Informacja prasowa

14.10.2024

**Zmiany miażdżycowe w młodym wieku? Nie tylko przez brak aktywności fizycznej**

**Coraz więcej młodych osób mierzy się problemami zdrowotnymi, które jeszcze niedawno były domeną starszych pokoleń. Miażdżyca, zazwyczaj kojarzona z brakiem ruchu i niezdrowym stylem życia, dotyczy także aktywnych młodych ludzi [1]. Okazuje się, że przyczyny mogą być złożone – od genów, po przewlekły stres czy nawet rzadkie choroby metaboliczne, które często nie są brane pod uwagę przy diagnozie na wczesnym etapie.**

U młodych ludzi coraz częściej występują zmiany miażdżycowe, co rodzi pytania o przyczyny tego zjawiska. Obok klasycznych czynników ryzyka, takich jak palenie papierosów czy otyłość, istotne znaczenie mają uwarunkowania genetyczne, zaburzenia hormonalne, a także choroby metaboliczne, jak *hipercholesterolemia rodzinna czy rzadszy* niedobór (kwaśnej) lipazy lizosomalnej (LAL-D, ang. *lysosomal acid lipase deficiency*).

– *Choroby genetycznie uwarunkowane, takie jak LAL-D, mogą przyspieszyć rozwój zmian miażdżycowych, niezależnie od stylu życia pacjenta. W przebiegu niedoboru lipazy lizosomalnej (LAL-D) obserwuje się zaburzenia gospodarki lipidowej (dyslipidemię), które mogą predysponować do wcześniejszego (niż populacyjnie) rozwoju zmian miażdżycowych* – tłumaczy dr hab. n. med. Patryk Lipiński, ekspert Fundacji Saventic.

Poniżej przedstawiamy kluczowe przyczyny powstawania wczesnych zmian miażdżycowych, nawet w wieku 20 czy 30 lat.

**Brak aktywności fizycznej i nieodpowiednia dieta**

Brak aktywności fizycznej oraz nieodpowiednia dieta to jedne z najbardziej znanych przyczyn rozwoju miażdżycy, również wśród młodych osób. Długotrwałe siedzenie, brak regularnych ćwiczeń oraz dieta bogata w tłuszcze trans i cukry sprzyjają odkładaniu się cholesterolu w ścianach naczyń krwionośnych. To prowadzi do tworzenia się blaszek miażdżycowych, które mogą blokować przepływ krwi i zwiększać ryzyko zawału serca czy udaru mózgu. Aby tego uniknąć, warto wprowadzić regularną aktywność fizyczną, np. bieganie lub jazdę na rowerze, oraz zbilansowaną dietę bogatą w błonnik i zdrowe tłuszcze.

**Palenie papierosów**

Młodzi ludzie, którzy palą papierosy, są narażeni na przyspieszony rozwój miażdżycy [2]. Substancje chemiczne zawarte w dymie tytoniowym, takie jak nikotyna i tlenek węgla, uszkadzają śródbłonek naczyń krwionośnych, co sprzyja procesowi odkładania się cholesterolu w ich ścianach. Uszkodzenie śródbłonka zwiększa stan zapalny i umożliwia łatwiejsze gromadzenie się blaszek miażdżycowych. Co więcej, nawet sporadyczne palenie może znacząco zwiększać ryzyko chorób sercowo-naczyniowych. Dodatkowo wzrasta ono coraz bardziej w połączeniu z innymi czynnikami, jak otyłość czy brak aktywności fizycznej​.

**Przewlekły stres**

Współczesny, szybki tryb życia, presja związana z nauką, pracą czy karierą, to czynniki, które mogą przyczyniać się do rozwoju miażdżycy u młodych osób. Stres prowadzi do wzrostu poziomu kortyzolu i innych hormonów, które z czasem mogą powodować wzrost ciśnienia krwi oraz uszkodzenia naczyń.

**Zaburzenia hormonalne**

Wpływ hormonów na rozwój miażdżycy jest złożony i dotyczy zarówno młodych kobiet, jak i mężczyzn. W przypadku kobiet, np. syndrom policystycznych jajników (PCOS) może prowadzić do podwyższonego poziomu cholesterolu oraz insulinooporności, które sprzyjają powstawaniu miażdżycy. Z kolei mężczyźni z niskim poziomem testosteronu mogą być bardziej narażeni na rozwój chorób sercowo-naczyniowych.

