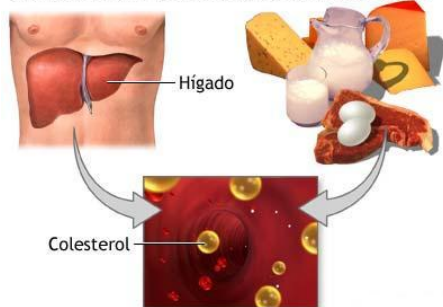


DEFINICIÓN

El colesterol es una sustancia blanda y grasosa que proviene de dos fuentes: el cuerpo y los alimentos. El colesterol que circula por la sangre se llama colesterol total en sangre; el que proviene de la comida se llama colesterol de la dieta. El tener niveles excesivos de colesterol en la sangre eleva el riesgo de desarrollar enfermedades del corazón y de sufrir un ataque al corazón. Sin embargo, el cuerpo necesita cierto nivel de colesterol para funcionar normalmente, y el hígado produce todo lo necesario.

El colesterol se produce en el hígado y también se lo consume a partir de la carne y los productos lácteos



TIPOS

Hay diferentes maneras de transportar el colesterol en sangre. Dado que se trata de una sustancia grasa, no es soluble en medio acuoso como es la sangre. Para solucionar el problema disponemos de unas partículas que son capaces de envolverlo y transportarlo, son las lipoproteínas (HDL y LDL).

- **LDL:** Podríamos llamarle colesterol malo, puesto que al perder la densidad, queda como si fuera "sangre sucia" con muchas partículas de desecho en suspensión, las cuales pueden irse pegando a las paredes arteriales. Reducir

sus niveles reduce el riesgo de enfermedades cardíacas.

Las partículas de LDL cogen la grasa del hígado y la depositan en las paredes de los vasos sanguíneos en depósitos denominados placas, que contienen gran cantidad de grasa, pueden volverse a despegar y provocar una trombosis que según donde se localice puede dar lugar a infarto de miocardio o infartos cerebrales.

- **HDL:** Se le llama colesterol bueno, porque nos protege contra las enfermedades cardiovasculares. Tener cifras elevadas de colesterol LDL es beneficioso pues trabajan como si fueran unos recolectores de basura, viajando por la sangre recogen el colesterol malo de las placas de los vasos sanguíneos y lo transportan al hígado para ser destruido por los enzimas.

¿COMO SE DESARROLLA EL COLESTEROL ALTO?

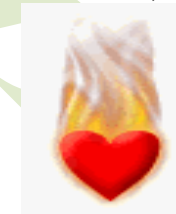
Todas las células del organismo humano contienen colesterol — lo necesitamos para vivir. Pero, de hecho, el cuerpo fabrica todo el colesterol que necesita; en realidad no es necesario adquirirlo a través de la dieta.

Algunas personas desarrollan colesterol por causas genéticas — sus cuerpos lo fabrican en exceso.

Pero otras lo desarrollan debido a sus estilos de vida, especialmente la dieta. Comer alimentos altos en grasa y colesterol puede aumentar el colesterol en sangre a niveles excesivos. Hay dos tipos principales de grasa que se encuentran en la comida: la saturada y la no saturada. La grasa saturada es la que más aumenta el colesterol en sangre.

TRATAMIENTOS PARA EL COLESTEROL

En general, el tratamiento incluye dieta, ejercicio y cuando sean necesarios, medicamentos.



EL COLESTEROL EN LOS ALIMENTOS

TIENEN MUCHO COLESTEROL POR LO QUE SE DEBEN EVITAR:

- Carne de cerdo grasa, cordero, pato, carnes ahumadas o curadas, Embutidos, Vísceras, charcutería
- Pescados adobados, salazones, ahumados, en escabeche y marisco.
- Grasa visible de cualquier carne
- Piel de pavo, pollo o gallina
- Yema de huevo
- Manteca, bacon, margarina mixta, tocino, sebos
- Leche entera, quesos secos, nata mantequilla
- Pasteles, croissants, bollos
- Coco fresco o seco

TIENEN POCO COLESTEROL:

