

Colesterol-Preguntas Frecuentes

1. ¿Qué es el colesterol?

El colesterol es una molécula presente en el organismo de la mayoría de los seres vivos, similar a la grasa e indispensable para la vida. Nuestro cuerpo necesita colesterol para fabricar infinidad de sustancias tales como hormonas, ácidos biliares o vitamina D, entre otras. Una parte importante del colesterol presente en nuestro organismo es sintetizado por el hígado y el resto es aportado a través de la dieta.

2. ¿Qué aumenta el colesterol?

A diferencia de lo que piensa la mayoría de la población, la **principal causa** del aumento de colesterol circulante es la grasa que proviene de los alimentos y no el colesterol, teniendo más importancia el tipo de grasa que la cantidad total consumida. Las grasas saturadas y las grasas trans, son las más perjudiciales para nuestro organismo ya que aumentan el colesterol total y el colesterol LDL (o "colesterol malo"). Además de estos efectos, las grasas trans disminuyen el colesterol HDL o "colesterol bueno."

Un consumo excesivo de colesterol en la dieta también produce un aumento del colesterol total en sangre y del colesterol LDL.

3. ¿Qué alimentos hacen que aumente el colesterol en sangre?

Un consumo regular de alimentos ricos en grasas saturadas y grasas trans es lo que produce un aumento del colesterol en sangre.

Algunos **alimentos ricos en grasas saturadas** que debemos limitar en nuestra dieta son: la mantequilla, los quesos curados, las carnes grasas, los productos cárnicos (salchichas, hamburguesas, embutidos, etc.), leche y yogures enteros y la manteca, entre otros.

En cuanto a **alimentos ricos en grasas trans**, cabe destacar algunas grasas para fritura y pastelería (por ejemplo, aceites vegetales hidrogenados) utilizados en galletas, bollería y pastelería industrial, patatas "de bolsa", snacks o palomitas.

El consumo regular de estos alimentos junto con una dieta desequilibrada baja en fibra y un estilo de vida poco saludable, son los principales factores que conllevan que a la larga una persona desarrolle hipercolesterolemia.

4. ¿Es grave la hipercolesterolemia?, ¿qué consecuencias tiene?

La hipercolesterolemia es el aumento del colesterol en sangre por encima de unos valores considerados como normales para la población general. El valor a partir del cual se considera patológico es de 200 mg de colesterol/dl de sangre.

En función de los niveles de colesterol sanguíneo que tengamos será más o menos grave. Se consideran niveles muy elevados cuando el colesterol está por encima de 300 mg/dl.

La hipercolesterolemia no se considera como una enfermedad ni como algo grave, pero sí como un importante factor de riesgo a tener en cuenta, ya que una hipercolesterolemia prolongada en el tiempo, en combinación con otros factores de riesgo pueden terminar en el desarrollo de una enfermedad cardiovascular.

5. Si tengo colesterol, ¿puedo comer huevos?

Si que puedes tomar huevos, a pesar de que estos contengan un alto contenido en colesterol (500mg/huevo). A diferencia de lo que piensa la mayoría de la población, la **principal causa** del aumento de colesterol circulante no es el colesterol dietético, sino la cantidad de grasa y el tipo de grasa que ingerimos a través de la dieta.

Además, a pesar de que el huevo es un alimento con un alto contenido en colesterol contiene un componente denominado **lecitina** que impide que este se absorba en gran medida, por lo que no todo el colesterol presente en el huevo puede ser absorbido por nuestro cuerpo.

Asimismo, el huevo contiene otros componentes que lo convierten en un alimento saludable: posee un alto contenido en proteínas de alto valor biológico, vitaminas y minerales, y además un perfil lipídico saludable ya que predominan los ácidos grasos insaturados sobre los AG saturados etc. En el adulto se recomienda un consumo de 3 a 4 huevos a la semana.

6. ¿Qué diferencia hay entre el "colesterol bueno" y el "colesterol malo"?

El colesterol se clasifica en dos **tipos** en función de cómo viaje este por la circulación sanguínea:

- "colesterol malo" o "**col LDL**": es el colesterol que viaja por la sangre unido a unas proteínas denominadas "lipoproteínas de baja densidad," abreviadas como lipoproteínas LDL (Low Density Lipoproteins). Este colesterol es perjudicial ya que es el que se deposita en las arterias produciendo arterioesclerosis.
- "colesterol bueno" o "**col HDL**:" es el colesterol que viaja en sangre unido a las "proteínas de elevada densidad" (high density lipoproteins, HDL). Se denomina colesterol bueno porque la función de las lipoproteínas HDL es transportar el exceso de colesterol desde los tejidos hasta el hígado para su eliminación en forma de ácidos biliares evitando así que se deposite en nuestro organismo.

7. ¿Qué debería cambiar de mi estilo de vida?

La **dieta** es el principal factor que influye sobre los niveles de colesterol y debe ser el tratamiento inicial de cualquier dislipemia. Pero además de la dieta, debemos modificar otros aspectos de nuestra vida para conseguir reducir el colesterol:

- Mantener un **peso** adecuado
- Controlar el aporte de **sodio** restringiendo el consumo de sal
- Realizar **actividad física** de forma regular: ejercicio aeróbico como correr, andar deprisa, montar en bicicleta, nadar, saltar a la comba, patinar o esquiar. La duración debe ser alrededor de 30 minutos, con una frecuencia de 3 o más días por semana.
- **Evitar** hábitos nocivos como el **alcohol** o el **tabaco**

En cuanto a la dieta, la Sociedad Española de Arteriosclerosis recomienda realizar una dieta alta en grasas mono y poliinsaturadas, y baja en grasas saturadas.

8. ¿Qué es la arterioesclerosis?

La arterioesclerosis se define como el endurecimiento de las arterias generalmente por formación de placas (o ateromas) en las paredes de las arterias debido a una acumulación de colesterol-LDL ("colesterol malo"). Al crecer, estas placas pueden dificultar el flujo de sangre a través de las arterias produciendo una isquemia (falta de aporte de oxígeno) en el tejido que irriga esa arteria. El riesgo de esta enfermedad es el desprendimiento o rotura de estas placas, ya que cuando eso ocurre se produce una trombosis y un taponamiento de alguna arteria. Este proceso provoca el 75% de los infartos agudos de miocardio.

9. ¿Qué son los esteroides vegetales?

Los esteroides vegetales o fitoesteroides son compuestos estructuralmente parecidos al colesterol que se encuentran de manera natural, aunque en baja concentración, en aceites vegetales (girasol, maíz, oliva), legumbres, cereales y frutos secos. Debido a su parecido estructural con el colesterol, estos compuestos compiten por la absorción en el intestino, disminuyendo así la absorción del colesterol.

10. ¿Tengo que tomar algún medicamento?

No se debe tomar ningún medicamento para reducir el colesterol a menos que este sea **prescrito por un médico**. El primer paso para reducir el colesterol es la modificación del estilo de vida lo que incluye un cambio de la dieta y la adopción de hábitos de vida saludables. En caso de no alcanzar los objetivos propuestos tras haber adoptado un cambio en el estilo de vida, se deberá iniciar entonces un tratamiento farmacológico, siempre y cuando este sea prescrito por un médico.

Con el asesoramiento de:

