



HIPERCOLESTEROLEMIA

Colesterolul este o substanță grasă necesară pentru buna funcționare a organismului. Este produsă de ficat și se găsește în alimentele de origine animală cum sunt carnea, ouăle, laptele, untul și untura. Prea mult colesterol în sânge poate provoca daune organismului și inimii.

Există risc de hipercolesterolemie (nivel ridicat de colesterol în sânge) dacă:

- Corpul produce prea mult colesterol
- Dieta conține prea multe alimente bogate în grăsimi saturate și colesterol
- Persoana este bolnavă de diabet zaharat, hipotiroidism sau patologii renale

Există 3 tipuri principale de grăsimi în sânge:

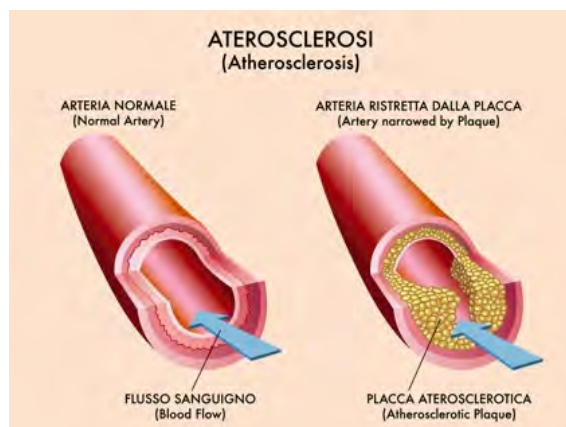
- HDL: colesterolul "bun", care capturează colesterolul în exces din sânge și îl retransportă la ficat, unde va putea fi eliminat
- LDL: colesterolul "rău" care se depune pe pereții vaselor sanguine, formând plăci care pot reduce și chiar întrerupe fluxul sanguin
- Trigliceride (TG): mâncând prea mulți carbohidrați este posibil ca, în afară de glicemie, să crească și trigliceridele în sânge și, în consecință, să se favorizeze apariția diabetului, a infarctului și a patologiilor cardiace



Este posibilă măsurarea grăsimilor în sânge prin teste specifice.

Valoarea normală a colesterolului total ar trebui să fie sub 200 (mg/dL). Dacă acesta este mai mare de 200, medicul va trebui să controleze valorile HDL, LDL și TG.

- HDL. Valoarea ar trebui să fie mai mare de 60. Riscul crește dacă este mai mic de 40
- LDL. Valoarea ar trebui să fie mai mică de 100. Dacă este prezent un diagnostic pozitiv pentru probleme cardiace (infarct, angină, atac vascular cerebral) sau pentru diabet, e bine ca valorile LDL în sânge să fie sub 70
- TG. Valoarea ar trebui să fie mai mică de 150



Pentru a reduce nivelul de colesterol în sânge (colesterolemia) se recomandă:

- Să se țină sub control constant colesterolemia
- Să se facă o dietă echilibrată și o activitate fizică regulată
- Să se ia medicamentele prescrise în mod corect
- Să se evite alimentele care conțin nivel ridicat de colesterol, de grăsimi saturate și polinesaturate. (De exemplu: carnea de vițel, carnea de porc, brânza, laptele integral sau untura). Este prin urmare preferabil să se consume alimente cu un redus conținut de grăsimi, cum sunt pieptul de pui, peștele sau laptele degresat
- Este de preferat ca alimentele să fie fierte, gătite la grătar sau la cuptor, nu prăjite!



RIFERIMENTI: <http://www.uptodate.com/patients>

PROGETTO: "ELISA. Educare e informare sulla salute". Aggiornamento: gennaio 2015.

TRADUZIONE: Mirela Rău

NOTĂ: Acest document are doar valoare informativă și nu intenționează să substituie sfaturile medicului dumneavoastră.
De asemenea, la fel ca oricare alt document, are nevoie de o actualizare periodică.