

# 10 SỰ THẬT ĐÁNG NGẠC NHIÊN VỀ CHOLESTEROL

Nói đến cholesterol mọi người đều liên hệ ngay tới thực phẩm béo ngậy và các bệnh tim mạch nhưng đó chỉ là một phần nổi bật của cholesterol. 10 sự thật sau vẫn sẽ làm bạn phải ngạc nhiên.

Nồng độ cholesterol cao “mặc định” đối với một số người

Nếu bản thân có nồng độ cholesterol cao, đó có thể một phần do di truyền. Nhưng đối với một số gia đình, LDL cholesterol (có hại) sẽ nằm trong mức không tốt cho sức khỏe. Chứng bệnh cao cholesterol trong máu do di truyền ( FH - familial hypercholesterolemia) ảnh hưởng đến khoảng 1/500 người và có thể làm tăng nồng độ cholesterol từ 300 mg/dL lên đến 600 mg/dL dẫn tới nguy cơ sớm mắc bệnh đau tim.

Người mắc chứng bệnh cao cholesterol trong máu do di truyền “thừa hưởng” 2 gen khiếm khuyết (một gen từ cha và một gen từ mẹ ). Nồng độ cholesterol cao vượt mức 1000 mg/dL ở một vài người ( tỷ lệ là 1 trên 1 triệu) có thể gây chết sớm, thường là trước năm 20 tuổi.

Những động mạch bị tắc nghẽn trông giống như bơ

LDL cholesterol từ từ tích tụ trong thành động mạch làm tắc nghẽn động mạch, ngăn cản sự lưu thông máu và tạo nên những cục máu. Từ đó động mạch dày lên, trở nên cứng và bắt đầu có màu vàng của cholesterol. Nếu bạn có thể nhìn vào bên trong những động mạch bị tắc nghẽn do cholesterol, bạn sẽ thấy chúng giống như được bao phủ bởi một lớp bơ đông lạnh dày.

Bạn có thể tự nhận biết nồng độ cholesterol cao

Thông thường, bạn chỉ biết rằng mình có nồng độ cholesterol cao nếu bác sỹ thông báo như vậy. Nhưng hàm lượng cholesterol trong cơ thể cao cũng có thể được nhìn thấy một cách rõ ràng qua những nốt màu đỏ vàng trên da bạn (bệnh u vàng).

Những nốt này có độ lớn khác nhau và có thể được tìm thấy khắp cơ thể, bao gồm khuỷu tay, đầu gối, mí mắt (mặc dù không phải tất cả những nốt mọc ở mí mắt là do cholesterol cao). Bệnh u vàng có xu hướng xuất hiện ở những người già, những người mắc bệnh đái tháo đường và người mắc chứng bệnh cao cholesterol trong máu do di truyền.

Nồng độ cholesterol có thể quá thấp

Ai cũng biết cholesterol cao là không tốt nhưng cholesterol rất thấp cũng có thể gây những ảnh hưởng xấu đến sức khỏe. Các chuyên gia khuyên rằng bạn nên giữ nồng độ cholesterol ở dưới mức 200mg/dL, mức trung bình đối với người lớn. Tuy nhiên, dưới một mức nhất định như 160mg/dL có thể dẫn tới những nguy cơ về sức khỏe, bao gồm cả bệnh ung thư. Có phải là những vấn đề sức khỏe gây ra nồng độ cholesterol thấp hay ngược lại? Hay chúng chẳng có liên quan gì? Điều đó hiện nay chưa được làm rõ.

Các nghiên cứu cho thấy một số phụ nữ đang mang thai có nồng độ cholesterol thấp dễ đẻ non. Cholesterol thấp thậm chí còn liên quan đến chứng lo âu và trầm cảm.

Nồng độ cholesterol của chúng ta đang giảm

Cuối cùng cũng có một tin tốt! Trong khi bạn cho rằng nồng độ cholesterol đang tăng lên cùng với bệnh béo phì thì thực ra nồng độ cholesterol của con người đang giảm.

