

TRIGLICERIDELE, UN PERICOL ASCUNS PENTRU ARTERE!

Ce sunt trigliceridele?

Trigliceridele se găsesc în sânge, fiind **grăsimi naturale**, alcătuite din glicerol și acizi grași.

Ele reprezintă o **sursă importantă de energie** și cea mai comună formă de grăsime a organismului. Caloriile consumate la o masă (grăsimi, zaharuri), care nu sunt utilizate de organism, sunt transformate în trigliceride și apoi stocate în celulele țesutului adipos (adipocite).

Toate caloriile pe care organismul nu le arde, indiferent de proveniența lor, vor fi depozitate în țesutul gras și vor duce la creșterea în greutate. La analizele medicale, ele se vor reflecta în creșterea valorii trigliceridelor.

Aproximativ 95% din toate grăsimile alimentare sunt trigliceride.

Unele trigliceride sunt sintetizate la nivelul ficatului și intră în compoziția VLDL - colesterol (80%) și LDL - colesterol (15%).

Valoarea trigliceridelor, împreună cu cea a colesterolului, este implicată în creșterea riscului de **boli cardiovasculare**. Dacă nivelul colesterolului în sânge este menținut în limite normale, creșterea trigliceridelor nu prezintă un risc cardiovascular crescut. Creșterea nivelului de trigliceride în sânge poate duce în schimb la apariția **diabetului zaharat** sau la **pancreatită**.

Când cresc trigliceridele?

1. Am amintit mai sus că dacă nu ardem caloriile pe care le ingerăm, vom acumula grăsime și vom crește în greutate. Creșterea în greutate duce la creșterea trigliceridelor și ne vom învârti într-un cerc vicios. Așa că trebuie să fim atenți la ce și cât mâncăm!

Zahărul și alcoolul în exces conduc la acumularea de trigliceride la nivelul ficatului.

2. Odată cu înaintarea în vârstă crește riscul de acumulare a trigliceridelor. După vârsta de 40 de ani, scade producția de enzime, care degradează trigliceridele.
3. Riscul de acumulare a trigliceridelor crește în prezența anumitor boli, cum ar fi afecțiunile hepatice - glicogenoze, sindromul nefrotic, diabetul, hipotiroidismul.
4. Componenta genetică este un factor care predispune la acumularea în exces a trigliceridelor.
5. Administrarea unor medicamente (diuretice, anticoncepționale, corticosteroizi, antiinflamatoare) crește posibilitatea acumulării de trigliceride.

Ce trebuie să facem ca să aflăm nivelul trigliceridelor din organism?

Mergem la medicul de familie! Acesta ne va oferi o trimitere către un laborator de analize medicale în vederea dozării trigliceridelor.

Este indicat să efectuăm măcar o dată pe an un set complet de analize medicale uzuale, care să cuprindă testarea **trigliceridelor**, dar **și a colesterolului**.

Cum ne pregătim pentru recoltare?

- Nu vom mânca cu aproximativ 12 ore înainte de recoltare;
- Nu vom face schimbări în alimentația obișnuită cu aproximativ 3 săptămâni înainte de recoltare, pentru ca rezultatul analizei să fie relevant;
- Nu consumăm alcool cu minim 72 ore înainte de recoltare.

Valorile de referință acceptate ale trigliceridelor sunt:

- Nivel optim: < 150 mg/dL;
- Ușor crescut: 150 - 199 mg/dL;
- Nivel crescut: 200 - 499 mg/dL;
- Foarte crescut: ≥ 500 mg/dL;
- Valoare de alertă: > 1000 mg/dL - reprezintă risc de pancreatită.

Cum poate fi controlat nivelul de trigliceride?

1. Persoanele supraponderale ar trebui **să scadă în greutate**, până la greutatea ideală, prin:
 - ✓ reducerea numărului de calorii consumate într-o zi;
 - ✓ eliminarea din alimentație a grăsimilor saturate (carnea) și înlocuirea cu cele monosaturate sau polinesaturate (peștele, care este bogat în acizi grași nesaturați Omega 3);
 - ✓ reducerea consumului de alcool și de dulciuri concentrate (bogate în zahăr).
2. **Prin mișcare sau exerciții fizice** cel puțin 30 de minute în fiecare zi;
3. Dacă rezultatele obținute nu sunt satisfăcătoare, după 2-3 luni, medicul va prescrie și un **tratament medicamentos**, alături de dietă și exerciții fizice.

Să fim sănătoși, fiind informați!