

Οικογενειακός γιατρός

Τα «επικοινωνιακά» υποτιμημένα τριγλυκερίδια

Τριγλυκερίδια είναι η χημική μορφή με την οποία η μεγαλύτερη ποσότητα λίπους απαντάται στην τροφή ή αποθηκεύεται στο σώμα μας. Τα τριγλυκερίδια βρίσκονται επίσης στο πλάσμα του αίματος και – σε συνδυασμό με τη χοληστερίνη – απαρτίζουν τα λιπίδια του αίματος.

Τα τριγλυκερίδια στο πλάσμα προκύπτουν από τα λίπη που καταναλώνονται με τις τροφές ή παράγονται από τον οργανισμό μας, από άλλες ενεργειακές πηγές όπως οι υδατάνθρακες. Θερμίδες που προσλαμβάνονται σε ένα γεύμα και δεν χρησιμοποιούνται άμεσα από τους ιστούς, μετατρέπονται σε τριγλυκερίδια και μεταφέρονται στα λιποκύτταρα όπου και αποθηκεύονται.

Ορμόνες ρυθμίζουν την απελευθέρωση τριγλυκεριδίων από τον λιπώδη ιστό, ώστε να καλύπτουν τις ανάγκες του σώματος σε ενέργεια μεταξύ των γευμάτων. Η αυξημένη ποσότητα τριγλυκεριδίων στο αίμα ονομάζεται υπερ-τριγλυκεριδαιμία και έχει αποδειχθεί ότι αποτελεί παράγοντα κινδύνου για την ανάπτυξη καρδιαγγειακής νόσου.

Η αύξησή της μπορεί να είναι επακόλουθο άλλης νόσου όπως ο μη ρυθμιζόμενος διαβήτης. Παρ' ότι ακόμη δεν έχει γίνει σαφές πώς τα τριγλυκερίδια αυξάνουν τον κίνδυνο καρδιακής νόσου, αποτελούν ωστόσο βασικό παράγοντα της νοσογόνου κατάστασης που ονομάζεται μεταβολικό σύνδρομο. Πρόκειται για τον συνδυασμό υψηλής πίεσης, υψηλού σακχάρου, μειωμένης καλής χοληστερίνης, υψηλών τριγλυκεριδίων καθώς και μεγάλης περιμέτρου μέσης. Το εν λόγω σύνδρομο δύναται να αυξήσει άμεσα τον κίνδυνο καρδιακής νόσου, εγκεφαλικού επεισοδίου καθώς και της εμφάνισης διαβήτη.

Οι εξετάσεις δεν περιλαμβάνονται στις γενικές αίματος, γι' αυτό πρέπει να ζητάτε από τον γιατρό σας να γράφει την ειδική εξέταση. Εάν η τιμή των αποτελεσμάτων σας είναι μικρότερη των 150 mg, δεν υπάρχει λόγος να ανησυχείτε.

Σε περίπτωση κατά την οποία είναι υψηλότερη, πρέπει να μειώσετε την πρόσληψη λιπαρών και ζάχαρης και να ελέγξετε ή να διακόψετε το αλκοόλ. Πολύ σημαντικό είναι να αυξήσετε τη σωματική δραστηριότητα, είτε αυτό «μεταφραστεί» σε περπάτημα είτε σε άθληση. Σημαντικός είναι και ο τρόπος μαγειρέματος, δηλαδή πρέπει να αποφεύγετε τα τηγανητά -τσιγαριστά και να συνηθίσετε το ψήσιμο στον ατμό, τον φούρνο και τη σχάρα.

Ο Βλάσης Πυργάκης είναι διευθυντής Καρδιολογικής Κλινικής του Νοσοκομείου Κορίνθου και αντιπρόεδρος της Ελληνικής Καρδιολογικής Εταιρείας.



