

1 ¿Qué es el colesterol?

El **colesterol** es una sustancia natural que nuestro organismo necesita para múltiples procesos fundamentales como para digerir ciertas grasas, fabricar hormonas, construir las paredes celulares y para la formación de los ácidos biliares.

El colesterol es transportado desde el intestino y el hígado a través del torrente sanguíneo por las **lipoproteínas**, que lo llevan hasta los órganos donde será utilizado, acumulado o excretado.

Pero si este colesterol circulante es excesivo (hipercolesterolemia), puede acumularse y, en vez de continuar su recorrido, puede formar "placas" en el interior de los conductos sanguíneos. Esta situación se denomina **arteriosclerosis**, se obstruyen las arterias y éstas no pueden proporcionar una cantidad adecuada de sangre a los diversos órganos, siendo especialmente peligroso cuando se produce en las **arterias coronarias**, que abastecen al corazón.

2 Colesterol "bueno" vs Colesterol "malo"

El colesterol que se encuentra en nuestro organismo se forma, en parte, por nuestras propias células y por otra, procede de la **alimentación**, fundamentalmente de los productos de origen animal.

Para facilitar su transporte por la sangre se une a las **lipoproteínas**. Hay varios tipos de estas partículas, y entre las más importantes están:

Las lipoproteínas de alta densidad (HDL). El colesterol que se une a esta partícula se denomina **HDL-colesterol** o "**colesterol bueno**". Esta lipoproteína libera a las paredes de los vasos del exceso de colesterol, ya que trasporta el exceso de colesterol de nuevo al hígado para ser destruido. El "**colesterol bueno**" se incrementa con ejercicio físico y una dieta baja en grasa y rica en fibra.

Las lipoproteínas de baja densidad (LDL). El colesterol que va unido a esta lipoproteína se denomina **LDL-colesterol** o "**colesterol malo**" porque es el que cuando hay más de lo necesario se puede depositar en las paredes de los vasos sanguíneos dando origen a la arteriosclerosis. Este "colesterol malo" aumenta cuando se come mucha grasa de origen animal, embutidos, quesos grasos, etc.

3 Conoce tus números

Las enfermedades del aparato circulatorio son la primera causa de muerte en España. En adultos de más de 20 años, se recomienda realizar un control de los niveles de colesterol cada 5 años.

El nivel óptimo de LDL-colesterol en sangre es una cifra inferior a 130 mg/dl.

Existen una serie de **factores que aumentan el riesgo** de padecer una enfermedad del aparato circulatorio: **el tabaco, la hipertensión arterial, la diabetes**, la edad (a mayor edad, más riesgo) y el sexo (los hombres presentan un mayor riesgo).

Se recomienda tratamiento farmacológico, además de dieta, cuando existen menos de 2 factores de riesgo asociados y unos niveles de LDL - colesterol iguales o superiores a 160 mg/dl. Si existen 2 o más factores de riesgo asociados, el tratamiento farmacológico se inicia con niveles de LDL - colesterol iguales o superiores a 130 mg/dl.

Recomendaciones para la prevención de la enfermedad cardiovascular:

- No fumar.
- Evitar el sobrepeso.
- Disminuir el consumo de alcohol.
- Realizar ejercicio físico (previa consulta médica).
- Consumir una dieta equilibrada con abundantes cereales, verduras y frutas.
- Conocer los antecedentes familiares de enfermedad cardiovascular.
- Controlar los niveles de colesterol en sangre.
- Controlar los niveles de presión arterial (PA)
(Valores normales: PA sistólica mmHg < 140; PA diastólica mmHg < 90).

¿Qué puedo hacer si tengo el colesterol alto?: Dieta

La **Dieta Mediterránea** es una de las mejores elecciones para reducir el colesterol alto. Las características básicas de esta dieta, que la hace tan saludable son: gran variedad de productos **vegetales**, consumo mayor de vegetales que de productos animales, gran **riqueza vitamínica** (verduras, frutas y frutos secos), consumo de **cereales** (aporte de **hidratos de carbono**) y la utilización de **aceite de oliva virgen**. Por estas razones es recomendable que adaptemos esta dieta tradicional a nuestras necesidades.

Bebida diaria recomendada:

* 6 vasos de agua



Vino con moderación



La pirámide de la dieta mediterránea es una pirámide alimentaria que, a través de una organización por grupos de alimentos, indica las pautas de proporciones y frecuencias recomendadas de consumo. Nos muestra los productos que, para un adulto sano, deben tener presencia habitual en la comida diaria (**base de la pirámide**), los de consumo medio (**zona media**) y los que se deben ingerir con moderación (**cúspide**).

Base de la pirámide: pan, cereales, féculas, legumbres, pasta alimenticia. Aportan hidratos de carbono, proteínas y fibra. Deberían ser más de la mitad de lo que comemos (60%). Las verduras, hortalizas y frutas (vitaminas y fibra) han de corresponder al 15%.

Zona media: pescado (especialmente el azul), aceite de oliva, leche, derivados lácteos y carne de aves.

Cúspide: carnes rojas, dulces (los elaborados industrialmente suelen ser ricos en grasas saturadas, perjudiciales para el corazón) y huevos.

