

Низкий холестерин – это тоже плохо!

Оказывается, не только его высокий уровень опасен для здоровья



Юлия БОИСТИННАЯ

Врач-терапевт

Не только еда

Если уровень холестерина снижен не из-за приема статинов (препаратов, назначаемых при его высоких концентрациях), это повод пройти обследование. **Так организм может сигнализировать о серьезном сбое.** Вот несколько причин.

→ Заболевание печени (например, гепатит, жировой гепатоз), при котором она не может вырабатывать достаточно холестерина.

→ Нарушение всасывания жиров в ЖКТ (наблюдается при непереносимости глютена, заболеваниях кишечника).

→ Гипертиреоз (из-за избытка гормонов снижается всасывание и нарушается производство холестерина).

→ Хроническая анемия (при ней у холестерина не получается создать нормальную оболочку красным кровяным тельцам).

→ Злокачественные опухоли.

→ Голодание и строгие обезжиренные диеты (организм не получает жиры с пищей, а внутренние запасы истощаются).

КСТАТИ

Лишь 15–20% холестерина поступает в организм с пищей, остальное же количество вырабатывается внутри. Поэтому часто не получается только одним питанием добиться его снижения или повышения.

Диагностика

Необходимо сдать анализ крови на определение уровня холестерина. Но, чтобы он был верным, **нужно за 12 часов до забора крови не есть (пить можно только воду), за сутки исключить из рациона жирные и острые блюда.**

Как нормализовать

Если снижение вызвано неправильным питанием, **нужно вернуть в меню яйца (желток – источник холестерина), постное мясо, жирную рыбу, сливочное и растительное масло.** Эти продукты дополняйте клетчаткой – овощами, чтобы излишек вывелись. Если диета не дает результатов, посетите врача. Он назначит обследование и выявит основное заболевание, которое и привело к снижению уровня холестерина.

Вовсе не вредный

Холестерин, которого все так боятся, на самом деле очень нужен организму. Он входит в состав клеток и защищает их от повреждений, из него синтезируются стероидные, в том числе половые, гормоны. В печени благодаря холестерину образуется желчь, необходимая для расщепления и переваривания пищи. Он способствует усвоению жирорастворимых витаминов и выработке витамина D, нормальному функционированию нервной системы: без холестерина понижается чувствительность рецепторов серотонина.

Поэтому **низкий уровень общего холестерина (у женщин – до 1,6, а у мужчин – до 1,45 ммоль/л)** грозит опасными последствиями:

- депрессией, повышенной агрессивностью;
- ухудшениями памяти;
- снижением либидо и проблемами в работе репродуктивной системы;
- потерей сосудами эластичности и их повышенной ломкостью;
- нарушениями жирового обмена, что ведет, как ни странно, к ожирению.



Фото: Legion-Media (1)