Του ΒΛΑΣΗ ΠΥΡΓΑΚΗ



ΚΩΣΤΑΣ ΒΙΔΑΚΗΣ

Η κ. Ναταλία Παπουνίδου αφήνει πίσω της και άνδρες αθλητές που όπως λέει δεν... χαιρόνται καθόλου όποτε βλέπουν την πλάτη της στον τερματισμό

Αν και έχουν πατήσει τα 40, παίρνουν μέρος σε αγώνες δρόμου με κυρίαρχο απαιτούμενο την αντοχή και λιγότερο τις ταχύτητες

«Δεν χορταίνουμε να τρέχουμε»!

Γυναίκες που... βλέπουν την πλάτη τους οι άνδρες

«Ένωσα μεγάλη ευχαρίστηση μόλις τερμάτισα, πρώτη στις γυναίκες, στον αγώνα 102 χιλιομέτρων, έπειτα από 12 ώρες και 12 λεπτά συνεχούς τρεξίματος στο βουνό! Τρέχω τόσο πολύ από την αγάπη μου για την κίνηση. Για να περνάμε καλά πρέπει να κάνουμε και κάτι που μας ευχαριστεί. Κι ας ιδρώσουμε και λίγο...».

ΡΕΠΟΡΤΑΖ: ΠΕΤΡΟΣ ΣΤΕΦΑΝΗΣ
petros_stefanis@yahoo.gr

«Καταπίνει» με ευκολία τα χιλιόμετρα στα βουνά και στα... λαγκάδια! Στα 43 της σήμερα, η κ. Ιρένα Μαλιμπόρσκα - Κυριακού μια ζωή, όπως λέει, τρέχει. Μαζί με την 42χρονη Ναταλία Παπουνίδου είναι από τις ελάχιστες γυναίκες στην Ελλάδα που παίρνουν μέρος σε αγώνες δρόμου με κυρίαρχο απαιτούμενο την αντοχή και λιγότερο την ταχύτητα.

«Ξεκίνησα στίβο 12 χρονών, αρχικά με 800 - 1.500 μέτρα. Στα 18 μου, στη Βαρσοβία, πήρα πρώτη φορά μέρος σε μαραθώνιο και νίκησα! Είχα δηλαδή από μικρή τα στοιχεία για δρομέας αντοχής», θυμάται. Πρωταθλήτρια Πολωνίας - μέλος της Εθνικής Ομάδας της χώρας (1983 - 1986), άφησε προσωρινά τον αθλητισμό στην άκρη για να ασχοληθεί με τον στίβο της ζωής, να σπουδάσει σε Γυμναστική Ακαδημία και Φυσικοθεραπεία, να κάνει τη δική της οικογένεια. «Για 10 χρόνια δεν πήρα μέρος σε αγώνες. Τότε μόνο τζόγκινγκ έκανα, δεν μπορώ να πω πως χόρτασα το τρέξιμο», περιγράφει. Στα 32 της πια, όταν και εγκαταστάθηκε μόνιμα με τον σύζυγο και τους δύο γιους τους στην Αλεξάνδρεια Ημαθίας, το κοντέρ της άρχισε να ξαναγράφει ασταμάτητα. «Ο περσινός αγώνας στο Παρανέστι Δράμας ήταν πολύ σκληρός - μια μέρα ρεπό απ' την προπόνηση χρειάστηκε έπειτα από 12 ώρες τρέξιμο! Πολύ κοπιαστικός είναι κάθε χρόνο και ο μαραθώνιος στον Όλυμπο, απ' τους πιο δύσκολους στην Ευρώπη: απ' το μηδέν ανεβοκατεβαίνεις στα 2.780 μέτρα, σε επτά ώρες. Εκεί πράγματι σου βγαίνει και λίγο έξω η γλώσσα!», λέει χαμογελαστή. Η ίδια, όπως εξηγεί, κουράζεται περισσότερο μόνο όταν συναγωνίζεται άνδρες με καλύτερο ρυθμό από τον δικό της. «Ο δρομέας μεγάλων αποστάσεων δεν έχει ανάγκη μόνο την αντοχή, χρειάζεται και δύναμη. Αυτό ακριβώς φροντίζω να κάνω με τη βοήθεια του προπονητή συζύγου μου: περισσότερη δηλαδή ποιοτική γυμναστική, με δύο προπονήσεις την



