

## **EL COLESTEROL**

**LMCV – 05 - 2011**

### **El Colesterol**

Es una sustancia grasa que se encuentra en forma natural en todas las células del organismo. Es utilizado para la formación de tejidos y hormonas; y también interviene en la absorción de los alimentos.

El colesterol elevado en sangre es un problema serio, junto con la presión arterial alta, tabaquismo, falta de ejercicio, sobrepeso, diabetes y antecedentes familiares de ataque cardiaco o cerebral, son factores para padecer enfermedades coronarias.

Como el colesterol es peligroso para la salud, se debe cambiar sus hábitos alimentarios, dejar de fumar, aumentar su actividad física, disminuir su peso y controlar su diabetes, si la padece.

Aunque las principales fuentes externas de colesterol son los alimentos de origen animal (carne, grasas, huevo, leche, etc.), nuestro hígado puede producir internamente el colesterol que el cuerpo necesita. Por lo que el exceso en el consumo de alimentos ricos en colesterol contribuye a su elevación.

**¿Qué tan elevado está su colesterol?**

<b>Valores deseables de colesterol en sangre</b>	<b>Valores límites de colesterol en sangre</b>	<b>Valores altos de colesterol en sangre</b>
Menos de 200 mg/dl	(Riesgo moderado) 200-239 mg/dl	(Riesgo alto) Más de 240 mg/dl

## EL COLESTEROL

LMCV – 05 - 2011

Si sus concentraciones se encuentran en valores normales y no cuenta con factores de riesgo, puede controlar su colesterol por medio de su alimentación y así reducir sus posibilidades de padecer una enfermedad coronaria.

¿Qué cambios hacer en la dieta?

- 1. Consuma menos alimentos ricos en grasa**  
El primer paso a seguir es disminuir el consumo de grasas y sustituirlo por hidratos de carbono complejos, como cereales, panes, harinas, tubérculos.
- 2. Aumente el consumo de grasas insaturadas**  
Los productos animales, son la mayor fuente de grasas saturadas, como son: mantequilla, queso, leche entera, helado y crema.

La grasa visible de la carne es rica en grasa saturada. Las aves, pescado y mariscos también pueden pertenecer a esta categoría.

Por otro lado las grasas insaturadas se encuentran en la margarina, aceite de maíz, soya, cártamo, girasol, oliva, nueces, avellanas, cacahuates y pueden sustituir las grasas saturadas.

- 3. Consuma alimentos bajos en colesterol**  
Los alimentos ricos en colesterol son alimentos de origen animal, por lo que hay que disminuirlos.

## EL COLESTEROL

LMCV – 05 - 2011

El colesterol se encuentra en el huevo, la leche y sus derivados, carnes y aves. La yema, las vísceras y los mariscos son las fuentes más altas. Los embutidos, carnes frías, y aves tienen menor cantidad. El pescado es la carne con menor cantidad de colesterol.

### **4. Escoja alimentos ricos carbohidratos complejos y fibra**

Los alimentos son: panes, pastas, arroz, cereales, verduras y tubérculos.

El tipo de fibra que se encuentra en los cereales integrales, frutas con cáscara, verduras y leguminosas (frijol, lenteja, chícharo), ayuda a reducir las concentraciones de colesterol.

### **5. Reducir peso**

Al disminuir peso y lograr lo recomendado sus concentraciones de colesterol también disminuye.

Para poder disminuir peso, hay que reducir el total de alimentos que consume diariamente e incrementar la actividad física. La dieta de reducción debe ser equilibrada donde incluya los nutrientes necesarios: proteína, grasas, carbohidratos, vitaminas y minerales, adecuada a sus características personas (edad, peso, talla).

### **6. Incrementar su actividad física**

Realizar ejercicio le ayuda a reducir su peso más rápido, aumenta su fuerza en los músculos y eleva el colesterol protector (HDL).

Comience una rutina sencilla, según su capacidad física y aumente regularmente la intensidad del ejercicio.

## **EL COLESTEROL**

**LMCV – 05 - 2011**

### **5 sencillos pasos que usted puede llevar a cabo para bajar sus triglicéridos**

Tenemos miles de hábitos, sin faltar los que se relacionan directamente con la alimentación y el ser tico. Hoy en día alrededor de la mitad de la población del país lleva consigo algún grado de sobrepeso u obesidad.

Al mismo tiempo, hay muchas enfermedades que son debido a la obesidad, y hoy por hoy son de las principales causas de muerte en Costa Rica y en el mundo. La enfermedad cardiovascular es solamente un ejemplo a raíz de una alimentación inadecuada que promueve un nivel elevado de triglicéridos y sus consecuencias como la arteriosclerosis.

Numerosos estudios han demostrado que la dieta o alimentación afecta de manera significativa la utilización de las grasas por el organismo, y que la cantidad de éstas en la sangre se relaciona directamente con el riesgo de sufrir un infarto al corazón por falta de irrigación sanguínea.

Dentro de la población existen muchas personas con mayor probabilidad de tener niveles de triglicéridos altos, ya sea por presentar alteraciones genéticas del metabolismo de los lípidos o por la coexistencia de otros factores de riesgo como hipertensión arterial, tabaquismo, diabetes mellitus o por haber padecido previamente un episodio coronario.

Los triglicéridos son el principal tipo de grasa transportado por el organismo. Recibe el nombre de su estructura química. Luego de comer, el organismo digiere las grasas de los alimentos y libera triglicéridos a la sangre, que luego son transportados a todo el organismo para dar energía o para ser almacenados como grasa.

El hígado también produce triglicéridos y cambia algunos a colesterol. Este puede cambiar cualquier fuente de exceso de calorías en triglicéridos y estos niveles varían con la edad, y también dependen de qué tan reciente ingirió alimentos antes de un examen. La medición es más precisa si no se ha comido en las 12 horas previas al



**Cortos Vitales**  
Publicación de Láser Médica S.A.

## EL COLESTEROL

LMCV – 05 - 2011



examen. El valor normal es de 150 mg/dl, pero para quienes sufren problemas cardiacos, los niveles de esta sustancia deben de ser inferiores a los 100 mg/dl.

Si el colesterol tiene un valor normal, un nivel elevado de triglicéridos no parece ser un factor de riesgo de enfermedad cardiaca, pero sí puede ser riesgoso al asociarse con diabetes y pancreatitis.

Cuando la persona come, los triglicéridos se combinan con una proteína en su sangre para formar lo que se llama lipoproteínas de alta y baja densidad. Esas partículas de lipoproteínas contienen colesterol. Para formar triglicéridos en el hígado el proceso es similar; el hígado toma los carbohidratos y proteínas sobrantes de la comida y los cambia a grasa. Esta grasa entonces se combina con proteína y colesterol para formar lipoproteínas de muy baja densidad, que son liberadas al torrente circulatorio.