

Глава 2. Холестерин и его фракции

Общий холестерин мало что говорит. Важнее ЛПНП — «плохой» холестерин, который откладывается в стенках сосудов. Его целевой уровень зависит от вашего риска, а не от строки «норма» на бланке.

ЛПВП уносит лишний холестерин из сосудов. Чем он выше, тем лучше, но поднять его таблетками почти невозможно — помогают движение и отказ от курения.