

# Λιπαρά του Αίματος

## Η ολική χοληστερόλη (TOT cholesterol)

είναι λιπαρή ουσία του αίματος η οποία παράγεται κατά κύριο μέρος ενδογενώς από το συκώτι αλλά ταυτόχρονα λαμβάνεται και διατροφικά από την κατανάλωση ζωικού λίπους το οποίο βρίσκεται στο κρέας και τα παράγωγά του. Η αυξημένη ποσότητα χοληστερόλης στο αίμα σχετίζεται με υψηλό κίνδυνο για αρτηριακές και καρδιακές παθήσεις. Συχνή μέτρηση της λιπαρής αυτής ουσίας και των παραγώγων της θα βοηθήσει στην μείωση του κινδύνου αρτηριακών και καρδιακών παθήσεων. Στην Κύπρο, όπου η κατανάλωση φυτικής τροφής είναι μειωμένη ενώ η τροφή ζωικής προελεύσεως είναι αυξημένη, ο κίνδυνος υπερχοληστερολημίας και ταυτόχρονα καρδιακών παθήσεων είναι πολύ αυξημένος. Σύμφωνα με τελευταία ανακοίνωση του Υπουργείου Παιδείας αυξημένα επίπεδα χοληστερόλης έχουν επίσης παρουσιαστεί σε παιδιά σχολικής ηλικίας. Τα φυσιολογικά όρια της ολικής χοληστερόλης και των άλλων αιματικών λιπιδίων αναγράφονται στον πιο κάτω Πίνακα.

## Η καλή χοληστερόλη (HDL cholesterol)

είναι επίσης λιπαρή ουσία του αίματος με υψηλή περιεκτικότητα πρωτεΐνης και χαμηλή περιεκτικότητα λίπους. Η καλή χοληστερόλη είναι προσάτης της καρδίας διότι μεταφέρει την χοληστερόλη από τα κύτταρα στο συκώτι για έκκριση και ανακύκλωση με τελικό αποτέλεσμα την μείωση της ολικής χοληστερόλης. Ψηλά ποσοστά καλής χοληστερόλης συνδέονται άμεσα με την γυμναστική και κινητικότητα του ατόμου ενώ παράλληλα μειώνουν σημαντικά τον κίνδυνο καρδιακών επεισοδίων.

## Η κακή χοληστερόλη (LDL cholesterol)

είναι ακόμη μία λιπαρή ουσία του αίματος με χαμηλή περιεκτικότητα σε πρωτεΐνη. Η κακή χοληστερόλη μεταφέρει χοληστερόλη από την διατροφή μας και το συκώτι πίσω στα κύτταρα του οργανισμού δημιουργώντας έτσι αυξημένη παρουσία χοληστερόλης στα κύτταρα. Η κακή χοληστερόλη αποθηκεύεται πολύ εύκολα στις κεντρικές αρτηρίες του ανθρώπινου οργανισμού. Η αυξημένη κακή χοληστερόλη αποθηκεύεται στα τοιχώματα των αρτηριών και τελικά επιφέρει φτωχή κυκλοφορία του αίματος και τελικά αρτηριακή στένωση. Τελικό αποτέλεσμα είναι η ανακοπή οξυγόνου από τα κύρια όργανα όπως την καρδία (καρδιακές παθήσεις) και τον εγκέφαλο (εγκεφαλικά).

## Η πολύ κακή χοληστερόλη (VLDL cholesterol)

είναι επίσης λιπαρή ουσία του αίματος με πολύ υψηλή περιεκτικότητα λίπους και πολύ χαμηλή περιεκτικότητα πρωτεΐνης. Η πολύ κακή χοληστερόλη μεταφέρει ενδογενούς παραγωγής τριγλυκερίδια από το συκώτι στα λιποκύτταρα.

## Τα τριγλυκερίδια (TRG)

είναι ακόμη μία λιπαρή ουσία από τα διατροφικά λίπη η οποία μεταφέρεται από τη κακή και πολύ κακή χοληστερόλη. Ψηλά επίπεδα σχετίζονται με σκλήρυνση των αρτηριών. Ψηλά επίπεδα στο αίμα παρατηρούνται μετά το φαγητό και κανονικά επίπεδα μετά από 12-24 ώρες χωρίς φαγητό. Η παχυσαρκία σχετίζεται άμεσα με την υπερτριγλυκεριδημία. Τέλος η αναλογία **Cholesterol/HDL** αποτελεί προληπτικό δείκτη καρδιακών παθήσεων και η αναλογία **HDL/LDL** αποτελεί προληπτικό δείκτη αρτηριακών παθήσεων με επιθυμητούς δείκτες λιγότερους του 5.

**Πίνακας 1. Φυσιολογικά όρια αιματικών λιπιδίων**

ολική χοληστερόλη - CHOL	<b>&lt;200 mg/dl</b>	
καλή χοληστερόλη - HDL	<b>άντρες &gt;40 mg/dl</b>	<b>γυναίκες &gt;50mg/dl</b>
κακή χοληστερόλη - LDL	<b>&lt;100 mg/dl</b>	
πολύ κακή χοληστερόλη - VLDL	<b>&lt;40 mg/dl</b>	
τριγλυκερίδια - TRG	<b>&lt;150 mg/dl</b>	