

COLESTEROL Y ALIMENTACIÓN

La vigilancia empieza en el plato[©]

Un nivel alto de colesterol se asocia con un mayor riesgo de enfermedades cardiovasculares, y efectivamente es así. En el colesterol influyen muchos factores, algunos incontrolables... y otros que sí se pueden controlar, como la alimentación. La clave no está en pasarse a los productos que presumen de reducir el colesterol, sino más bien en adoptar unos hábitos dietéticos saludables.

Tasa de colesterol elevada: si nos dan este diagnóstico, se disparan las alarmas y es fácil que cunda el pánico. ¿Pero por qué? ¿No es cierto que hay también un colesterol "bueno"? Además, es posible combatir este enemigo de las arterias cuidando nuestra alimentación... ¿o no?

Analítica de un riesgo

La tasa alta de colesterol tiene mala reputación por su relación con el mayor riesgo de enfermedades cardiovasculares, que son la primera causa de muerte en los países industrializados. Esa relación directa es incontestable, como veremos más adelante... pero aún así hay que matizar y poner la tasa de colesterol en su sitio, o sea, entre otros muchos factores de riesgo.

Inerme frente al 50% del riesgo

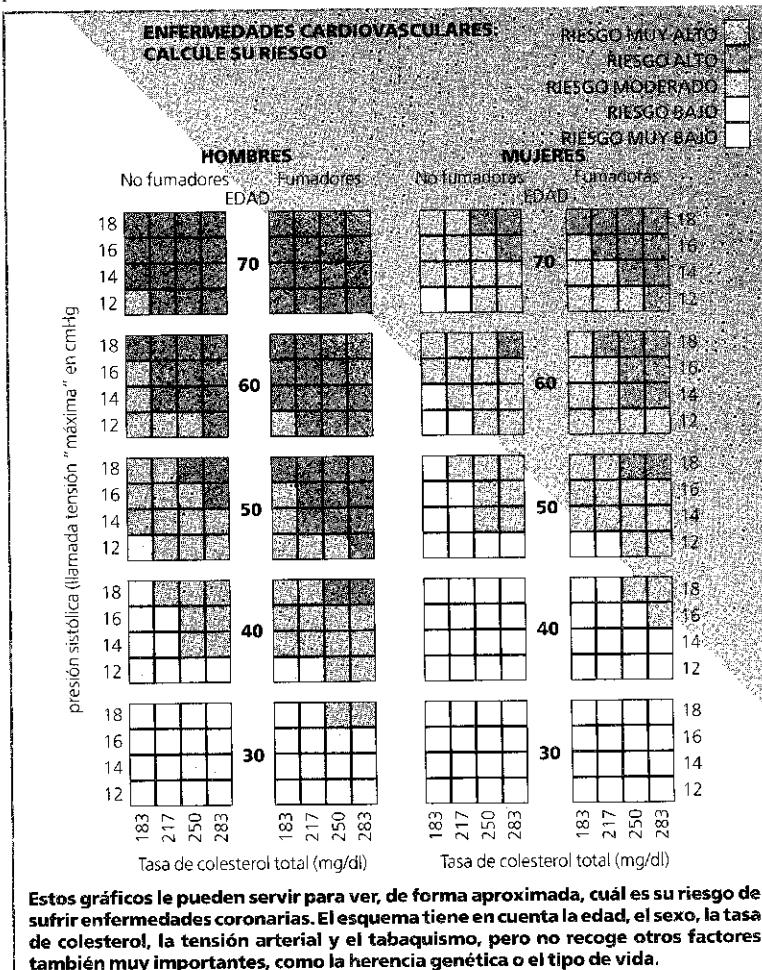
De entrada, el papel que desempeña la herencia genética en la probabilidad de sufrir una enfermedad cardiovascular es importantísimo: los factores hereditarios determinan al menos el 50% de posibilidades de sufrir este tipo de enfermedades. Así que hasta que la ciencia no sea capaz de modificar la carga genética de un individuo... habrá gente que ya tenga un factor de riesgo importante contra el que no podrá hacer nada.

A esto se añaden otras dos cuestiones: la edad y el sexo. Los hombres tienen un riesgo mayor que las mujeres, y además la propensión a una enfermedad

cardiovascular aumenta con la edad: en los hombres, el riesgo se acrecienta desde los 45 años, en las mujeres, a partir de los 55.

Lo que sí puede controlar

El hecho de que no podamos hacer nada para controlar una buena parte del riesgo debería actuar como detonante





para que, en caso de problemas, prestemos una mayor atención a los factores sobre los que sí podemos actuar.

Es aquí donde entra en juego la vigilancia de la tasa de colesterol.

- De entrada, hay que revisar la alimentación: en la mayoría de los casos en que hay un exceso de colesterol, un cambio de los hábitos alimentarios puede resultar beneficioso. En particular es muy importante vigilar la calidad (y cantidad) de las grasas usadas en la alimentación. El exceso de ácidos grasos saturados, que están presentes sobre todo en las materias grasas de origen animal, favorecen la acumulación de grasa, aumentando el riesgo de afección cardiovascular.

