



Kolesterola, bizitzeko ezinbestekoa

Ane Miren Uranga & Arantza Lorenzo
Dietetikan diplomatuak



ARTXIBOKOA

Kolesterola koipe-motabat da, gorputzaren funtzionamendurako ezinbestekoa. Gorputzean hainbat funtzio betetzen ditu zenbait egitura eta organotan: esate baterako, zelula askoren oinarritzko osagaia da, bereziki nerbio-zuntzen mielinazko bandena, eta hormonak ekoizteko oinarritzko elementua da. Beraz, kolesterola behar-beharrezkoa da bizitzeko.

ARAZOAK ODOLEKO KOLESTEROL-MAILA OSO ALTUA DENEAN AGERTZEN DIRA eta horrek buruhauste ugari sortzen dio bati baino gehiagori. Odoleko kolesterol-maila igotzen bada, kolesterola arterien paretetan pilatzen da, horien diametroa txikitzen du eta, ondorioz, odol-zirkulazioa eragozten du; hori dela eta, zirkulaziorako eta bihotzeko gaixotasunak izateko arriskua handitu egiten da.

Hala ere, ez da gomendatzen dietako kolesterola erabat ezabatzea, gibelak, errebote modura, kolesterol-kantitate handiak sortzen dituelako.

Odoleko kolesterola bi motatakoa izan daiteke:

Endogenoa

Kolesterolik ez duten jatorritzko beste gantz batzuen bitartez gure gorputzean bertan sortzen den kolesterola.

Gibelak sortzen du kolesterol endogenoa.

Exogenoa

Janariak berez duten kolesterola, hesteetatik odolera igarotzen dena. Ondorengo taula honetan, kolesterol gehien duten janariak aipatzen dira.

Janaria	Kolesterol-kant. 100 g-ko
Muinak	2.000 mg
Arrautzaren gorringoa	1.480 mg
Kabiarra	440 mg
Poteko maionesa	260 mg
Foie-gras eta pateak	255 mg
Zigalak, ganbak eta otarrainxkak	150 mg

Kolesterolaren gakoa neurrian dago: egunean gehienez 300 mg hartzea gomendatzen da odoleko kolesterol-maila egokia izateko. Hainbat ikerketatik ondorioztatu denez, odoleko kolesterol-maila behar baino gehiago

igotzeko, derrigorrezkoa da aste batzuetan gutxi gorabehera eguneko 1.500 mg kolesterol duen dieta bat egitea.

Hala ere, odoleko kolesterol-maila ez du igoarazten janarietatik barneratzen den kolesterolak soilik; zeresan handia dute janarietako koipe aseak eta trans motako koipeak (prozesu kimiko baten bidez eraldatutakoak). Ondorioz, kolesterolaz izateaz gain koipe ase asko



Koipe ase asko duten janariak dira odoleko kolesterol-maila igotzen dutenak, arrautzaren gorringoak esaterako.

“odoleko kolesterol-mailan eragin handiagoa dute janarietako koipeak janarietako berez duten kolesterolak baino”


duten janariak dira odoleko kolesterol-maila igotzen dutenak: erraiak, gurina, esnegaina, hestekiak, haragia, esne eta esneki osoak, arrautzaren gorringoa eta arrainen arrautzak. Bestalde, era industrialean egindako opil, gailetak eta modu horretako janari guztiek ere (donutsa...), kolesterol asko izateaz gain, trans motako koipeak dituzte eta asko kontsumitzen badira kaltegarriak dira bihotzerako eta odol-zirkulaziorako.



ra industrialean egindako opil, gaileta eta modu orretako janari guztiek, kolesterol asko izateaz gain, trans motako koipeak dituzte.

Zorionez, koipe poliasagabeek kontrako zentzuan lan egiten dute, odoleko kolesterol-maila jaitsi egiten dutelako; mota horretako koipea dute intxaurrek eta arrainak, bereziki arrain urdinak, omega-3 motako koipe ugari duelako.

