παρεμποδίζει την οξειδωση της «κακής» χοληστερίνης, καθοριστική διαδικασία για τη δημιουργία της αθηρωματικής πλάκας στα αγγεία.

## Τι κρύβει ο πόνος στο σικώτι;

Αν και σπάνια νιώθουμε πόνο στο σικώτι, ωστόσο υπάρχουν συμπτώματα που υποδεικνύουν πρόβλημα στη λειτουργία του.

Το σικώτι εμπλέκεται στη διαδικασία κώνωσης, στην αποτοξίνωση του οργανισμού, στην παραγωγή πρωτεϊνών, ενώ λειτουργεί ως αποθήκη βιταμινών και μετάλλων. Να ποια συμπτώματα πρέπει να μας ανησυχώσουν.

**Αλλαγές στο δέρμα.** Το δέρμα και τα νύχια παίρνουν μια κίτρινη απόχρωση, η οποία ενδεικτικώς να οφείλεται στην αδυναμία

του σικωτιού να αποβάλει τις τοξίνες. Αυτό έχει σαν συνέπεια να συσσωρεύεται χολερυθρίνη κάτω από το δέρμα.

**Ευαίσθητο δέρμα.** Ίσως η υπερευαίσθησία του συνοδεύεται και από φαγούρα, η οποία εντείνεται με την πάροδο του χρόνου.

**Πρόβλημα στις κενώσεις και στην όρσηση.** Κόπρανα και ούρα αποκτούν πιο σκούρο χρώμα όταν το σικώτι αντιμετωπίζει πρόβλημα στη λειτουργία του.

**Κράμπες ή πόνοι στην κοιλιά, αέρια ή και έντονο πρήξιμο.** Πρόκειται για συμπτώμα-

τα που ενδεικτικώς συνοδεύουν την κακή λειτουργία του σικωτιού. Ταυτόχρονα είναι πιθανό να συσσωρευθεί υγρό στο κοιλιακό τριχωτό, το οποίο πρέπει να αντιμετωπιστεί για να μην προκαλέσει δυσκολία στην αναπνοή.

**Νοητία και εμετοί, κόπωση και απώλεια βάρους.** Όταν το σικώτι υπολειτουργεί, απαιτείται περισσότερη ενέργεια προκειμένου ο οργανισμός να διαχειρισθεί τις υποχρεώσεις του: έτσι εκδηλώνονται διαρκής κόπωση και απώλεια βάρους.