ΚΩΣΤΑΣ ΒΙΔΑΚΗΣ

«Ο μαραθώνιος στον Όλυμπο είναι από τους πιο δύσκολους στην Ευρώπη, αφού από το μηδέν ανεβοκατεβαίνεις στα 2.780 μέτρα, σε επτά ώρες. Εκεί πράγματι σου βγαίνει και λίγο έξω η γλώσσα!», λέει στα 43 της η κ. Ιρένα Μαλιμπόρσκα - Κυριακού

Μικρά μυστικά για υποψήφιους αθλητές υπεραποστάσεων

- 1 Τρέξιμο σε χαλαρό ρυθμό, με αυξανόμενη ένταση, ξεκούραση και επαναλήψεις.
- 2 Μια-δυο προπονήσεις την εβδομάδα στο βουνό, με τρέξιμο για μιάμιση με δύο ώρες, με ενδιάμεση ξεκούραση. Προηγουμένως ζέσταμα 20-30 λεπτών.
- 3 Τρέξιμο τμηματικά, κομμάτι κομμάτι, σε αποστάσεις από 40-80 μέτρα, με αυξανόμενο ρυθμό-διαφορετική ταχύτητα, συνολικά 10-20 φορές σε κάθε προπόνηση, από μία έως μιάμιση ώρα, 1-2 φορές ημερησίως, επί 6 ημέρες την εβδομάδα.



ημέρα, συνολικά δύο ώρες, για να μπορέσω να βελτιώσω κι άλλο την ταχύτητά μου». Ανάλογες είναι οι επιδόσεις της και στο καθημερινό «τρέξιμο», ως μητέρα, νοικοκυρά και προπονήτρια στον Επιπέα Λιποχώρου κι ως αναπληρώτρια καθηγήτρια σε αθλητικό σχολείο.

«Ποτέ δεν είναι αργά...» Μέχρι τα 36 της δεν είχε καμία απολύτως σχέση με το τρέξιμο, έξι χρόνια αργότερα τρέχει επί ώρες στα «κατοσάβραχα»! Η κ. Ναταλία Παπουνίδου αφήνει πίσω της και άνδρες αθλητές που όπως λέει δεν... χαιρόνται καθόλου όποτε βλέπουν την πλάτη της στον τερματισμό! «Πάντα ήθελα να ασχοληθώ με τον αθλητισμό, απλά νωρίτερα δεν μπορούσα λόγω επαγγελματικών και οικογενειακών συνθηκών - μεγάλωνα τον γιο μου. Αρχικά ήμουν ορειβάτισσα στη Ρωσία, ώσπου μου ήρθε η ιδέα να δοκιμάσω και να τρέξω. Το έκανα κάνα δυο

χρονιές και αυτό ήταν, μου άρεσε! Αν ξεκινήσεις την προπόνηση, σιγά σιγά μπαίνεις στο παιχνίδι, γίνεται πιο εύκολο...», λέει στα «NEA». Στον πρώτο της αγώνα ορεινού τρεξίματος στην Ελλάδα, πέρυσι στη Δράμα, ήρθε δεύτερη στις γυναίκες. Χρειάστηκε δωδεκάμισι ώρες ακριβώς, σε 102 χιλιόμετρα «δρόμο», «ανέβα-κατέβα» ανάμεσα στα μονοπάτια, σε 3.140 μέτρα υψομετρικής διαφοράς, υπό συνεχή βροχή. «Έφτασα στον 'πάτο', έδωσα ό,τι είχα και δεν είχα μέσα μου. Ήμουν χτυπημένη και βρεγμένη παντού, είχα πέσει, είχα και υποθερμία. Εκεί κατάλαβα, όμως, πως κερδίζει αυτός που μπορεί να αγνοήσει τους αφόρητους πόνους. Και μια φορά μόνο να σκεφτείς να τα παρατήσεις, δεν θα τερματίσεις: πρέπει, δηλαδή, να 'χεις και ψυχή, να είσαι πολύ σκληρός άνθρωπος. Δυο μήνες μου πήρε για να φορμαριστώ, 100 χιλιόμετρα την εβδομάδα έτρεχα...».