

NEBEZPEČÍ JMÉNEM ATEROSKLERÓZA

Cholesterol je jednou z významných látek pro naše zdraví. Ačkoliv může v našem těle způsobit mnoho zlého, rovněž má nezastupitelný význam pro jeho fungování.

Navzdory jeho často negativní pověsti je pro nás cholesterol velmi důležitý. Tvoří plazmatickou membránu všech buněk, je hlavní složkou žlučových kyselin a je považovaný za potřebný pro tvorbu steroidních hormonů a [vitamínu D](#).

Po chemické stránce se jedná o steroidní živočišný alkohol, rozpustný v tucích. Úroveň [hladiny cholesterolu](#) je ovlivněna jeho množstvím přijímaným v potravě. Vnější cholesterol pocházející z potravy se nazývá exogenní cholesterol. Kromě toho si naše tělo v játrech (ale také ve střevech, nadledvinách a pohlavních orgánech) vytvoří denně průměrně 500 mg cholesterolu. Tento cholesterol je označován jako endogenní. Jeho „výroba“ je regulována hlavně pomocí aktivity enzymu HGM-CoA reduktázy, který je považován za klíčový v tvorbě cholesterolu.

Jak cholesterol pomáhá vytvářet tukové „pneumatiky“ a faldy

Hladinu cholesterolu zvyšuje množství tuků s vysokým podílem nasycených mastných kyselin v potravě. Na tyto [tuky](#) už hladově čekají tukové buňky v našem těle, adipocyty (nacházejí se přirozeně v podkoží, břiše, pod bradou, v játrech, kolem pasu i v jiných místech našeho těla).

Tukové buňky hltavě „polykají“ kapičky tuku z potravy, a naše tělo se tak může začít zakulacovat tam, kde nechceme.

Pokud je cholesterolu nadbytek, zpravidla začíná hrát v našem těle negativní roli. Jeho zvýšená hladina (hypercholesterolémie) je jedním z hlavních rizikových faktorů pro možný vznik onemocnění srdce a vůbec celého kardiovaskulárního systému.

„Hodný“, „zlý“ a „celkový“ cholesterol

[Cholesterol](#) se obvykle dělí na dvě frakce, známé pod anglickými zkratkami: LDL a HDL.

LDL je zkratka z anglického názvu low density lipoprotein (lipoprotein s nízkou hustotou) a HDL je zase zkratkou z anglického označení high density lipoprotein (lipoprotein s vysokou hustotou).

HDL cholesterol

„Hodný“ HDL cholesterol pomáhá vracet nadbytek cholesterolu do jater, a tím snižuje riziko jeho možného usazování na stěnách tepen. V játrech dochází k degradaci cholesterolu neboli k jeho rozkladu na další složky.

Úroveň jeho hladiny ukazuje, do jaké míry je náš organismus schopný se cholesterolu zbavovat jeho transportem do jater. Obecně se uvádí, že hladina HDL-cholesterolu by měla být nad 1,00 mmol/l u mužů a nad 1,20 mmol/l u žen.

LDL cholesterol

„Zlý“ LDL cholesterol je nebezpečný tím, že se může, v případě jeho nadbytku, usazovat na stěnách artérií, a tím následně snižovat jejich tzv. vnitřní průměr. Tento chorobný stav se pak označuje jako ateroskleróza. Za špatnou se obvykle považuje již jeho hladina nad 3 mmol/l.

Nebezpečí jménem ateroskleróza

Původcem aterosklerózy je především nadměrné ukládání cholesterolu. Jedná se o chronické progresivní onemocnění cévní stěny charakterizované místní akumulací lipidů (tuků) a dalších složek krve a fibrózní tkáně na stěnách artérií, čímž se snižuje jejich vnitřní průměr.

Lidově řečeno, arterie (tepna) se zúží a pokud se objeví krevní sraženina (trombus), už nemůže proniknout dále a tepnu zablokuje (dojde k [trombóze](#)). Pokud nedojde k odstranění trombu, může dojít u postižené osoby až k infarktu nebo mrtvici.

Ateroskleróza se vyvíjí jako chronický zánět a souhrnně se dá říct, že se jedná o soubor degenerativních změn postihujících cévní soustavu, zejména u starých lidí. Výrazně k ní mohou přispět (kromě například dědičných vlivů) špatná životospráva, [nedostatečný pohyb](#) nebo také [sedavé zaměstnání](#) nebo nadměrný stres v životě.

Součástí léčby zvýšeného cholesterolu by proto vždy měla být změna životního stylu, to i v případě, že lékař doporučí medikamentózní léčbu. Základem je změna stravovacích návyků se zaměřením na omezení příjmů tučných masných výrobků, jednoduchých cukrů a solí. Zařazení [vlákniny](#), zeleniny a ovoce. Také jsou důležité fyzická aktivita, [omezení kouření](#) a stresu.

Podle [Nebezpečí jménem ateroskleróza | BENU.cz](#) vybral Věroslav Kozák