

Πως να αυξήσετε την «καλή» χοληστερίνη

Του Δημήτρη Μπερτζελέτου, MSc Διαιτολόγος-διατροφολόγος, γενικός γραμματέας της Ένωσης Διαιτολόγων-Διατροφολόγων

Περισσότερα από 100 γονίδια φαίνεται να επηρεάζουν και πολλές φορές να καθορίζουν σε μεγάλο βαθμό την τιμή της χοληστερόλης, τόσο της ολικής, όσο και της «καλής» (HDL) και της «κακής» (LDL).

Ωστόσο, η διατροφή και ο τρόπος ζωής επηρεάζουν το 20% της χοληστερόλης που κυκλοφορεί στο αίμα μας.

Ρόλος της καλής χοληστερόλης είναι να αφαιρεί την «κακή» χοληστερόλη από τα τοιχώματα των αρτηριών και να την οδηγεί στο ήπαρ, όπου και καταστρέφεται από κάποιο συγκεκριμένο μηχανισμό (ειδικοί υποδοχείς).

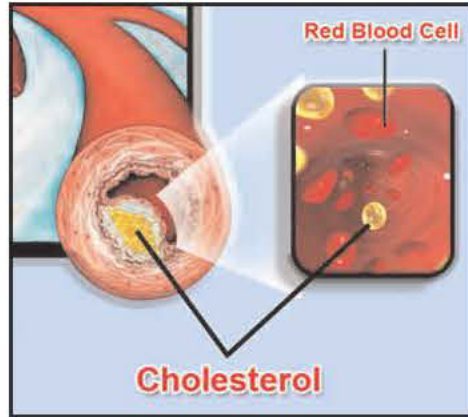
Οι τιμές της «καλής» χοληστερόλης θεωρούνται φυσιολογικές όταν κυμαίνονται μεταξύ 50-60 mg/dl. Αν η τιμή αυτή είναι κάτω από 40 mg/dl, τότε αποτελεί προδιαθεσικό παράγοντα εκδήλωσης στεφανιαίας νόσου. Αντιθέτως, όσο υψηλότερη είναι η τιμή της, τόσο περισσότερο προστατεύονται οι στεφανιαίες αρτηρίες.

Οι φυσικοί τρόποι με τους οποίους μπορούμε να αυξήσουμε την «καλή» χοληστερόλη είναι οι εξής:

- **Απώλεια βάρους.** Τα περιττά κιλά συμβάλλουν στην αύξηση της «κακής» (LDL) χοληστερόλης και στη μείωση της «καλής» (HDL). Η απώλεια βάρους με μείωση ιδιαίτερα του λίπους που βρίσκεται στην κοιλιά (κοιλιακό λίπος) ευνοεί την αύξηση της «καλής» χοληστερόλης.

- **Άσκηση.** Κυρίως η αερόβια άσκηση επιφέρει αύξηση της HDL. Αερόβια άσκηση νοείται το βάδισμα, το ελαφρύ τρέξιμο, η ποδηλασία. Η αύξηση της καρδιακής συχνότητας κατά 10-20 παλμούς θεωρείται ότι μπορεί να αυξήσει την «καλή» χοληστερόλη.

- **Διακοπή του καπνίσματος.** Επιφέρει εξίσου καλά αποτελέσματα με την άσκηση.



- **Μονοακόρεστα λιπαρά.** Με το ελαιόλαδο ως καλύτερο εκπρόσωπό του, το φυτικό λίπος συμβάλλει στη βελτίωση του χοληστερολαιμικού προφίλ. Η αντικατάσταση του βουτύρου από το ελαιόλαδο σε όλες τις εκδοχές της μαγειρικής αποτελεί τον καλύτερο σύμμαχο της HDL χοληστερόλης.

- **Αποφυγή των τρανς λιπαρών.** Η αποφυγή των τρανς λιπαρών επιφέρει δραστική μείωση της «κακής» (LDL) χοληστερόλης. Τρανς λιπαρά βρίσκονται σε έτοιμα τρόφιμα και στα τηγανητά. Καλό είναι διαβάζουμε τις ετικέτες των τροφίμων, αποκλείοντας ει δυνατόν όσα περιέχουν «μερικώς υδρογονωμένα λιπαρά» από το διαιτολόγιό μας.