**Genetyczne predyspozycje**

Miażdżyca może być dziedziczona – młodzi pacjenci z rodzinną hipercholesterolemią często doświadczają wczesnych zmian w naczyniach krwionośnych. Schorzenie to charakteryzuje się podwyższonym poziomem cholesterolu LDL („złego” cholesterolu) we krwi, co prowadzi do odkładania się tłuszczu w naczyniach i tworzenia blaszek miażdżycowych, nawet w młodym wieku.

**Wrodzone choroby metaboliczne, jak LAL-D**

Choroby metaboliczne to kolejny istotny czynnik ryzyka. Jednym z przykładów jest niedobór kwaśnej lipazy lizosomalnej (LAL-D), to rzadka choroba genetyczna, w której dochodzi do gromadzenia się lipidów (tłuszczów) w narządach wewnętrznych, zwłaszcza wątrobie. Pacjenci z LAL-D mają zwiększone ryzyko powikłań sercowo-naczyniowych z uwagi na hipercholesterolemię (zwiększone stężenie cholesterolu całkowitego oraz cholesterolu frakcji LDL, a także zmniejszone stężenie cholesterolu frakcji HDL).

– *LAL-D stanowi przykład wrodzonej choroby metabolicznej, dla której istnieje leczenie przyczynowe. Enzymatyczna terapia zastępcza, polegająca na substytucji niedoborowego enzymu (rekombinowanej ludzkiej sebelipazy-alfa), pozwala na redukcję stopnia powiększenia wątroby i śledziony, zmniejszenie (a w wielu przypadków normalizację) aktywności aminotransferaz (zwanych potocznie enzymami wątrobowymi) czy stężenia lipidów w surowicy krwi. To jedyna i co najważniejsze skuteczna metoda leczenia przyczynowego* – tłumaczy dr hab. n. med. Patryk Lipiński z Fundacji Saventic.

**Objawy, których nie można ignorować**

Choć miażdżyca może rozwijać się bezobjawowo, warto zwracać uwagę na pewne sygnały ostrzegawcze. U młodych osób mogą to być:

* Chroniczne zmęczenie,
* Nawracające bóle brzucha,
* Podwyższony poziom cholesterolu,
* Powiększenie wątroby czy śledziony.

– *Jeśli którykolwiek z tych objawów pojawia się regularnie, warto skonsultować się z lekarzem i przeprowadzić odpowiednie badania, w tym testy na poziom cholesterolu oraz ewentualne badania genetyczne, by wykluczyć choroby takie jak LAL-D* – tłumaczy ekspert.

**Jak dbać o serce?**

Profilaktyka w młodym wieku to klucz do zdrowego życia. Regularna aktywność fizyczna, unikanie palenia i dbanie o odpowiednio zbilansowaną dietę to fundamenty. Warto także badać poziom cholesterolu i, w przypadku obciążenia genetycznego, monitorować swoje zdrowie regularnie, zgodnie z zaleceniami lekarza.

Zmiany miażdżycowe w młodym wieku to poważny sygnał ostrzegawczy, ale dzięki wczesnej diagnostyce i odpowiednim działaniom można zminimalizować ryzyko poważnych konsekwencji zdrowotnych. Warto pamiętać, że zdrowie serca nie zależy wyłącznie od tego, ile czasu spędzamy na siłowni, ale również od genów, hormonów i sposobu radzenia sobie ze stresem. To, co dzieje się wewnątrz naszego organizmu, często może być ukryte, dlatego tak ważne jest, by regularnie się badać i zwracać uwagę na sygnały, które wysyła nasze ciało.

[1]<https://scitechdaily.com/new-research-indicates-that-atherosclerosis-thought-to-be-irreversible-can-be-reversed/>

[2]<https://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0096368>

**O fundacji Saventic**

Fundacja Saventic powstała z myślą o pacjentach, którzy przez wiele miesięcy lub lat pozostają niezdiagnozowani i poszukują właściwego specjalisty lub ośrodka medycznego. Głównym zadaniem organizacji jest wspieranie szybszej diagnostyki chorób rzadkich. W tym celu Fundacja stworzyła i bezpłatnie udostępnia aplikację, przez którą pacjent może bezpiecznie przesłać kwestionariusz oraz dane medyczne. Otrzymane dokumenty są analizowane zarówno przez innowacyjne algorytmy sztucznej inteligencji, jak i konsylium lekarskie wyspecjalizowane w zakresie chorób rzadkich.

Kontakt dla mediów:

Aleksandra Sykulska

Tel: +48 796 990 064

E-mail: aleksandra.sykulska@goodonepr.pl

Ewelina Jaskuła

Tel: +48 665 339 877

E-mail: ewelina.jaskula@goodonepr.pl