**K vysokému cholesterolu přispívá i stres**

**Leden a únor jsou pro mnohé měsíce ve znamení deprese a povánočního stresu**

**Praha, 13. leden 2021 - Každý rok jen v České republice zemře na problémy spojené s onemocněním srdce okolo 50 tisíc lidí. A jedním z nejzávažnějších faktorů kardiovaskulárních onemocnění je i vysoký cholesterol. Za jeho vznikem nestojí jen genetické predispozice, špatné stravování či nedostatečný pohyb, ale částečně i stres, který je především v zimních měsících nevítaným „společníkem“ mnoha lidí.**

Dlouhodobě vysoká hladina cholesterolu má za následek celé spektrum nemocí. Tělo totiž nedokáže přebytečný cholesterol účinně využít nebo vyloučit z těla ven. V důsledku toho se může začít ukládat do stěn cév ve formě aterosklerotických plátů. Postupně dochází k tomu, že krev nemůže dostatečně proudit zúženou cévou. Vlivem aterosklerózy může vzniknout krevní sraženina, která může cévu ucpat. Pokud ucpaná céva zásobuje krví srdce nebo mozek, může dojít k srdečnímu infarktu nebo mozkové mrtvici. Cholesterol navíc ohrožuje stále mladší populaci, která je stresu vystavována nejvíce.

„Zvýšená hladina cholesterolu netrápí jenom pacienty ve věku 40-65 let. Moderní životní styl podporuje vzestup hladiny cholesterolu, takže musím konstatovat, že se tento problém týká i stále mladších lidí,“ říká prof. MUDr. Michal Vrablík, garant projektu [Srdce v hlavě,](http://www.srdcevhlave.cz/) který varuje před riziky kardiovaskulárních onemocnění.

**Stres ovlivňuje tlak i hladinu cholesterolu**

To, že dlouhodobý stres může způsobit zvýšený tlak, další závažné kardiovaskulární onemocnění, je známo. Ale již méně se ví, že stres může nepřímo negativně ovlivnit i hladinu cholesterolu. Samozřejmě jednorázovému stresu se nevyhne občas nikdo. Tělu ale škodí více dlouhodobý a chronický stres. Ten může oslabovat imunitu. Cholesterol je spolu s vysokým krevním tlakem nejdůležitější rizikový faktor pro srdeční a cévní onemocnění, jejichž riziko významně modifikuje také stres. Proto si stresovaný člověk musí svůj tlak a cholesterol hlídat ještě více než člověk, který žije ve větším psychickém klidu.

**Leden a únor ve znamení špatné nálady**

Především v těchto týdnech a měsících byste si měli svou psychiku a nervy hýčkat. Leden a únor totiž patří k nejvíce depresivním obdobím v roce. Na mnohé dopadají splátky půjček a další starosti s rodinným rozpočtem či strach ze ztráty zaměstnání, který je díky současné krizi způsobené pandemií covid-19 výrazně častější hrozbou než v předchozích letech ekonomického blahobytu.

„S příchodem podzimu a zimy je mnoho lidí vyčerpáno z počasí a nedostatku přirozeného světla a u mnohých jedinců to může nastartovat sezónní depresi či pocity úzkosti. A v lednu a únoru může špatná nálada vrcholit z toho, že toto „smutné“ období trvá již příliš dlouho a lidé jsou z něho vyčerpaní. V současné době navíc lidé, i díky restrikcím vnímají aktuální dobu jako šedou až mrtvolnou. Nemají čím tu tmu rozehnat, vše je mnohem komplikovanější – vidět se s přáteli, večer se pobavit, odjet za světlem, a tak jen přežívají,“ říká psycholožka Anna Rubešová.

**Stres a špatná životospráva**

Mnoho lidí také pod stresovou zátěží tíhne k většímu přejídání, konzumaci nezdravých potravin, alkoholu a tím i k obezitě. To jsou rizikové faktory, které negativně ovlivňují hladinu LDL cholesterolu. Zkuste proto v období, kdy bojujete se stresem pravidelně odpočívat, minimálně 2x týdně cvičit a omezit nezdravá jídla. Pokud se vám nechce cvičit nebo chodit do posilovny, tak si „naordinujte“ alespoň půlhodinové procházky na čerstvém vzduchu, které pomohou uvolnit přebytečné napětí i stres.

Se svými pocity a stresem je také dobré se svěřit do rukou terapeuta. Ten vám pomůže se na vaší aktuální situaci podívat s větším nadhledem nebo vás může naučit praktické relaxační techniky. Často je totiž pro mnoho lidí stres, který si nechávají pro sebe mnohem intenzivnější a škodlivější.

**Prevence, polovina úspěchu.**

V boji proti zvýšenému cholesterolu je důležitá prevence. „Kromě zmírnění stresu pomáhá vhodná dieta. Ta je ke snížení hladiny cholesterolu vhodná pro každého. Spočívá zejména v omezení konzumace tuků živočišného původu, jako je máslo, sádlo, tučné mléčné výrobky, tučné maso, vnitřnosti a uzeniny. Změnu jídelníčku je třeba dodržovat dlouhodobě – nejde o žádnou „nárazovku“ před kontrolou u lékaře. Dále je vhodné zařadit do denního programu dostatečné množství pohybu, který má vliv na zvýšení hladiny „hodného“ cholesterolu a pomůže vám bojovat i proti nadváze a obezitě,“ upřesňuje prof. MUDr. Michal Vrablík.

Více o tom, jak bojovat proti vysokému cholesterolu a dalším kardiovaskulárním onemocněním, případně co dělat, když úprava režimových opatření nezabírá, najdete na edukativním webu [www.srdcevhlave.cz](http://www.srdcevhlave.cz)