- Además de la alimentación demasiado rica en grasas, el tabaco, el alcohol y la vida sedentaria son factores desfavorables.

- Las personas sometidas a situaciones muy estresantes o que tienen una tensión arterial muy elevada también corren más riesgos que el resto.

- Por último, la diabetes es otro de los factores de riesgo que se pueden controlar. Los diabéticos tienen dos veces más posibilidades de desarrollar enfermedades cardiovasculares. Lógicamente, cuantos más de estos factores se acumulen, más aumenta el peligro. Puede hacerse una idea de cuál es su situación: vea "Calcule su riesgo".

El porqué del colesterol

El colesterol en sí no es malo (aunque su exceso pueda llegar a ser muy perjudicial), sino que es una sustancia necesaria para el organismo, que está presente en él de forma natural.

Es indispensable

El colesterol es una sustancia vital para muchas funciones del organismo: la construcción de las paredes celulares, la elaboración de algunas hormonas y de la vitamina D o el buen funcionamiento del sistema nervioso.

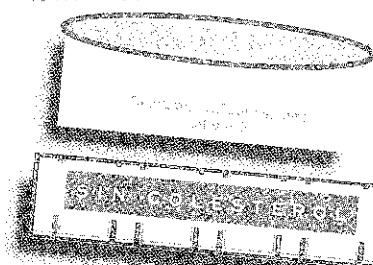
El hígado fabrica dos terceras partes del colesterol, pero el tercio restante viene de la alimentación de origen animal.

Buenos y malos vehículos

El colesterol (como en general las grasas) no es soluble en el agua y

El colesterol se ha convertido en una atracción irresistible para los estrategas del marketing; el resultado es que en el embalaje de muchos productos figuran menciones que aluden a sus propiedades para "controlar" o "reducir" el colesterol.

Un problema de exceso de colesterol no se va a resolver por consumir estos productos: pueden integrarse en un régimen que pretenda reducir el colesterol... pero no solucionarán nada por si solos.



tampoco en la sangre. Por eso, para poder circular libremente por los vasos sanguíneos, el colesterol y los lípidos deben asociarse a unas determinadas proteínas, las lipoproteínas. Dentro de éstas hay diferencias: se clasifican en lipoproteínas LDL (*Low Density Lipoprotein* o proteínas de baja densidad), que son las que transportan el colesterol del hígado a los tejidos periféricos, y las HDL (*High Density Lipoprotein*, de alta densidad), que hacen el recorrido inverso.

El colesterol que se adhiere a las proteínas LDL es el que llamamos "malo", pues cuando hay mucho, se deposita sobre las paredes vasculares. Por su parte, el que va en las HDL es el "bueno" colesterol, que contribuye a disolver y eliminar el exceso de

nutricionales, como es el caso del ácido oleico, principal componente del aceite de oliva, y los demás grasas saludables y nutritivas importantes para nuestro organismo y que, por tanto, deben estar presentes en nuestra alimentación diaria.

Los hábitos de vida saludables y una alimentación equilibrada y rica en estas grasas insaturadas influyen en los niveles de triglicéridos y en el equilibrio del colesterol.

EVITA OMEGAS Integra en su composición los valores nutricionales de la leche rica en el ácido oleico y los demás grasas Omega 3, atendiendo a la importancia que tienen para nuestro

colesterol.

Cuando las tasas de colesterol LDL suben y pasan los umbrales críticos, no aparece ningún síntoma externo que llegue a alarmarnos... pero entre tanto las paredes de los vasos sanguíneos se van espesando y perdiendo su elasticidad. Lamentablemente, pueden pasar años antes de que el paciente se dé cuenta del mal que le acecha y tome medidas para evitarlo.

Para saber... un análisis

Un análisis de sangre es la mejor manera de saber si tiene alto el colesterol. Por regla general, se recomienda a los varones empezar a controlar su colesterol a partir de los 30 años. Las mujeres pueden esperar algo más.

Tipo de ácido	¿Cómo actúan sobre el colesterol?		¿Dónde se encuentran?
	HDL (bueno)	LDL (malo)	
Ácidos grasos saturados	[V]	[U]	aceites de palma, coco..., materias grasas de origen animal (manteca, mantequilla, tocino, charcutería...), productos de pastelería industrial
Ácidos grasos monoinsaturados	[U]	[V]	aceite de oliva.
Ácidos grasos poliinsaturados	[W]	[W]	aceite de girasol, soja, grasas de pescado.



