



## CE ESTE COLESTEROLUL?

Colesterolul reprezintă un anumit tip de grăsimi care se regăsește în sânge. Aveți nevoie de o anumită cantitate de colesterol pentru buna funcționare a celulelor corpului dumneavoastră și pentru a produce hormoni importanți. Cu toate acestea, în cazul în care există prea mult colesterol în sânge, acesta se depune pe peretele interior al arterelor, determinând formarea plăcilor de aterom. Ca urmare a acestei „construcții”, arterele se îngustează – procesul fiind numit *rigidizarea arterelor* sau *ateroscleroză*. În cazul în care o arteră care furnizează sânge inimii este complet blocată, mușchiul cardiac se necrozează (moare) – infarct sau atac de cord. În cazul în care o arteră din creier este complet blocată, se produce un accident vascular cerebral.

### De ce este important nivelul de colesterol din sânge?

Prezența unui nivel ridicat de colesterol în sânge reprezintă unul dintre factorii de risc cardiovascular majori și, în același timp, mărește șansele de apariție a bolilor de inimă. Una dintre cele mai bune metode de a preveni bolile cardiovasculare constă în menținerea colesterolului în limite normale.

### De unde provine colesterolul?

Colesterolul este produs în organism, în principal de către ficat – **colesterolul endogen** (organismul poate produce tot colesterolul de care are nevoie). Creșterea nivelului de colesterol din sânge poate fi cauzată de problemele de sănătate moștenite sau de alimentația bazată pe grăsimi, fie ele de origine animală, fie provenite din produsele de tip fast-food.

Unele alimente, cum ar fi ouăle, ficatul și crustaceele conțin colesterol, dar acesta nu afectează în mod semnificativ cantitatea de grăsimi din sânge. Puteți consuma cu moderație alimente care conțin colesterol, ca parte a unei diete sănătoase și variate.



## Ce nu știați despre colesterol?

Există două tipuri principale de colesterol:

- HDL colesterolul (lipoproteine cu densitate mare) – este cunoscut sub denumirea de „colesterol bun” sau colesterol sănătos, deoarece „periază” colesterolul de pe peretele arterial. Activitățile fizice periodice și exercițiile fizice pot ajuta la creșterea nivelului de HDL.  
*Nivelurile ridicate de colesterol HDL vă pot proteja împotriva bolilor de inimă.*
- LDL colesterolul (lipoproteine cu densitate mică) – este cunoscut sub denumirea de „colesterol rău”, dat fiind că se lipește de pereții din arterele dumneavoastră, făcându-le mai înguste. Acest lucru reduce cantitatea de sânge care ajunge la inimă sau la creier.  
*Nivelurile ridicate de colesterol LDL vor crește riscul de boli de inimă.*

## Despre grăsimi



Grăsimile din produsele alimentare sunt un amestec de grăsimi saturate și nesaturate.

Grăsimile *mononesaturate* și cele *polinesaturate* sunt grăsimi care pot ajuta la micșorarea cantității de LDL colesterol din sânge și la reducerea riscului de apariție a bolilor de inimă.

Grăsimile polinesaturate și grăsimile mononesaturate se găsesc în uleiurile vegetale – de floarea-soarelui, de măsline și uleiul de rapiță și în margarinele tartinabile de calitate, bogate în Omega 3 și 6. De asemenea, pot fi găsite în mai multe tipuri de fructe cu coajă lemnoasă sau în uleiul de pește (sardine, macrou, păstrăv și somon).

Grăsimile saturate pot crește colesterolul LDL, ceea ce duce, implicit, la intensificarea riscului de apariție a bolilor de inimă.



Grăsimile saturate se regăsesc în produse alimentare precum: untul, untura, smântâna, brânza, carnea grasă, prăjiturile, biscuiții și ciocolata. Citiți etichetele alimentelor (prelucrate sau deja preparate) pentru a afla cantitatea de grăsimi saturate. În plus, verificați existența cuvântului *hidrogenate*. Dacă acest termen este prezent în lista ingredientelor produsului dumneavoastră, înseamnă că el conține trans-grăsimi care favorizează creșterea nivelului de colesterol LDL.

## Aveți colesterolul prea ridicat?

Dacă aveți peste 40 de ani sau dacă un membru al familiei dumneavoastră are colesterolul ridicat, dacă a fost diagnosticat cu boli de inimă sau a avut un accident vascular cerebral, este foarte important să întrebați medicul dumneavoastră dacă trebuie să vă supuneți unor teste de măsurare a colesterolului.

În cazul în care este nevoie să reduceți nivelul colesterolului, medicul dvs. vă va sfătui asupra schimbărilor necesare în stilul dvs. de viață și, poate, vă va recomanda medicamente. Dacă vă este prescris un tratament, este important să urmați cu atenție instrucțiunile.

Colesterol	Nivelurile sănătoase în mmol / l sau mg/dl
Colesterol total	nu mai mare de 5mmol/l sau 190 mg/dl
LDL colesterol	nu mai mare de 3mmol/l sau 115 mg/dl
HDL Colesterol	mai mare de 1mmol/l sau 40 mg/dl

**Rețineți faptul că nivelul de colesterol (în special colesterolul LDL) trebuie să fie mai scăzut în cazul în care aveți deja un grad de suferință arterială.**



## Metode de scădere a nivelului colesterolului:

- Slăbiți până ajungeți la o greutate sănătoasă.
- Mâncați mai multe fructe și legume.
- Mâncați mai multe cereale integrale și pâine neagră.
- Alegeți carnea slabă.
- Consumați produse bogate în grăsimi esențiale Omega 3 și 6.
- Alegeți lactate cu un conținut scăzut de grăsime.
- Consumați doar ocazional dulciuri, alimente de tip fast-food sau gustări nesănătoase precum chips-urile, snacks-urile etc.
- Evitați prăjelile, iar în procesarea alimentelor, optați pentru gătitul la aburi, la cuptor sau pe grill.

## Colesterol HDL scăzut?

Dacă după un test de laborator se dovedește că aveți colesterolul HDL sub nivelul recomandat, va trebui să faceți în așa fel încât valorile colesterolului HDL să crească, pentru a reduce riscul bolilor de inimă.

Nivel de HDL poate crește în mod sănătos prin:

- activitate fizică;
- reducerea greutateii dumneavoastră;
- renunțarea la fumat.

Medicul dumneavoastră vă poate prescrie tratament pentru a ridica nivelul de HDL.

## Ce sunt trigliceridele și cum pot afecta ele inima?

Trigliceridele sunt un alt tip de grăsimi care se regăsesc în sânge. Un nivel prea ridicat al trigliceridelor poate crește riscul de apariție a bolilor cardiovasculare.

## Ce puteți face în cazul în care nivelul trigliceridelor este prea mare?

Urmați sfatul general pentru reducerea colesterolului din sânge. Acest lucru va contribui și la scăderea trigliceridelor.

Încercați să mâncați pește gras (sardine, macrou, somon, pastrav ) minim de două ori pe săptămână. Uleiul de pește, care conține n-3 sau acizi grași Omega 3, îmbunătățește circulația sângelui, reduce vâscozitatea acestuia și împiedică formarea cheagurilor de sânge. Dacă obișnuiți să consumați alcool, nu se recomandă mai mult de un pahar pe zi (ex.: un pahar mic de vin sau o bere mică), însă **nu** în fiecare zi.