

РЕЦЕПТ ЗДОРОВЬЯ И ДОЛГОЛЕТИЯ

То, что для поддержания здоровья сердца и сосудов необходимо следить за уровнем холестерина, знает каждый. А что еще можно сделать для профилактики заболеваний сердечно-сосудистой системы – расскажет врач-эндокринолог, андролог, специалист по сохранению здоровья и долголетия семейной пары, приверженец интегративной медицины Холодова Анна Анатольевна.

ЕЩЕ РАЗ О ХОЛЕСТЕРИНЕ

– **Анна Анатольевна, как справиться с холестерином, чтобы избежать серьезных заболеваний?**

– В первую очередь хочется отметить, что сниженный (без применения медикаментов) холестерин – это прогностически более опасно. Холестерин – не враг, а друг, он играет очень важную роль в организме человека! Это субстрат для синтеза необходимых для здоровой жизни веществ: желчных кислот, витамина Д, всех стероидных гормонов (тестостерон, эстроген, кортизол). Он нужен нам для строительства клеточных мембран, нормальной работы нервной системы, памяти, интеллекта, настроения, иммунитета и т.д.

Наш организм сам регулирует уровень холестерина в зависимости от его потребностей. Этот процесс происходит в печени. Если человек получает много животных жиров с пищей, печень попросту уменьшает его синтез. Если мы сидим на низкожировой диете, печень трудится изо всех сил, чтобы снабдить организм необходимым строительным материалом и выдать столько холестерина, сколько ему нужно. Но без источников из пищи организм сам правильно наладить синтез не способен.

– **Если не есть жирную пищу, организм сам будет регулировать уровень холестерина?**

– В общих чертах это так, но есть нюансы. Во-первых, из съеденной пищи синтезируется примерно 20% холестерина, поэтому для снижения его в крови точно не следует делать упор на низкожировую диету. Во-вторых, недоедая жирной еды, мы заставляем организм «бороться» за холестерин, и в этом случае легче происходит синтез ЛПНП (именно эта субстанция считается опасной). Поэтому на обезжиренных диетах холестерин никак не хочет снижаться, а иногда даже растет (за счет повышения именно ЛПНП), что вполне объяснимо.

– **Как тогда расценивать повышенный холестерин?**

– Это правильный вопрос. Именно расценивать, а не кидаться снижать его. И тут важно учесть, что на повышение уровня холестерина в крови влияет работа щитовидной железы (с возрастом она ухудшается), функция печени, структурные изменения в печени, уровень половых гормонов и т.д.

– **Что служит сигналом для того, что пора обратить особое внимание на холестерин?**

– Для врачей тревожным маркером является повышение в анализах ЛПНП и снижение ЛПВП. Ранее считалось, что именно они могут приводить к образованию атеросклеротических бляшек, которые ведут к инфарктам и инсультам.

Но сегодня доказано, что это не совсем так. К причинам



развития атеросклероза и повреждения внутреннего слоя сосуда – эндотелия – приводит длительное хроническое воспаление и окислительный стресс. К поврежденному эндотелию «цепляются» молекулы холестерина.



– **Почему могут повреждаться сосуды?**

– Основными повреждающими факторами эндотелия сосудов являются продукты окислительного стресса, так называемые свободные радикалы, которые образуются в результате жизнедеятельности человека. Это неизбежный процесс, и с возрастом механизмы регуляции истощаются. Кроме того, доказано, что повышение уровня гомоцистеина также носит повреждающий характер.

СПРАВКА:

Гомоцистеин – это белок, который образуется в организме человека в результате белкового обмена. Он накапливается в крови и обладает выраженным токсическим действием на клетку. Основное повреждающее действие направлено на эндотелий сосудов.

Свободные радикалы – агрессивные молекулы, которые также образуются в организме человека и обладают повреждающим действием на клетки. Причины образования избыточного количества свободных радикалов: консерванты, содержащиеся в продуктах питания, различные экологически неблагоприятные факторы окружающей среды, нарушение функции печени, стрессовые ситуации, физическое переутомление, воспалительные процессы, курение и тому подобное.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМО ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ СО СПЕЦИАЛИСТОМ И ОЗНАКОМИТЬСЯ С ИНСТРУКЦИЕЙ

– Анна Анатольевна, что конкретно рекомендуете для контроля ЛПНП и профилактики атеросклероза?

– На первом месте питание! Нельзя исключать жиры! Важно значительно ограничить легкоусвояемые углеводы (все сладкое на вкус), а также уменьшить употребление хлебобулочных изделий, овощей, содержащих большое количество скрытого сахара (картофель, свекла, морковь). Добавить в рацион зелень и клетчатку. Очень важно выполнять физические нагрузки, например, ходьба, плавание. Эти простые мероприятия позволят снизить вес и улучшить обменные процессы. Нужно бросить курить. Ну и конечно же, важно восполнять дефициты микронутриентов, витаминов, минералов, антиоксидантов с помощью приема нутрицевтиков (витамины и БАДы).

– К сожалению, рацион питания современного человека зачастую не сбалансирован по питательным веществам, витаминам, микроэлементам. Что делать?

– Действительно, в питании современного человека в избытке присутствуют быстрые углеводы, которые откладываются в жиры, консерванты, различные пищевые добавки. И уж точно нельзя сбрасывать со счетов неблагоприятную окружающую среду и бесконтрольное употребление обезболивающих препаратов, антибиотиков, которые в значительной степени ухудшают работу ЖКТ (печени – как органа детоксикации и кишечника – в идеале резервуара витаминов и микроэлементов).