- Merluza, bacalao
- Leche semidesnatada, yogur semidesnatado, queso fresco o bajo en grasas
- Ternera, buey, caballo
- Conejo, pollo sin piel

SIN COLESTEROL:

- Cereales y derivados
- Patatas
- Frutas, hortalizas y verduras
- Legumbres
- Margarina vegetal
- Aceite (oliva, maíz, girasol o soja)
- Leche o yogur desnatados
- Frutos secos

CON COLESTEROL BUENO (HDL):

- Nueces
- Aceite de oliva
- Chocolate negro y puro
- Pescado azul (sardina, caballa)

RECOMENDACIONES

- Alcanzare o mantener un peso saludable mediante una ingesta adecuada de calorías.
- Distribuir las comidas en varias tomas, ya que una alimentación fraccionada influye positivamente sobre el nivel de lípidos en sangre.
- Reducir el consumo de grasas saturadas y colesterol
- Evitar los platos precocinados.
- Aliñar los platos con aceites vegetales (oliva, girasol) en vez de con mantequilla o margarina.
- No consumir más de 2-3 huevos a la semana.
- Si se come fuera de casa, elegir del menú ensaladas, aves o pescados a la parrilla en lugar de fritos o guisos. Para evitar la adición excesiva de salsas se puede pedir que éstas se sirvan a parte, y uno mismo añadirlas.

- Aumentar el consumo de fibra y antioxidantes naturales:

- **Tomando al menos 2 piezas de fruta al día**, preferiblemente con piel ó pulpa, procurando incluir un cítrico.

- **Escogiendo preferentemente los productos integrales:** pan, arroz, pasta...

- **Aumentando el consumo de legumbre** a 3 veces por semana.

- **Tomando mínimo 2 raciones de verdura ó ensalada** (cruda ó cocida) al día.

- Las personas que tomen vino, lo deberán hacer con moderación (2 vasos de vino al día).
- Evitar las preparaciones culinarias excesivamente grasas como guisos, estofados, frituras, empanados y rebozados.
- Preferir planchas, parrillas, asados (horno, papillote), microondas, cocciones en agua (vapor, hervido, escalfado).
- Para que la comida resulte más apetitosa o en el caso de que sea preciso reducir la sal se pueden emplear diversos condimentos: albahaca, hinojo, comino, estragón, laurel, tomillo, orégano, perejil, pimienta, pimentón.
- El exceso de alcohol favorece el aumento de peso que a su vez es factor de riesgo de desarrollo de hipercolesterolemia, por tanto, se debe moderar su consumo.
- Es necesario suprimir el tabaco por ser un factor de riesgo añadido ante enfermedades cardiovasculares
- El ejercicio físico moderado y regular ayuda a mejorar los niveles plasmáticos de colesterol, así que procure realizar ejercicio al menos 1 hora al día.

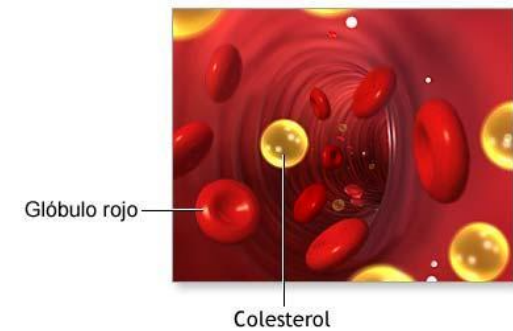
- El estrés mantenido puede conducir a estados de ansiedad que se relacionan con aumentos del colesterol, por tanto es necesario aprender a relajarse y a llevar un ritmo de vida más saludable



Srta. Alba M^a Parada Sánchez (Dietista)
Dr. P. Vidal-Ríos (Médico)
©ENDOCRINO-PVR- Coruña 2013

EL COLESTEROL

Vista interior de arteria normal



Dr. P. Vidal-Ríos

C/ Fernández Latorre, 122, 1ºD
15006 La Coruña

Tlf.: 981-152221 F

Fax.: 981-237578

Email: doctorvidalrios@gmail.com

<http://www.doctorvidalrios.com>