Un buen desayuno: imprescindible.

El secreto de un desayuno que prevenga las enfermedades del corazón es la presencia de: fruta, leche y sus derivados, azúcar, miel, cereales, pan y aceite de oliva. Permite múltiples combinaciones y el premio, a cambio, será tener sano nuestro corazón.

Seguir una dieta mediterránea es muy fácil

Sólo es necesario seguir unas breves recomendaciones:

- Llevar una alimentación completa y equilibrada.
- Comer de todo pero sin excesos.
- Hacer tres comidas al día (intentar añadir un pequeño tentempié por la mañana y por la tarde).
- No abusar de los productos precocinados e industriales (comida rápida).
- Consumir preferentemente alimentos frescos.
- Evitar postres.
- Consumir alimentos ricos en fibra.
- Beber mucha agua.
- Moderar el consumo de bebidas alcohólicas.
- Moderar la ingesta de sal. Para potenciar el sabor utilizar especias.
- Consumo de legumbres y del **aceite de oliva virgen**.

El **aceite de oliva virgen** contiene un 80% de ácido oléico, que es una grasa monoinsaturada, capaz de aumentar el colesterol HDL ("**colesterol bueno**"), por lo que ejerce un papel protector y beneficioso para nuestro sistema cardiovascular.

Fuentes consultadas:

Fundación Española del Corazón
Sociedad Española de Arteriosclerosis
Oldways Preservation & Exchange Trust
Revista Española de Salud Pública
Sociedad Española de Hipertensión
Recomendaciones ATP III (NCEP)

Recomendaciones dietéticas para el control del colesterol en la población general

ALIMENTOS	CONSUMO DIARIO	CONSUMO MODERADO	CONSUMO MUY ESPORÁDICO
Cereales	*Pan, *arroz, *pastas, maíz, harinas, cereales y galletas (de preferencia integrales).	*Pasta italiana con huevo y *bollería y galletas preparadas con aceite de oliva o de semilla.	Bollería industrial preparada con grasas no recomendables.
Frutas, hortalizas y legumbres	Todas.	*Aguacates, *aceitunas, *patatas fritas en aceite de oliva o de semilla.	Patatas chips o patatas o verduras fritas en aceites inadecuados. Coco.
Huevos, leches y derivados	Leche desnatada, yogur y productos elaborados con leche desnatada, clara de huevo.	Queso fresco o con bajo contenido graso, leche y yogur semidesnatados. Huevos enteros (máximo 3 a la semana).	Leche entera. Nata, quesos duros y muy grasos, flanes y cremas.
Pescado y marisco	Pescado blanco, *pescado azul, *atún en conserva, almejas, chirlas y ostras.	Bacalao salado, *sardinas y caballa en conserva (en aceite de oliva), calamares, mejillones, gambas, langostinos y cangrejos.	Huevas, mojama, pescados fritos en aceites o grasas no recomendables.
Carnes	Carne de conejo, pollo y pavo sin piel.	Ternera, vaca, buey, cordero, cerdo, jamón (partes magras), salchichas de pollo.	Embutidos, beicon, hamburguesas, salchichas, vísceras, pato, ganso, patés.
Grasas y aceites	Aceite de oliva.	Aceites de semillas y margarinas sin ácidos grasos trans.	Mantequilla, margarinas sólidas, manteca de cerdo, tocino, sebo, aceites de palma y coco.
Postres	*Mermelada, *miel, *azúcar, sorbetes y repostería casera preparada con leche descremada.	Flan sin huevo, caramelos, mazapán, turrón, bizcochos caseros y dulces hechos con aceite de oliva o semilla.	Chocolate y pastelería. Postres que contienen leche entera, huevo, nata y mantequilla.
Bebidas	Agua mineral, refrescos sin azúcar, zumos naturales e infusiones. Café y té (tres al día).	*Refrescos azucarados.	
*Frutos secos	Almendras, avellanas, castañas, nueces, pipas de girasol sin sal, dátiles y ciruelas pasas.	Cacahuetes.	Cacahuetes salados, coco y pipas de girasol saladas.
Especias y salsas	Pimienta, mostaza, hierbas, sofritos, vinagre y alioli.	Mayonesa y besamel.	Salsas hechas con mantequilla, margarina, leche entera y grasas animales.

1.- Los alimentos señalados con un asterisco, debido a su riqueza calórica, deben limitarse en personas obesas y en los sujetos con niveles elevados de triglicéridos.

2.- Los hipertensos deben limitar el consumo de sal y productos que la contenga, en especial conservas, salsas y comidas precocinadas.

3.- La carne de pollo y pavo, sin piel, tiene poca grasa. No obstante es preferible que no se consuma a diario y que se sustituya por otros alimentos, como el pescado o las legumbres.

4.- No recomendar el consumo de alcohol, aunque sería aceptable su consumo en los adultos que tomasen hasta 30 g/día de alcohol (las personas delgadas y las mujeres no deben rebasar los 20 g/día).

Sería desaconsejable dicho consumo en los obesos, mujeres embarazadas y personas con los niveles elevados de triglicéridos.