- **Φυτικές ίνες.** Οι φυτικές ίνες, ιδίως οι διαλυτές που βρίσκονται στα φρούτα και στα, ασκούν θετική επίδραση στα επίπεδα της «καλής» χοληστερόλης.

- **Περιορισμός του αλκοόλ.** Προτείνεται η συνετή χρήση αλκοόλ, κυρίως κρασιού (κόκκινου, έως 1 ποτήρι/ ημέρα), καθώς συμβάλλει στην αύξηση της HDL. Σε μεγαλύτερες ποσότητες, όμως, είναι επιζήμιος.

Γενικά, τα φυσικά μέσα μείωσης της ολικής χοληστερόλης και αύξησης της HDL, αποτελούν τον πιο ασφαλή, χωρίς παρενέργειες, τρόπο μείωσης του κινδύνου αναπτύξεως καρδιαγγειακής νόσου.

Τα αντισυλληπτικά αλλάζουν τη μνήμη

Τα αντισυλληπτικά χάπια επηρεάζουν τον τρόπο με τον οποίο θυμόμαστε διάφορα γεγονότα, δίνοντας έμφαση στην συναισθηματική πλευρά τους, αναφέρουν επιστήμονες από το Πανεπιστήμιο της Καλιφόρνια, στο Έρβαϊν.

Σε μελέτη που πραγματοποιήσαν διαπίστωσαν πως οι γυναίκες που έπαιρναν αντισυλληπτικά χάπια θυμούνταν διαφορετικές πλευρές ενός γεγονότος σε σύγκριση με εθελόντριες που δεν έπαιρναν χάπια. Στην πραγματικότητα, οι πρώτες δεν μπορούσαν να θυμηθούν επακριβώς τις λεπτομέρειές του, αλλά είχαν ξεκάθαρη ανάμνηση των συναισθημάτων που τους προκάλεσε. Τα ευρήματα αυτά υποδηλώνουν πως, αλλάζοντας την ορμονική ισορροπία της γυναίκας, το Χάπι αλλάζει και τον τρόπο με τον οποίο εκείνη θυμάται.

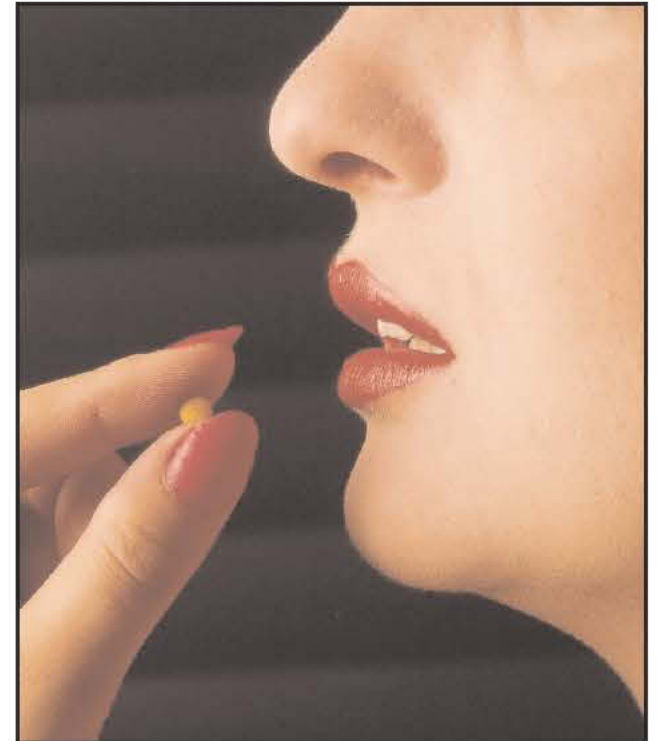
Τα αντισυλληπτικά χάπια αποτρέπουν την εγκυμοσύνη, μειώνοντας τα επίπεδα των οιστρογόνων ή/και της προγεστερόνης στο αίμα της γυναίκας.

