



Άσκηση για την Υπερλιπιδαιμία

Γενικοί Κανόνες

Δεν υπάρχουν ειδικές συστάσεις για την άσκηση στην αντιμετώπιση της υπερλιπιδαιμίας. Απαιτείται και συστήνεται η αύξηση της σωματικής δραστηριότητας συνολικά. Όλοι οι ασθενείς με αυξημένα λιπίδια θα πρέπει να ενθαρρύνονται και να υποστηρίζονται στο να αυξήσουν τη σωματική τους δραστηριότητα σε τέτοιο επίπεδο που να συμβάλλει στην αύξηση της HDL χοληστερόλης, στη μείωση του πλεονάζοντος σωματικού βάρους, στη μείωση του σπλαχνικού λίπους και στη μείωση του συνολικού κινδύνου για αγγειακή νόσο.

Συνιστάται κυρίως αεροβική άσκηση (π.χ. βάδισμα, κολύμπι ή ποδηλασία) επί 30 λεπτά 5 φορές την εβδομάδα. Θα πρέπει να τονίζεται η σημασία της σωματικής δραστηριότητας στο να παρέχει στον ασθενή ένα αίσθημα ευεξίας πέρα από τη βελτίωση μεταβολικών δεικτών.

Η σωματική δραστηριότητα βοηθά στη μείωση του βάρους (μαζί με επιλογές υγιεινής διατροφής), στην αύξηση της HDL-χοληστερόλης, στη μείωση των τριγλυκεριδίων και στην προδιάθεση για θρομβώσεις.

Αυτές οι πληροφορίες προορίζονται για γενική πληροφόρηση και ενημέρωση του κοινού και σε καμία περίπτωση δεν μπορούν να αντικαταστήσουν τη συμβουλή ιατρού ή άλλου αρμοδίου επαγγελματία υγείας.