



## Οι τιμές των λιπιδίων του οργανισμού μας

Δεν υπάρχουν συνήθως φυσιολογικά, αλλά επιθυμητά επίπεδα χοληστερόλης του αίματος.

Αυτά είναι :

ΟΛΙΚΗ ΧΟΛΗΣΤΕΡΟΛΗ (mg/dl)	LDL-ΧΟΛΗΣΤΕΡΟΛΗ	HDL-ΧΟΛΗΣΤΕΡΟΛΗ
Κάτω από 200: Επιθυμητή	Κάτω από 100: Επιθυμητή Διαβητικοί, Στεφανιαίοι κάτω από 70 ή κάτω από 55 (βλάβες σε όργανα)	Κάτω από 40: Χαμηλή
200-239: Υψηλή	100-129: Οριακά Υψηλή	40-60: Φυσιολογική
Πάνω από 240: Πολύ Υψηλή	130-159: Υψηλή	Πάνω από 60: Οριακά Υψηλή
	Πάνω από 160 : Πολύ Υψηλή	

Η ολική χοληστερόλη στους ενήλικες δεν πρέπει να ξεπερνά τα 200 mg/dl, ενώ οι μετρήσεις LDL και HDL χοληστερόλης, θα δώσουν μια καλύτερη εικόνα του τύπου της δυσλιπιδαιμίας, προκειμένου αυτή να αντιμετωπισθεί με τον καλύτερο δυνατό τρόπο.

**Τα τριγλυκερίδια** τώρα, αυξάνονται σε παχύσαρκους και διαβητικούς ασθενείς καθώς και σε αυτούς που καταναλώνουν μεγάλες ποσότητες αλκοόλ και απλών υδατανθράκων. Τα τριγλυκερίδια στο αίμα δεν πρέπει να ξεπερνούν τα 150 mg/dl (ενώ σύμφωνα με τελευταίες κατευθυντήριες οδηγίες για κάποιες κατηγορίες ασθενών υψηλού καρδιαγγειακού κινδύνου ως ανώτερο όριο ορίζονται τριγλυκερίδια έως 135mg/dl). Υπερβολικά υψηλές τιμές τριγλυκεριδίων πάνω από 500 mg/dl, εγκυμονούν κίνδυνο εμφάνισης παγκρεατίτιδος. Άτομα με υψηλά τριγλυκερίδια εμφανίζουν συχνά : αυξημένη την ολική και την HDL χοληστερόλη τους και χαμηλά τα επίπεδα της HDL χοληστερόλης.

**Στα παιδιά** τώρα, οι τιμές χοληστερόλης ορίζονται ως εξής: Ολική χοληστερίνη (mg/dl) : Επιθυμητή : κάτω από 170, Οριακή : από 170-199, Υψηλή : πάνω από 200. LDL χοληστερόλη (mg/dl) : Επιθυμητή : κάτω από 110, Οριακή : από 110-129, Υψηλή : πάνω από 130.