Εκτός από τον ρόλο τους στην εγκυμοσύνη, οι ορμόνες αυτές έχουν σχετιστεί και με την ικανότητα των γυναικών να θυμούνται λογικά τα διάφορα γεγονότα, κατά τον ερευνητή δρ Λάρι Κέιχιλ,

νευροβιολόγο στο πανεπιστήμιο. Το γεγονός πως τα αντισυλληπτικά δείχνουν μειώνουν τη λογική μνήμη των γυναικών και να εντείνουν την συναισθηματική, μπορεί να εξηγεί γιατί οι άντρες συχνά θυμούνται τα γεγονότα διαφορετικά απ' ό,τι οι γυναίκες. Μπορεί, όμως, να εγείρει και ερωτημα-

καλούν βλάβες στη μνήμη. Απλώς φαίνεται πως αλλάζουν τον τύπο της πληροφορίας που θυμάται η γυναίκα.

Για τους σκοπούς της μελέτης, οι εθελόντριες είδαν σε βίντεο ένα τροχαίο ατύχημα. Όταν αργότερα ρωτήθηκαν, διαπιστώθηκε πως εκείνες που έπαιρναν αντισυλλη-



κά για το κατά πόσον η χρήση τους μπορεί να επηρεάσει τις επιδόσεις των γυναικών στην εργασία τους, δήλωσε ο δρ Κέιχιλ. Οι ερευνητές σπεύδουν να διευκρινίσουν πως τα ευρήματά τους δεν σημαίνουν πως τα αντισυλληπτικά προ-

πτικά θυμούνταν καλύτερα το τραυματικό γεγονός, ενώ εκείνες που δεν έπαιρναν ανακαλούσαν περισσότερο στη μνήμη τους τις λεπτομέρειες του συμβάντος. Η μελέτη δημοσιεύεται στην επιθεώρηση «Neurobiology of Learning and Memory».

24ΩΡΟΣ ΕΛΛΗΝΙΚΟΣ ΡΑΔΙΟΦΩΝΙΚΟΣ ΣΤΑΘΜΟΣ 1683 AM (στα μεσαία κύματα)

Συνεχή καθημερινή ενημέρωση και ψυχαγωγία

Ο Ελληνικός Ραδιοφωνικός Σταθμός Αυστραλίας
1683 AM λειτουργεί

σε 24ωρη βάση, 7 ημέρες την εβδομάδα.

Ο σταθμός ξεκίνησε να λειτουργεί το Μάρτιο του 1983 και εκπέμπει τα καλύτερα προγράμματα από την Ελλάδα και την Κύπρο, ενώ παράλληλα μεταδίδει τις ειδήσεις από το εξωτερικό κάθε ώρα.

Επίσης, έχουμε τα καλύτερα τοπικά προγράμματα, όπως:

"Κυπριακή Κοινότητα"

με την Έλλη Κάμπος,
"Greeks Today"

με τον Γιώργο Τσερδάνη,

"Κέφι και μπάλλα"

με τον Γιάννη Σπανέλλη,

"Κοινότητα και κοινοτικά"

και μουσικά

προγράμματα με εκφωνητές.

Ο Ελληνικός Ραδιοφωνικός Σταθμός Αυστραλίας 1683 Khz AM διαφημίζει μεγάλους οργανισμούς και επιχειρήσεις, όπως την ελληνική εφημερίδα της Αυστραλίας "Ο Κόσμος", "Λαϊκή Τράπεζα", "Τράπεζα Κύπρου", "Κυπριακή Κοινότητα NNO", "Ελληνική Ορθόδοξη Κοινότητα Σύδνεϋ & NNO",

"Vicky Mar Fashions", "Independent and General Advertising", "Roselands Shopping Centre" και πολλές άλλες μικρές και μεγάλες επιχειρήσεις.

Για τον καλύτερο Ελληνικό Ραδιοφωνικό Σταθμό, τα τελευταία νέα, ποιοτική μουσική και τα καλύτερα ζωντανά προγράμματα, συντονιστείτε στο Ελληνικό Ραδιοφωνικό Σταθμό Αυστραλίας 1683 Khz AM.

Για περισσότερες πληροφορίες

και για τις διαφημίσεις σας,

τηλεφωνήστε στο (02) 9750 8155

και fax: (02) 9750 0517.

Τηλέφωνα για ζωντανές εκπομπές:

(02) 9750 9890 και (02) 9750 0017.

Διεύθυνση: Unit 4 / 9 Mavis St, Revesby NSW 2212

e-mail: conn@greekradio.com.au

web: GREEK RADIO 1683