Lấy ví dụ như vào đầu những năm 1960 có tới 33% số người ở độ tuổi từ 20 đến 74 có nồng độ cholesterol cao (tức là trên 240 mg/dL) và nồng độ trung bình là 222 mg/dL. Nhưng từ năm 2003 đến 2006, khoảng 16% người ở độ tuổi đó có nồng độ cholesterol cao và nồng độ trung bình là 200 mg/dL.

50 năm trước, cao cholesterol chưa được nhìn nhận như một vấn đề sức khoẻ nghiêm trọng. Hiện nay nồng độ cholesterol nhìn chung đang giảm chủ yếu bởi con người nhận thức rõ ràng hơn về sự nguy hiểm của nó, từ đó áp dụng những chế độ ăn uống tốt hơn cho sức khoẻ và kiểm tra nồng độ cholesterol thường xuyên hơn.

Tập thể dục làm tăng lượng cholesterol tốt

Các bác sĩ thường khuyên rằng tập thể dục có thể làm giảm nồng độ cholesterol một cách tự nhiên. Nhưng một nghiên cứu gần đây trên *Journal of Lipid Research* cho biết tập thể dục có thể ảnh hưởng đến nồng độ cholesterol theo những cách khác nhau tùy theo giới tính và chủng tộc.

Trong số những người tham gia cuộc nghiên cứu (đã được theo dõi suốt 9 năm); hoạt động thể chất tương đương với một giờ vận động nhẹ hoặc nửa giờ vận động vừa phải mỗi tuần có thể làm tăng lượng cholesterol tốt (HDL) trong tất cả các nhóm tham gia. Nhưng cholesterol xấu (LDL) lại chỉ giảm ở phụ nữ, và tổng nồng độ cholesterol trong cơ thể chỉ giảm ở những phụ nữ Mỹ gốc Phi.

Thực phẩm không chứa cholesterol vẫn có thể làm tăng nồng độ cholesterol

Hãy cẩn thận với những thực phẩm không chứa cholesterol. Cholesterol được tạo ra từ gan động vật và nó được tìm thấy trong những thực phẩm từ động vật như thịt, trứng, sữa. Một số sản phẩm nhất định có thể không chứa hoặc chứa ít cholesterol, tuy nhiên, điều đó không có nghĩa là chúng tốt đối với nồng độ cholesterol của bạn.

Nhiều thực phẩm chế biến và nướng công nghiệp chứa chất béo trans làm tăng nồng độ cholesterol, thường thấy nhất là trong dầu thực vật được hydro hoá một phần. Chất béo trans, cùng với chất béo bão hoà, là thủ phạm chính của sự tăng nồng độ cholesterol do thức ăn, nhưng chúng sẽ không được ghi vào danh mục thành phần trên bao bì.

Hãy đọc danh mục thành phần và ký hiệu dinh dưỡng cẩn thận, nhìn thông tin chất béo cũng như

thông tin về cholesterol trước khi cho rằng một sản phẩm gì là tốt cho sức khoẻ.

Nồng độ cholesterol cao có thể gây ra chứng liệt dương

Bên cạnh việc gây hại cho tim, cao cholesterol còn có thể gây ra một loạt những vấn đề về sức khoẻ khác. Một nghiên cứu năm 2005 ở Thụy Điển cho thấy những người đàn ông có nồng độ cholesterol khoảng 270mg/dL hay cao hơn có nguy cơ mắc bệnh ung thư tinh hoàn cao gấp 4,5 lần những người đàn ông có nồng độ cholesterol khoảng 220 hay thấp hơn.

Hơn nữa, nồng độ cholesterol cao còn liên quan đến nguy cơ cao về chứng liệt dương, suy thận, và thậm chí là bệnh Alzheimer (chứng bệnh thoái hoá dần tổ chức não làm suy giảm trí nhớ). Một nghiên cứu năm 2009 đã chỉ ra rằng chế độ ăn uống với hàm lượng cholesterol cao cũng làm tăng nguy cơ mắc bệnh xơ gan hay ung thư gan.