Komentarz ekspercki

28.03.2024

**Pamiętaj o badaniach, patrz na geny, dbaj o dietę. Przed świętami warto inaczej spojrzeć na cholesterol**

**Święta to wyjątkowy czas, gdy na naszych stołach królują tradycyjne potrawy, wśród których jajka zajmują honorowe miejsce. Wiele osób, zwłaszcza z zaburzeniami lipidowymi, obawia się, że spożywanie jajek w nadmiarze może przyczynić się do podwyższenia poziomu cholesterolu, a w konsekwencji - do problemów zdrowotnych. Czy jednak rzeczywiście powinniśmy ograniczać ich spożycie, nawet podczas świąt? Aby odpowiedzieć na to pytanie, warto zrozumieć, skąd tak naprawdę bierze się cholesterol i jakie czynniki wpływają na jego poziom w naszym organizmie. Opowiada o tym Paulina Gołębiowska, dietetyk kliniczny i specjalistka ds. nutrigenomiki z firmy IMAGENE.ME.**

Cholesterol jest substancją tłuszczową, niezbędną do prawidłowego funkcjonowania naszego organizmu. Bierze udział w produkcji hormonów, witaminy D oraz kwasów żółciowych, które są kluczowe dla trawienia tłuszczów. Ciekawostką jest, że od 60% do 80% cholesterolu w naszym organizmie pochodzi z wewnętrznej syntezy, przede wszystkim w wątrobie, a także w mniejszym stopniu w jelitach, nadnerczach i gonadach, a jedynie 20% do 40% dostarczamy z pożywieniem. W związku z tym, dieta bogata w cholesterol, czyli uwzględniająca jajka, mięso czy tłuszcz mleczny, nie musi mieć bezpośredniego, znaczącego wpływu na wzrost poziomu cholesterolu we krwi. Warto podkreślić, że w Polsce ten problem dotyka ponad 50% osób.

**Predyspozycje do wyższego cholesterolu możesz mieć w genach?**

Potocznie dzielimy cholesterol na "dobry" (HDL) i "zły" (LDL), próbując ukazać w ten sposób ich różne role w organizmie i wpływ na zdrowie serca. Dbanie o wysoki poziom HDL jest kluczowe, ponieważ pomaga on w oczyszczaniu krwiobiegu z LDL, zmniejszając ryzyko rozwoju chorób serca i miażdżycy.

Przyczyną zbyt nieprawidłowego poziomu “złego” cholesterolu często są czynniki genetyczne. Niektóre warianty genów *APOB* czy *LDLR* zwiększają ryzyko wystąpienia hipercholesterolemii o podłożu genetycznym. Warto więc pamiętać, że nawet przy ścisłej diecie, genetyka może mieć znaczący wpływ na nasz metabolizm cholesterolu. Dla osób, u których zdiagnozowano hipercholesterolemię o podłożu genetycznym, kluczowa jest odpowiednio dobrana przez specjalistów terapia, ale nie bez znaczenia pozostaje dieta. Ważne wydaje się m.in. zmniejszenie spożycia tłuszczów nasyconych i trans, które znajdują się głównie w produktach pochodzenia zwierzęcego oraz niektórych roślinnych, jak oleje kokosowy i palmowy. W takim przypadku warto unikać m.in. margaryn, serów topionych, wafelków, smalców, czy pasztetów. Jednocześnie zaleca się zwiększenie spożycia jednonienasyconych i wielonienasyconych kwasów tłuszczowych, obecnych m.in. w oliwie z oliwek, tłustych rybach morskich oraz orzechach. Dieta bogata w błonnik pokarmowy, sterole i stanole roślinne może przyczynić się do obniżenia poziomu "złego" cholesterolu LDL.

**Co z jajkami?**

Pomimo tego, że jajka są bogatym źródłem cholesterolu, wiele badań wykazało, że u większości ludzi spożywanie ich nie wpływa negatywnie na jego poziom, a nawet może przynieść korzyści zdrowotne. Wynika to z faktu, że są one cennym źródłem białka, witamin A, D, B12, B1, B2, żelaza, a zatem mają swoje zasłużone miejsce w zrównoważonej diecie. Uwzględniając je w swoim jadłospisie, powinniśmy jednak pamiętać o zaleceniach dotyczących spożycia. Ogólna zasada mówi o dodawaniu jajek do diety w rozsądnych ilościach i spożywaniu nie więcej niż jednego dziennie. Dzięki temu można cieszyć się ich korzyściami odżywczymi bez obawy o negatywny wpływ na poziom cholesterolu. Oczywiście zalecenia mogą różnić się w zależności od stanu zdrowia i indywidualnych predyspozycji.

**Ryzyko chorób sercowo-naczyniowych**

Osoby ze niezdiagnozowaną hipercholesterolemią mogą mieć zbyt wysoki poziom LDL, czyli "złego" cholesterolu. Wysokie stężenie LDL może prowadzić do tworzenia się blaszek miażdżycowych, które zawężają naczynia krwionośne i zwiększają ryzyko zawału serca czy udaru.  Problem ten może zacząć się już w dzieciństwie i rozwijać się z biegiem lat. W przypadku osób, u których stwierdzono hipercholesterolemię rodzinną, podstawą leczenia jest farmakoterapia, ale istotne może być wprowadzenie i utrzymanie odpowiednio zbilansowanej diety.

Podczas spędzania czasu przy świątecznym stole warto cieszyć się tradycyjnymi potrawami, w tym jajkami, pamiętając o zaleceniach dotyczących umiaru i zasadach zrównoważonej diety. Ważne jest, aby nie traktować jedzenia jako jedynego źródła potencjalnego problemu z cholesterolem, lecz spojrzeć szerzej na nasze indywidualne uwarunkowania genetyczne.

**O IMAGENE.ME**

IMAGENE.ME to działająca od 2018 roku polska firma biotechnologiczna, zajmująca się zaawansowanymi badaniami genetycznymi: diagnostycznymi, profilaktycznymi i przesiewowymi. Firma oferuje również rozwiązania technologiczne w zakresie genomiki personalnej. Tworzy ją zespół profesjonalistów z dziedziny biotechnologii, bioinformatyki, medycyny, genetyki i obszaru IT. Firma stworzyła aplikację mobilną, która zapewnia każdemu klientowi dostęp do wyników zrealizowanego badania genetycznego, konsultacji medycznych ze specjalistami oraz dodatkowych usług medycznych.

**Kontakt dla mediów:**

Aleksandra Sykulska

Tel: +48 796 990 064

E-mail: aleksandra.sykulska@goodonepr.pl

Ewelina Jaskuła

Tel: +48 665 339 877

E-mail: ewelina.jaskula@goodonepr.pl