

استرس و افزایش کلسترول خون

وقتی بدن با استرس مواجه می‌شود، واکنش‌های فیزیولوژیکی خاصی رخ می‌دهد، از جمله تغییراتی در سطح هورمون‌ها و مؤلفه‌های خون که هر دوی این اتفاق‌ها می‌توانند منجر به افزایش کلسترول خون شوند.

گروه بهداشت و درمان "مادران و دختران" / دانشمندان دقیقاً نمی‌دانند استرس و کلسترول چه ارتباطی با هم دارند، اما چند تئوری وجود دارد. در این نوشتار به این موضوع می‌پردازیم که استرس چگونه چربی خون را بالا می‌برد و چطور می‌توانیم این احتمال را کاهش دهیم.

بدن چگونه به استرس واکنش نشان می‌دهد؟

وقتی با استرس مواجه می‌شوید، بدنتان به طور خودکار عضلات و قلب و دیگر ارگان‌ها و عملکردها را برای یک واکنش پُرانرژی در مرحله جنگ یا گریز آماده می‌کند. اینکه تصمیم بگیرید بدوید و فرار کنید یا بمانید و بجنگید، بدنتان به روش‌های به‌خصوصی واکنش نشان خواهد داد.

بدن در این شرایط هورمون‌های کورتیزول و آدرنالین و نوراپینفرین ترشح می‌کند. آدرنالین، قلب را وادار می‌کند سخت‌تر کار کند و منجر به افزایش ضربان قلب و تنفس و فشارخون خواهد شد. سطح این هورمون‌ها معمولاً تا وقتی که موقعیت استرس برانگیز برطرف شود بالا می‌ماند؛ اما گاهی سطح استرس پایین نمی‌آید یا زمان می‌برد تا کاهش پیدا کند. این فاکتورها می‌توانند هم در بلندمدت و هم در کوتاه‌مدت منجر به افزایش کلسترول شوند.

استرس و کلسترول

مطالعه‌ای نشان داد افرادی که استرس شغلی‌شان زیاد بود، کلسترول خونشان در سطوح ناسالمی قرار داشت. دانشمندان تئوری‌هایی در این باره ارائه داده‌اند که واکنش‌های استرسی چگونه می‌توانند کلسترول را بالا ببرند.

افزایش غلظت خون

وقتی با استرس روبرو می‌شوید احتمال اینکه غلظت خونتان بالا برود زیاد است. وقتی غلظت خون بالا می‌رود در نتیجه مؤلفه‌های خون از جمله کلسترول، متراکم‌تر می‌شوند و این یکی از راه‌هایی است که استرس موجب بالاتر رفتن سطح کلسترول در کوتاه‌مدت می‌شود. یک دلیل احتمالی این اتفاق این است که با بالا رفتن فشارخون در اثر استرس،

مايع از رگ‌های خونی به سمت فضای بينابینی اطراف آنها می‌رود.

کورتیزول

افرادی که استرس بلندمدت یا مزمن را تجربه می‌کنند احتمالاً کلسترول خونشان مدام بالاست و این می‌تواند ناشی از هورمون کورتیزول باشد. کورتیزول زیاد می‌تواند چاقی اطراف شکم را افزایش دهد که دلیل آن تجمع بیشتر چربی است، بر چربی در دیگر قسمت‌های بدن اثر بگذارد و اشتها را افزایش دهد.

در زمان استرس معمولاً سراغ غذاهای ناسالم می‌روید و غذاهای شیرین و دمدستی را ترجیح می‌دهید؛ زیرا این مواد غذایی ظاهراً احساس استرس و اضطرابتان را کاهش می‌دهند. مصرف زیاد از حد غذاهای کربوهیدراتی می‌تواند سبب افزایش وزن و چاقی شود. کلسترول بالا اغلب نتیجهٔ افزایش وزن است.

