

## Comment différencier Le "bon" du "mauvais" cholestérol.

En fait, le cholestérol n'existe pas sous deux molécules différentes. Il s'agit plutôt des systèmes de transport qui le véhiculent dans le sang qui ont des rôles très différents: les lipoprotéines LDL (lipoprotéines de petite densité) et HDL (lipoprotéines de haute densité). De là l'appellation populaire de LDL et HDL.

Les HDL récupère le cholestérol dans les organes qui en ont trop et le rapporte au foie qui se charge de l'éliminer. Ce sont les HDL qui nettoient les artères de tous les dépôts lipidiques de mauvaise qualité et aident ainsi à réduire l'apparition d'une plaque athéromateuse. C'est pourquoi on attribue le qualificatif de "BON" cholestérol aux HDL.

Les LDL travaillent dans le sens opposé. C'est à dire qu'ils déposent le cholestérol sur les parois des artères. C'est alors que commencent à se former des plaques de graisses appelées athéromes. De là son titre de "mauvais" cholestérol.

Le cholestérol est un des agents responsables de l'athérosclérose qui conduit aux maladies cardio-vasculaires. L'excès de "mauvais cholestérol" et le manque de "bon cholestérol" sont reconnus comme étant des facteurs de risque de maladie cardio-vasculaire.

Il existe plusieurs traitements pour réduire le "mauvais cholestérol" mais l'exercice et une saine alimentation sont pointés comme solution naturelle la plus efficace. Cependant, certains médicaments ont la faculté d'augmenter le taux de "bon" cholestérol. Pensons aux "statines" qui obtiennent des résultats extraordinaires chez les personnes fortement affectées par le "mauvais" cholestérol.

Une visite chez votre médecin est recommandée. Demandez à passer un test pour connaître votre taux de cholestérol et profitez-en pour vous informer au sujet des "statines". Les résultats de vos tests vous diront si vous devez utiliser la médication ou si une meilleure qualité de vie, une alimentation saine et de l'exercice seraient suffisants.

Mais n'oubliez pas que plus le rapport "cholestérol total / HDL" est élevé, plus le risque cardio-vasculaire est grand.

Bruno

[Voir le Site](#)

[En Savoir Plus](#)

### About the Author

Bruno est un passionné de développement personnel. Il vous fait partager son expérience et met ses services à votre disposition. [Voir Son Site](#) [Son Livre](#)

Source: <http://www.secrets-de-comment.com> | [Formation Marketing](#) | [NetConcept, droits de revente](#)