

Ce trebuie să știm despre colesterol. Care sunt valorile normale și când ar trebui să ne îngrijorăm?

Colesterolul crescut reprezintă unul dintre **principalii factori favorizanți în apariția bolilor cardiovasculare**, de aceea, testele ce măsoară nivelul colesterolului nu ar trebui să lipsească de pe lista analizelor efectuate anual.

Înainte de toate, este important să înțelegem ce este colesterolul, care este diferența între colesterol bun și colesterol rău, dar mai ales cum putem preveni creșterea nivelului de colesterol nociv.

Conform Asociației Americane a Inimii (AAH), colesterolul nu se poate dizolva în apă, din această cauză transportul său se realizează prin intermediul lipoproteinelor. În organismul uman, este identificat în membrana celulară și în țesuturile organismului.

În funcție de proteinele care îl transportă, colesterolul se poate diferenția în **colesterol HDL** și **colesterol LDL**. Lipoproteinele cu densitate scăzută (LDL) sunt cunoscute și sub denumirea de „colesterol rău”, în timp ce lipoproteinele cu densitate mare (HDL) sub numele de „colesterol bun”. LDL colesterolul rezultă în principal din degradarea VLDL (lipoproteine cu densitate foarte scăzută), transportorul major al trigliceridelor.

Colesterolul „rău” sau LDL colesterol

Cunoașterea valorii colesterolului LDL este un indicator important în [estimarea riscului de boli cardiovasculare](#). Un nivel ridicat de LDL colesterol (colesterol rău) reprezintă cea mai mare amenințare pentru inimă, deoarece poate bloca arterele, provocând un atac de cord sau un accident vascular cerebral.

Este recomandată o valoare mai mică a acestui tip de colesterol, însă trebuie să știm că aceasta depinde și de riscul bolilor de inimă, care este diferit de la o persoană la alta. Deși atacul de cord este imprevizibil, un nivel crescut de colesterol LDL vă expune mai mult acestui risc.

În condiții obișnuite, valorile colesterolului LDL trebuie să fie **mai mic de 100 mg/dl**.

Rolul negativ al lipoproteinelor cu densitate scăzută este dat de faptul că acestea depozitează excesul de colesterol pe pereții arterelor (formând placa de aterom), ceea ce duce la întărirea vaselor de sânge (ateroscleroză) și la declanșarea bolilor cardiace.

Cum putem diminua nivelul colesterolului LDL?

Orice persoană cu un nivel crescut de colesterol LDL ar trebui să înceapă cu o schimbare a stilului de viață, având o **dietă echilibrată** și practicând **sport în mod regulat**. O dietă menită să scadă nivelul colesterolului LDL trebuie să fie slabă în grăsimi saturate, fiind completată cu fibre. În condițiile în care dieta și exercițiile fizice nu dau rezultate, este recomandat să mergeți la medic pentru a vă prescrie un tratament medicamentos adecvat.

Colesterolul „bun” sau HDL colesterol

Lipoproteinele cu densitate mare (HDL) au rolul de a transporta colesterolul din diferite părți ale corpului spre ficat, unde urmează a fi procesat, și de a împiedica depunerea acestuia pe pereții vaselor de sânge. Acestea reduc nivelul colesterolului LDL (colesterolul rău) și protejează pereții interiori ai vaselor de sânge, curățându-le și menținându-le sănătoase. Din aceste motive, colesterolul HDL mai este cunoscut și sub denumirea de **colesterol „bun”**.

Valoarea normală a colesterolului HDL este **peste 60 mg/dl**, iar **nivelul optim** este **peste 40 mg/dl**. Persoanele care au un nivel al colesterolului HDL sub 35 mg/dl prezintă un risc crescut de cardiopatie ischemică.

Trebuie să știți că în perioadele de boală acută, nivelul colesterolului din sânge scade temporar, de aceea este recomandat să vă efectuați această analiză atunci când sunteți sănătoși.

Ce facem când valoarea colesterolului HDL este prea mică?

Dacă valoarea colesterolului HDL este mică, există câteva metode de creștere a acestuia:

- ✓ Exercițiile fizice - aerobicul practicat zilnic, între 30 și 60 de minute, ajută la creșterea nivelului de colesterol HDL;
- ✓ Renunțați la fumat - țigările reduc nivelul colesterolului HDL;
- ✓ Încercați să vă mențineți greutatea corporală la o valoare normală.

Colesterolul total = LDL + HDL + VLDL

VLDL = Trigliceride/5

Colesterolul total poate fi măsurat printr-un simplu test de sânge și este foarte important să cunoaștem care sunt valorile normale ale acestuia și cum putem acționa în cazul unui nivel prea ridicat.

Valorile de referință ale colesterolului total diferă în funcție de vârstă și sex:

La adulți:

Nivel optim	<200 mg/dl
Borderline crescut	200-239 mg/dl
Nivel crescut	≥240 mg/dl

La copii și adolescenți (12-18 ani):

Nivel optim	170 mg/dl
Borderline crescut	170-199 mg/dl
Nivel crescut	≥200 mg/dl

Pentru a nu influența rezultatele analizei de testare a nivelului de colesterol, este de preferat să nu mâncați și să nu beți nimic cu **minim 12 ore înainte de recoltare**. De asemenea, se recomandă să **evitați consumul de mâncăruri grase și de alcool cu 72 de ore înainte de testare**.

Este bine de știut că nivelul colesterolului și cel al trigliceridelor poate crește foarte mult dacă ați optat pentru o cină bogată în grăsimi în seara dinaintea recoltării.

Dozarea colesterolului total vă poate oferi un răspuns orientativ cu privire la riscurile producerii unui atac de cord. Medicul dumneavoastră trebuie însă să analizeze toate valorile: LDL, HDL, trigliceride și colesterol total pentru a vă oferi un rezultat exact și un tratament corepunzător.

Să fim sănătoși, fiind informați!

Cei interesați pot completa un scurt chestionar de 5 întrebări, ce urmărește să vă testeze cunoștințele dobândite despre colesterol: <https://goo.gl/FhWkg6>

Surse:

[WebMd](#)

[American Heart Association](#)