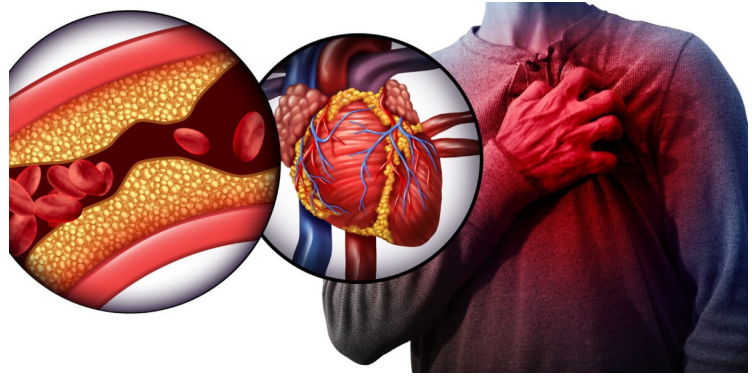
دانشمندان دریافته‌اند استرس اثر معکوس بر سیستم ایمنی بدن دارد و می‌تواند منجر به التهاب شود؛ مثلاً افرادی که به انواعی از بیماری‌های کبدی دچارند، کلسترول خونشان بالا می‌رود. محققان این‌طور توضیح می‌دهند که اثر التهاب طولانی‌مدت ممکن است سطح لیپید خون را افزایش داده و منجر به چاقی در کسانی بشود که اختلالات اضطرابی شدید و افسردگی دارند. سیگارکشیدن هم می‌تواند عاملی در این میان باشد.

اسیدهای چرب

اگر بدنتان طی شرایط استرس برانگیز، [اسیدهای چرب و گلوکز](#) جهت انرژی ترشح کند و شما نتوانید از آنها به‌عنوان انرژی استفاده نمایید، کلسترول خونتان بالا خواهد رفت.

تئوری واکنش قلبی عروقی

محققان دریافته‌اند سیستم قلبی و عروقی بعضی از افراد نسبت به بقیه، در مقابل استرس واکنش شدیدتری نشان می‌دهد. مثلاً فشارخون برخی از افراد در زمان استرس بیشتر بالا می‌رود. تئوری واکنش قلبی و عروقی می‌گوید استرس می‌تواند خطر بیماری‌های قلبی را در عده‌ای افزایش دهد. اغلب کسی که کلسترول بالایی دارد خودبه‌خود در معرض بیماری‌های قلبی مانند حمله قلبی هست و استرس هم می‌تواند چنین حادثه‌ای را محتمل‌تر کند.



وقتی کلسترول خونتان بالاست، دیواره عروق دچار تغییراتی میشوند. گاهی این تغییرات باعث میشوند عروق انعطافپذیری خود را از دست بدهند، بنابراین در واکنش به استرس نمیتوانند آنطور که باید باز شوند.

اثرات غیرمستقیم استرس بر کلسترول

دانشمندان یک درک منطقی از اثرات غیرمستقیم استرس بر سطح کلسترول دارند؛ مثلاً آنها میدانند وقتی کسی استرس دارد، دست به رفتارهایی میزند که میتواند کلسترول را افزایش یا کاهش دهند. عواملی که میتوانند به طور غیرمستقیم کلسترول را بالا ببرند شامل موارد زیر میشوند:

- **تغییرات غذایی:** کسی که استرس دارد ممکن است در این زمان تمایلی به غذا خوردن نداشته باشد؛ اما اثرات هورمونی استرس میتواند اشتهای او را افزایش دهد.
- **تنباکو:** کسی که استرس دارد احتمال زیاد دارد که به سمت استعمال سیگار برود یا اگر قبلاً ترک کرده است دوباره شروع کند.
- **ورزش نکردن:** فعالیت بدنی مستقیماً بر کلسترول اثر میگذارد. اگر شخصی تحت استرس روانی قرار بگیرد، از میزان فعالیت بدنیاش کم میشود و سطح کلسترولش بالا میرود.

چند توصیه

- **بیشتر ورزش کنید:** ثابت شده که ورزش کردن باعث افزایش کلسترول خوب (HDL) و کاهش کلسترول بد (LDL) میشود.
- **سیگار را ترک کنید:** سیگار هم میتواند کلسترول خوب را کاهش داده و کلسترول بد را افزایش دهد.
- **از خوردن غذاهای فرآوری شده پرهیز کنید:** غذاهای آماده و فرآوری شده دارای چربیهای ترانس هستند که کلسترول بد را بالا برده و کلسترول خوب را کاهش میدهند.

- رژیم غذایی مدیترانه‌ای را دنبال کنید: چربی‌های تک غیراشباع مانند روغن زیتون و آووکادو می‌توانند کلسترول بد را کاهش داده و کلسترول خوب را افزایش دهند.
- غذاهایی بخورید که امگا ۳ دارند: ماهی‌های چرب مانند ساردین و سالمون حاوی امگا ۳ هستند که کلسترول بد را کاهش و کلسترول خوب را افزایش می‌دهند.
- بیشتر غلات کامل بخورید: غلات کامل حاوی فیبر و نیاسین هستند که هر دو کلسترول بد را کاهش و کلسترول خوب را افزایش می‌دهند.

