**Холестерин:вредный или полезный?**

Согласно результатам исследования ЭССЕ-РФ, распространенность повышенного уровня общего холестерина среди россиян – 58%. Гиперхолестеринемия, как врачи называют повышенную концентрацию холестерина в крови, увеличивает риск развития атеросклероза, гипертонии, ишемической болезни сердца, инфарктов и инсультов. Свой уровень холестерина на сегодняшний день знает меньше четверти россиян.Проблема в том, что при высоком уровне холестерина у человека долгие годы нет никаких клинических проявлений. Ровно до тех пор, пока не станет слишком поздно.

Холестерин по своему химическому составу является жирным спиртом. Он поступает в организм с пищей, ипримерно в таком же количестве синтезируется печенью, почками и кишечником. Для организма холестерин необходим: из него состоят клеточные мембраны, он нужен для синтеза жирорастворимых витаминов и стероидных гормонов, в том числе половых, он буквально латает поврежденные стенки артерий. И вместе с тем, когда его слишком много, холестерин откладывается в стенках сосудов. Это приводит к тому, что просвет артерий сужается, и в них образуются тромбы.

Измерить свой уровень холестерина можно во время диспансеризации или в лаборатории поликлиники, предварительно получив направление у терапевта. Верхняя граница нормы холестерина в крови – 5,2 ммоль/л. Если показатель в норме, то человек защищен от атеросклероза. Если уровень холестерина находится в диапазоне от 5,3 до 6,5 ммоль/л, то такой человек – в группе риска по развитию заболеваний сердечно-сосудистой системы. Ему необходима консультация врача и, как минимум, коррекция диеты и образа жизни. При холестерине в диапазоне от 6,6 до 8 ммоль/л ставится диагноз умеренной гиперхолестеринемии, а выше 8 ммоль/л – уже выраженной. Такой уровень холестерина в крови считается катастрофическим. Тут без консультации врача, дополнительных исследований и приема специальных препаратов, снижающих холестерин, не обойтись.

Наряду с гиполипидемическими препаратами, обязательно назначается специальная диета и упражнения. Физическая активность позволяет не только снизить количество вредного холестерина в крови, но и повысить концентрацию хорошего. Здоровым людям ВОЗ рекомендуетчас в день умеренной физической нагрузки.

Традиционно при повышенном уровне холестерина назначается средиземноморская диета, то есть придется перейти на рацион греков и итальянцев. Много овощей, фруктов, оливкового масла, рыбы, орехов и мало – насыщенных животных жиров. Оливковое масло и рыба богаты полиненасыщенными жирными кислотами – Омега 3. Их потребление на 18% уменьшает концентрацию вредного холестерина. Более того, согласно Американской ассоциации по изучению заболеваний сердечно-сосудистой системы, регулярное употребление рыбьего жира рекомендуется в качестве профилактики атеросклероза. В альтернативной медицине для снижения уровня холестерина рекомендуются также зеленый чай, авокадо, различные ягоды и свежевыжатые соки.