

## Zaindu kolesterola, zaindu bihotza

OSASUN INKESTA BATEK DIOENEZ, lehen mailako arretako bost paziente-tik lauk ez dute kolesterola kontrolatzen. Eta odol-analisi baten emaitzak erakutsiz gero, guztizko kolesterol kopuruari besterik ez liokete erreparatuko, zifra hori baxua izateak –200dik beherakoa azken urteotako odol-analisetan, orain urte batzuk 250 miligramo arteko zifrak ere onartzen ziren arren– osasun egoera egokia ziurtatuko liekeela pentsatuz.

Esan beharra dago, hala ere, axo-lagabetasun hori pazienteen kalterako izan daitekeela, ondo frogatuta baitago kolesterol mailak neurrian mantentzeak %40 murrizten duela bihotzeko istripuren bat jasateko arriskua. Zer dago, bada, kontraesan horren atzean? Inkestak berak erakusten du pazienteen %20k baizik ez dituztela ulertzen kolesterolaren parametroak.

### Zer dira kolesterol “ona” eta “txarra”?

Kolesterola gibelak jariatzen duen gai koipetsua da, neurri egokian gorputzeko zenbait zelularen funtzionamendurako ezinbestekoa. Koipe horrek ezin du odolean barrena libre zirkulatu, eta horregatik proteina batekin lotzen da, garraioa errazteko. Kolesterola zernolako proteinarekin lotzen den, bi gai horien batura edo multzoa (lipo-proteina) izan daiteke:

- **Dentsitate baxukoa, LDL kolesterola edo kolesterol “txarra”.** Hau da arteriak buxatu eta arrisku kardiobaskularra (arazo koronarioak, infartuak etab.) areagotzen duena. Odol-analisi batean LDL kolesterolaren zifrak ez luke 200 miligramotik gorakoa izan



Gainpisuaren ondorioz, kolesterol “ona” gutxitu egiten da.

behar inola ere, baina mailarik egokiena odol dezilitroko 150 eta 190 miligramo bitartekoa litzateke.

- **Dentsitate altukoa, HDL kolesterola edo kolesterol “ona”.** Kolesterol mota honek txarra “arrastaka eramán” eta arteriak garbitzen ditu. Horregatik, haren kopurua dezilitroko 45 miligramotik gorakoa izatea komeni da.

### Nola jaitsi kolesterol txarra?

Hona hemen jarraitzeko aholku erraz samar batzuk:

- **Murriztu zenbait elikagai.** Haragi gorriak, hestebeteak, gurina edo esnekiak, osoak batez ere. Mariskoa ere gutxiago kontsumitu –poltsikoak eskertuko dizu–, eta arrautzak ere neurrian, astean hiru edo lau baino gehiago ez.
- **Azukrea mugatu.** Sobera hartzeak ere gantza arterietan piltzea ekar dezake.

- **Zuntz ugari hartu.** Zuntzak “erratzaren” lana egiten du, kolesterol txarra kanporatzen lagunduz.

- **Kontrolatu estresa.** Tentsioaren menpe bizi bazara, gorputzak kolesterol gehiago sortuko du.

### Eta kolesterol ona gehitzeko, zer?

Kolesterol onaren maila baxuak txarra altu izateak adina arrisku ekartzen dio bihotzari.

- **Saiatu soberako kilo horiek kentzen.** Gainpisua dagoenean triglizeridoak erruz ugaltzen dira, eta horiekin kolesterol ona gutxitu egiten da.

- **Hartu omega 3 azidoak eta oliba olioia.** Lipidoen metabolismoa erraztu eta HDL mailak igorazten dituzte.

- **Edan ardo beltza, neurrian noski.** Ardoaren polifenolari esker odoleko kolesterol on kopurua igo egiten da. ■

Babeslea: **iametza Interaktiboa**

ideia batetik errealitatera



web garapenak



multimedia



aholkularitza



edukiak

**iametza**

interaktiboa

www.iametza.com

T.943 37 67 16