



Un compuesto vegetal elimina el colesterol malo

EL DIA
[TOLEDO]

■ Un estudio publicado en la revista *Jama* ha demostrado que los fitoesteroles, unos compuestos vegetales, presentes en alimentos y plantas medicinales, pueden reducir los niveles de colesterol malo en un 28 por ciento, casi tanto como con la administración de estatinas.

El estudio dirigido por el hospital de Toronto, comprobó que los pacientes con hiperlipidemia que recibían una dieta rica en fitoesteroles junto con proteína de soja, fibra y almendras reducía su colesterol en un 28 por ciento, una cifra muy similar a los que tienen una dieta baja en grasas saturadas. En cambio, el grupo que sólo ingirió una dieta baja en grasas saturadas y cereales integrales tan sólo obtuvo una reducción del diez por ciento. Estos datos confirman los más de doscientos estudios científicos acumulados sobre los efectos de los fitoesteroles en la salud cardiovascular, hasta tal punto que la Asociación Americana del Corazón, la asociación de Diabetes y los programas de nutrición estadounidenses recomiendan su consumo.

Cuando se consume una comida rica en colesterol, se suele absorber el cincuenta por ciento del mismo y eliminar la otra mitad. Con la ingesta de fitoesteroles, el porcentaje de colesterol que el organismo elimina llega hasta el ochenta por ciento.

Otra de las ventajas es su seguridad, ya que no se han encontrado efectos secundarios ni interacciones con los fármacos destinados a reducir el colesterol. Los alimentos naturales que más fitoesteroles contienen son las legumbres, en particular la soja, semillas, cereales y frutos secos en dosis eficaces de 1,5 dos gramos al día.