Horiez gain, kolesterol-maila jaisteko lagungarriak dira lezitina eta zuntza ere. Lezitina aski erabilia izan da osagarri modura, zenbait janari gehitzeko, baina, azken ikerketen arabera, gehigarri modura hartuz gero, ez omen da oso eraginkorra; beraz, hobe da osagai hori berez duten janariak hartzea. Esate baterako, lezitina dute sojak, arrautzaren gorringoak, egoskariak, galorrazak eta intxaurrek. Zuntza ere oso ona da, hesteetatik igarotzen den kolesterolaz eta koipeak xurgatzea zaildu egiten baitu; hain zuzen ere, xurgapena % 40-60ra jaisten laguntzen du.

Janarietan aurkitzen diren osagai ez-nutritibo batzuk ere, fitoesterolak, hain zuzen ere, oso eraginkorrak dira odoleko kolesterol-maila jaisteko eta, horregatik, zenbait margarina eta maionesari fitoesterolak gehitzen hasi dira marka komertzial batzuk. Ikerketa batzuen arabera, kolesterolaz % 10-15 jaisten laguntzen dute: alde batiatik, kolesterolaz xurgatzea zaildu egiten dute eta, bestetik, gorputzetik kanporatzen laguntzen dute, behazungatzen bidetik. Berez, barazki-olioek, zerealek eta fruitu lehorrek dituzte fitoesterolak. 

Bihotzeko gaixotasunak

Aurreko artikuluan aipatu dugu odoleko kolesterol-mailak eragin zuzena duela bihotzeko eta odol-zirkulazio gaixotasun guztiekin, arrisku-faktore garrantzitsua dela. Faktore horrez gain, tentsio altuak, estresak, erretzeak eta ariketa fisikorik ez egiteak nabarmen igotzen dituzte gaixotasun horiek izateko aukerak.

Zoritxarrez, haur eta nerabe askoren odoleko kolesterol-maila oso altua da, eta, ondorioz, horien osasuna kinka larrian jartzen da. Izan ere, litxarkeria ugari jaten dituzte: gusanitoak, krispetak, patata frijituak eta abar. Horiek trans motako koipeak dituzte, barazki-jatorriko koipeak hidrogenatu ondoren sortzen direnak, eta, dirudenez, nahiz eta janari horiek berez ez duten kolesterolik, nabarmen igotzen dute odoleko kolesterol-maila. Beraz, haurtzarotik saiatu behar dugu bihotza eta odol-zirkulazioa zaintzen, elikatzeko ohitura osasuntsuak hartuz, eta, bereziki, dieta mediterraneoari jarraituz. Eguneroko otorduetan ezinbestekoak izan behar dute zerealek, barazkiek, frutak, lekek eta fruitu lehorrek, eta horien lagungarri izan behar dute haragiak, arrainak, esne eta esnekiek eta arrautzak.



Hogeita hamar eta berrogeita hamar urte bitartean, bihotzeko gaixotasunak izateko aukera gehiago dituzte gizonezkoek emakumezkoek baino. Baina adin horretatik aurrera parekatu egiten dira aukerak. Emakumeak hilerokoa duen bitartean, odoleko kolesterol-kantitate handia hormonak sortzen erabiltzen da, baina menopausiaren ondoren hormonen ekoizpena gutxitu egiten denez, kolesterol-maila altua izateko arriskua handitu egiten da, janari bidez barneratzen den kolesterolaz eta koipe asearen kantitatea gutxitzen ez bada.

Gure eguneroko dietan antioxidante ugari sartzen baditugu (A, E eta C bitaminak eta selenioa), koipeak hartzen ditugun kalorien % 30 baino gutxiago osatzen badute (% 10 koipe aseak, % 10 koipe monoasegabeak eta beste % 10 koipe poliasagabeak) eta kaltzio asko hartzen badugu, bihotza eta odol-zirkulazioa osasuntsu izaten lagunduko dugu.