Но и тем, кто придерживается правильного питания, надеяться, что оно даст все необходимое количество нужных для организма веществ, тоже нельзя. Для этого пришлось бы принимать пищу очень большими объемами.

Поэтому сейчас в медицинскую практику активно входят нутрицевтики.

Нутрицевтики – это инновационный способ помочь человеку контролировать уровень поступления необходимых веществ с пищей без увеличения ее количества. Они представляют собой таблетки или капсулы, содержащие компоненты, естественно присутствующие в небольших количествах в пищевых продуктах, с доказанной пользой для здоровья.

– А какие компоненты должен содержать нутрицевтик для профилактики атеросклероза?

– Это как минимум витамины группы В (в частности, В6, В9, В12), Астаксантин, Коэнзим Q 10 (Убихинон). Витамины группы В должна вырабатывать здоровая микрофлора кишечника. Для этого необходим прием достаточного количества зелени (свежие листья салата, шпината, лука, петрушки), бобовых культур (фасоль, бобы, чечевица), спаржи, цитрусовых и т. д.

Астаксантин – один из самых сильных естественный антиоксидант (в 10 раз сильнее В-каротина; в 500 раз сильнее витамина С).



АрмоЛИПИД – защита сосудов от повреждения
По 1 таблетке 1 раз в день во время еды или немедленно после еды.



Легалон – поддержка работы печени
По 1 капсуле 3 раза в день (профилактический курс 3 месяца). О лечебной дозе нужно проконсультироваться с врачом.

СПРАВКА:

Есть несколько типов частиц, которые переносят жиры (холестерин) по крови. К ним относятся ЛПНП (липопротеины низкой плотности), ЛПВП (липопротеины высокой плотности) и ЛПОНП (липопротеины очень низкой плотности), каждый из которых обладает различными эффектами и функциями. Уровни каждой из этих частиц и их соотношение между собой являются более важными по сравнению с общим уровнем свободного холестерина с точки зрения риска для здоровья.

ЛПВП («хороший холестерин») – самая плотная и маленькая из этих частиц. А частицы ЛПНП и ЛПОНП чаще всего становятся причиной развития сердечно-сосудистых заболеваний, чем нарушения уровней ЛПВП.

ЛПНП имеет самую высокую концентрацию холестерина из всех липопротеинов. Он является основным носителем холестерина в организме и содержит в себе: холестерин, жиры (триглицериды и другие жиры), белок В-100. Так называемый холестерин ЛПНП, или на самом деле – липопротеины низкой плотности, переносит жир по всему нашему телу и поддерживает работу иммунитета. Однако слишком большой уровень ЛПНП может блокировать поток крови в артериях и привести к болезни сердца и всей сердечно-сосудистой системы.

– Анна Анатольевна, какой-то конкретный препарат можете порекомендовать для профилактики атеросклероза?

– Ярким представителем данной группы является препарат АрмоЛИПИД, он был разработан для поддержания здорового образа жизни. АрмоЛИПИД сочетает в одной таблетке стандартизированные количества натуральных компонентов: красный дрожжевой рис (Монаколин К) и поликозанол, фолиевая кислота, коэнзим Q10 и астаксантин. Все эти вещества нацелены на предотвращение образования атеросклеротических бляшек. Комбинация 5 компонентов восполняет дефицит необходимых веществ, которые активно защищают организм от развития атеросклероза, а соответственно, таких грозных заболеваний, как инсульт и инфаркт.

На мой взгляд, не менее важно поддерживать функцию печени – как активного участника в синтезе самого холестерина и не только. Для этого сегодня имеется прекрасный препарат Легалон, с доказанной эффективностью, и что мне приятно, как доктору, который любит все натуральное, – это экстракт расторопши. Отлично, что Легалон зарегистрирован именно как лекарственное средство, что внушает большое доверие к препарату.

– Спасибо за Ваше мнение и неравнодушие к нашим читателям! Не могу удержаться от последнего вопроса о грядущем открытии новой клиники в Тольятти. Поделисьте, пожалуйста, какие специалисты будут там работать?

– Мы с нетерпением ждем открытия ИНТЕГРАтивной клиники в Тольятти, где все врачи едины в своем подходе к решению проблем со здоровьем у пациента. В нашей команде прекрасные гинекологи, неврологи, дерматологи, кардиолог, ортопед, диетолог, психолог, чуткий детский эндокринолог и, кроме меня, еще один эндокринолог, доктор, который давно в медицине, и поэтому сумел убедиться в частой неэффективности стандартизированного подхода. Нас всех объединяет стремление найти причину, помочь человеку побороть недуг, не навредив.

ОСНОВНЫЕ НОРМЫ ХОЛЕСТЕРИНА ДЛЯ ВЗРОСЛОГО ЧЕЛОВЕКА (ммоль/л)

Показатель холестерина	Для мужчины	Для женщины
Общий холестерин	3,5 – 6	3 – 5,5
Липопротеиды низкой плотности	2,02 – 4,79	1,92 – 4,51
Липопротеиды высокой плотности	0,72 – 1,63	0,86 – 2,28
Триглицериды	0,5 – 2	1,5

Имеются противопоказания. Необходимо проконсультироваться со специалистом и ознакомиться с инструкцией.

ДОБРОГО ВАМ ЗДОРОВЬЯ!