

### **Вокруг холестерина постоянно витает множество мифов. Давайте разберем некоторые из них.**

Холестерин содержится во всех клетках нашего тела. Большую часть холестерина синтезирует сам организм, другая часть (около 30%) поступает с пищей – с продуктами животного происхождения, такими как яичный желток, мясо и сыр. Холестерин необходим для жизни.

Но если в организме есть избыток холестерина, он может соединяться с другими веществами в крови, приводя к образованию атеросклеротических бляшек. Это часто вызывает ишемическую болезнь сердца и другие сердечно-сосудистые заболевания, включая инсульт. По оценкам Всемирной организации здравоохранения, повышенный уровень холестерина является причиной 2,6 миллиона смертей каждый год.

Итак, вот несколько мифов:

#### **1. Любой холестерин вреден**

Холестерин – жизненно важный компонент клеточных мембран. Помимо своей структурной роли в мембранах, он участвует в продукции стероидных гормонов, витамина D и желчных кислот.

За транспорт холестерина отвечают липопротеины – вещества, состоящие из жира и белка. Липопротеины низкой плотности (ЛПНП) переносят холестерин из печени в клетки. Его называют «плохим» холестерином, поскольку высокий уровень холестерина ЛПНП в крови увеличивает риск сердечно-сосудистых заболеваний.

Липопротеины высокой плотности (ЛПВП) называют «хорошим» холестерином, они транспортируют холестерин обратно в печень. Оказавшись там, он выводится из организма. Тем самым риск сердечно-сосудистых заболеваний снижается.

## **2. При нормальном весе не может быть высокого уровня холестерина**

Даже при нормальном весе, уровень холестерина может быть высоким. Не только вес влияет на количество холестерина в организме. Среди других факторов – генетическая предрасположенность, питание, физическая активность, вредные привычки (курение и употребление алкоголя), состояние щитовидной железы, прием лекарств, стресс. Бывает и так, что у человека с низкой массой тела уровень холестерина высокий, а у другого, с избыточным весом, – в норме.

## **3. Если бы холестерин был повышен, были бы симптомы**

Высокий уровень холестерина обычно не имеет симптомов. Именно поэтому рекомендуется периодически сдавать анализы крови на предмет исследования уровня холестерина. Увеличение уровня холестерина в организме способствует бессимптомному накоплению бляшек в сосудах до тех пор, пока состояние не станет опасным. Симптомы, которые могут указывать на высокий уровень холестерина, как правило «поздние», когда его избыток вызывает повреждение и закупорку кровеносных сосудов, и нарушение работы сердца. Это вызывает стенокардию, инфаркт миокарда или даже внезапную смерть. У некоторых людей, действительно, могут быть симптомы, указывающие на высокий уровень холестерина. Это ксантомы – желтоватые наросты отложений жира под кожей.

## **4. Нужно избегать продуктов, содержащих холестерин**

Несмотря на то, что холестерин содержится в продуктах животного происхождения, отказываться от них совсем не стоит. Продукты животного происхождения очень питательны. Говядина богата железом и витаминами группы В, а йогурт, сыр и творог содержат белок и кальций.

Вместо этого нужно минимизировать употребление продуктов с высоким содержанием насыщенного жира. Он содержится в обработанных продуктах, жирных кусках мяса, жирных молочных продуктах, шоколаде, выпечке, а также в продуктах, приготовленных

во фритюре. Употребление этих жиров может повысить уровень «плохого» холестерина.

Нужно есть больше свежих фруктов и овощей, цельнозерновых, бобовых, орехов и семян, постного мяса.

### **5. Яйца могут быть опасны**

Яйца, несомненно, содержат больше холестерина, чем многие другие продукты. Но они также богаты полезными биологически активными соединениями и другими питательными веществами, которые нужны для борьбы с болезнями. Это очень питательный продукт, богатый витаминами, минералами, антиоксидантами, белками и жирами.

Избегать употребления яиц не нужно. Максимальная суточная норма холестерина – 250 мг в день. Яйца могут содержать до 200 мг. Некоторые исследования показывают, что для здорового человека с нормальным уровнем холестерина и отсутствием существенных сопутствующих факторов риска сердечно-сосудистых заболеваний 1–2 яйца в день могут быть безопасными.

### **6. Людям до 40 лет не нужно проверять уровень холестерина**

Высокий уровень холестерина влияет на людей всех возрастов и типов телосложения. Даже здоровым людям и тем, кто моложе 40 лет, рекомендуется следить за уровнем холестерина. Периодичность исследования зависит от наличия сердечно-сосудистых заболеваний, повышения уровня холестерина ранее, принимаемых лекарственных средств. Определение уровня общего холестерина в крови проводят в ходе диспансеризации уже в 18-39 лет.

Нарушения липидного обмена встречаются и в детском возрасте. Причина – наследственность или наличие сопутствующих заболеваний. При наследственной (семейной) гиперхолестеринемии дети подвержены высокому риску сердечных

заболеваний. У детей с наследственной гиперхолестеринемией проводят исследование на холестерин в раннем возрасте.

## **7. Женщинам не нужно беспокоиться о высоком уровне холестерина**

Высокий уровень холестерина – основная причина заболеваний сердца. Эти заболевания поражают женщин и мужчин примерно в равной степени. Некоторые состояния могут влиять на уровень холестерина именно у женщин, например: беременность, грудное вскармливание, гормональные изменения, менопауза. Поэтому кровь на исследование холестерина регулярно сдают и женщины, и мужчины.

## **8. Холестерин можно снизить, только с помощью лекарств**

Здоровый образ жизни безусловно способствует поддержанию нормального уровня холестерина. Правильное питание, употребление свежих фруктов и овощей, физическая активность и отказ от курения могут помочь снизить уровень холестерина. Но есть люди, у которых, несмотря на изменения в образе жизни, уровень холестерина остается высоким. В этих случаях врач может назначить лекарственные препараты для снижения уровня холестерина.

## **9. Уровень холестерина зависит только от диеты и физической активности**

Гиподинамия и нарушения диеты могут повысить уровень холестерина. Но есть и другие факторы, в том числе:

курение или пассивное курение,

ожирение или избыточный вес,

злоупотребление алкоголем,

генетические.

Следите за своим уровнем холестерина! Это важно для здоровья.