Trigliserida adalah lemak. Semua lemak yang kita makan ialah trigliserida. Mereka lalu ditranspor melalui aliran darah untuk dimanfaatkan sebagai sumber energi tubuh.

Bahan yang satu ini belakangan ramai dibicarakan. Konon, sebagaimana kelebihan kolesterol, yang sejak lama telah diproklamirkan sebagai musuh manusia, warning terhadap trigliserida pun mulai meluncur dari kalangan medis. Sekalipun masih berkelebat banyak kontroversi yang menyangkut bahan ini, makin hari makin terkuak dampak buruknya terhadap kesehatan.

Asam lemak yang membentuk trigliserida dimanfaatkan sebagai sumber energi yang diperlukan oleh otot-otot tubuh untuk bekerja atau disimpan sebagai cadangan energi dalam bentuk lemak. Mirip dengan yang terjadi dengan kelebihan kolesterol atau gula darah, kadar trigliserida yang berlebihan dalam darah dapat melahirkan berbagai problem kesehatan.

Pengukuran kadar trigliserida mesti dikerjakan setelah puasa selama 12-14 jam. Di Amerika Serikat patokan nilai yang digunakan adalah berdasarkan rekomendasi yang berasal dari National Cholesterol Education Program, sebagaimana tersebut di bawah ini:

- Acceptable (dapat diterima) kurang dari 200

- Borderline high (perbatasan tinggi) 200-400

- Tinggi 400-1000

- Sangat tinggi lebih tinggi dari 1000

Namun demikian, banyak ahli yang sepakat bahwa patokan ideal mesti berada di bawah 150, bukan 200, sebagaimana tabel di atas. Standar ini sangat esensial, khususnya bagi mereka yang berisiko tinggi terkena penyakit jantung (termasuk penderita kencing manis).

Adalah sangat wajar, jika banyak betul orang masih bingung tentang bahan yang satu ini, khususnya efek buruknya terhadap kesehatan. Di samping isu yang menyangkut masalah ini boleh dikata baru saja mencuat, bukti klinis mendapatkan ia tidak memiliki kaitan langsung dengan penyakit jantung koroner, sebagaimana ketika kadar kolesterol LDL (low density lipoprotein alias lemak jahat) melampaui batas normal.

Pasalnya, ketika partikel kolesterol LDL berada dalam jumlah yang berlebihan, mereka dapat menumpuk di sepanjang dinding pembuluh darah dan menyebabkan timbulnya aterosklerosis, yang membuat diameter pembuluh darah menyempit dan karenanya terganggulah aliran darah. Muaranya pada munculnya penyakit jantung koroner.

Sebaliknya, HDL (high density lipoprotein) yang dikenal dengan kolesterol baik, memiliki kemampuan untuk membersihkan tumpukan lemak yang menempel pada dinding pembuluh darah. Oleh karenanya, kadarnya yang tinggi memiliki efek proteksi bagi jantung.

Trigliserida ditranspor menuju sel oleh dua partikel utama, yaitu VLDL (very low density lipoprotein) yang dibentuk di hati dan kilomikron yang dibuat di usus dari lemak yang baru saja

diserap.

***

Sebagaimana LDL, partikel VLDL dapat menumpuk pada dinding pembuluh darah arteri. Tidak demikian halnya dengan kilomikron yang karena berukuran besar tidak sanggup menembus dinding pembuluh darah (dengan perkecualian kilomikron berukuran mini, yang biasa disebut kilomikron remnant). Pada orang sehat, kilomikron tidak bisa dideteksi dalam darah setelah puasa. Namun demikian, ketika kadar trigliserida lebih tinggi daripada 300 mg/dl ia dapat ditemukan di dalam darah.

Ketika kadar trigliserida menjadi terlalu tinggi, darah seseorang dapat menyerupai susu, karena kehadiran kilomikron. Kadar trigliserida yang lebih tinggi daripada 1.000 dapat meninggikan risiko pankreatitis, suatu radang pankreas yang tidak hanya menimbulkan nyeri yang amat sangat, lebih gawat lagi dapat mengancam nyawa, dan memerlukan tindakan segera.

Sementara ketika kadarnya di antara 400-500 kita berada pada situasi yang sangat unpredictable (tak bisa diduga), sebab level ini dalam waktu yang sangat cepat dapat meroket melebihi angka 1.000 mg/dl. Oleh karena alasan inilah, perhatian utama para ahli lebih terpusat pada kisaran angka 200 hingga 400 sampai 500 mg/dl.

Naiknya trigliserida darah memiliki kaitan dengan meningkatnya risiko penyakit jantung koroner, khususnya pada mereka yang juga menderita problem kesehatan lain seperti kencing manis. Kadar HDL yang rendah sering muncul bersamaan dengan kenaikan trigliserida. Suatu kombinasi yang menaikkan risiko penyakit jantung koroner. Kombinasi ini juga merupakan bagian sindrom X. Sindrom X yang sedang banyak dibicarakan, merupakan problem kesehatan serius yang menyerang seperempat dari populasi usia pertengahan di Amerika Serikat.

Sindrom ini terdiri dari kumpulan gejala-gajala: tingginya kadar trigliserida, rendahnya level kolesterol HDL, tekanan darah tinggi, dan mencuatnya kadar gula darah.

Sekalipun tingginya kadar trigliserida berkait dengan faktor genetik, pola hidup memiliki andil yang sangat besar. Makan berlebihan dan tidak aktif melakukan aktivitas fisik (berolahraga), suatu kombinasi yang dapat melahirkan kegemukan akan memicu melonjaknya kadar trigliserida