ALIMENTOS RICOS EN COLESTEROL	
Tipo de alimento	mg de colesterol por ración
Carnes y aves	
Sesos	3.000
Rifones	600
Hígado de ternera	540
Hígado de cerdo	510
Pollo	120
Buey	105
Ternera	105
Cerdo	105
Cordero	105
Pate de foie	45
Jamón magro	17,5
Pescado y marisco	
Sardinas	180
Arenques	160
Salmon	120
Trucha	120
Melillones	102
Anguila	100
Gambas	90
Ostras	75
Caviar	30
Productos lácteos	
1 huevo	275
Mantequilla	50
Queso Emmental	45
Queso Camembert	40,5
Nata para montar	16,5
Leche entera	15
Leche semidesnatada	7,5

De entrada, es preciso saber la tasa de colesterol total, que no debería pasar de 200 mg/dl (aunque algunos establecen un límite más bajo). Pero lo ideal es afinar más, para determinar el peso que tiene cada tipo de colesterol: puede que aunque el nivel de colesterol sea alto, el nivel de colesterol bueno (ya sabe, el HDL), también sea muy elevado y así se equilibre la balanza.

Confíe en su médico

El médico de cabecera es el que mejor puede interpretar las tasas de colesterol: es él quien más debería conocer al paciente, sus antecedentes, modo de vida, etc. Y en consecuencia, es quien mejor le puede tratar: póngase en sus manos y cuente con él para establecer las pautas que debe seguir en su lucha contra el colesterol. Tome nota.

La batalla empieza en la cocina

Una vez que haya calculado su riesgo y que haya identificado cuáles son los factores más relevantes en su caso, está en condiciones de presentar batalla al colesterol.

Un exceso de colesterol puede tratarse de distintas maneras. Hay medicamentos que consiguen mantener las tasas de colesterol sanguíneo a un nivel más bajo. Pero normalmente los médicos no suelen recomendarlos como primera opción, sino pasado algún tiempo, si comprueban que el régimen seguido no ha dado el resultado que esperaban. Esto es una buena práctica que alentamos, pues, en un primer momento, lo mejor es analizar y corregir los hábitos alimentarios para así lograr equilibrar las tasas de colesterol y lípidos en la sangre.

Los culpables, los ácidos grasos

El tipo de grasas presentes en la alimentación influyen directamente en las enfermedades cardiovasculares. Los ácidos grasos inciden sobre las tasas de colesterol. En el cuadro *Los ácidos grasos en acción* puede ver cómo lo hacen.

Por tanto, al diseñar un régimen para mantener a raya el colesterol lo importante es sobre todo cambiar la naturaleza de las materias grasas ingeridas, sin por ello tener que desterrarlas definitivamente de nuestros platos.

Colesterol y dieta

Como hemos visto antes, de lo que comemos viene una tercera parte del

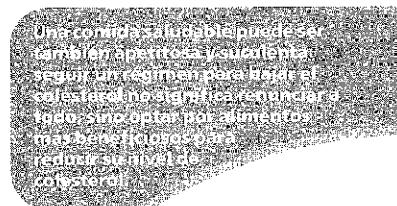
colesterol que hay en nuestro organismo. Hay que andar con tiento: normalmente se recomienda no ingerir más de 300 mg de colesterol por día. Este cuadro le servirá para hacerse una idea del aporte de colesterol (en mg por ración) de algunos de los alimentos más ricos en colesterol. Tome nota.

En busca del equilibrio

La mejor forma de mantener a raya el colesterol es adaptar la dieta, intentando reequilibrar el menú diario y orientar al paciente hacia los alimentos más saludables.

De entrada, si hay un exceso de peso, habrá que recortar el aporte energético de la alimentación.

También es preciso controlar la calidad y cantidad de las grasas ingeridas, para reducir las saturadas y aumentar las insaturadas.



no

Mantequilla

Aceites de palma o coco
Lácteos enteros, nata y quesos grises

Carnes grasas (cordero, buey)
y casquería
Charcutería

Cacahuetes, pistachos
Patatas fritas

Chips de aperitivo
Pastelitos y bollería industrial

Helados, batidos de leche o postres industriales

síntesis

El consumo de huevos (no más de 2 por semana).

El consumo de fritos



El plan que se establezca, de acuerdo con el paciente, deberá seguirse durante 3 meses para después controlar la evolución de los niveles de lípidos.

En pocas palabras, su nivel de colesterol mejorará si se adoptan unos hábitos alimenticios más saludables, que pasan por: En la práctica esto significa:

- reducir el consumo de mantequilla, sustituyéndola por aceite o una buena margarina vegetal,
- recortar drásticamente la ingestión de grasas animales (embutidos, tocino...), de pastelitos y de productos lácteos enteros, sustituyéndolos por los desnatados.
- dar más peso a las frutas, las verduras y legumbres y al pescado, sobre todo azul,
- usar aceite de oliva o de girasol y
- diversificar lo más posible la dieta.

SUSTITUTOS SALUDABLES



Margarinas vegetales ligeras.

Aceite de oliva o de girasol.

Lácteos desnatados (o semi).

Carnes magras (ternera, conejo, aves sin piel...)

Fiambrés cocidos, jamón magro.

Nueces.

Patatas cocidas o al vapor

Crudités de verduras

Pasteles caseros.

Sorbetes, zumos de fruta, yogures descremados.

COSAS QUE INTERESA SABER...

Alcohol y colesterol

Los últimos estudios apuntan a que el consumo moderado y regular de vino o cerveza tiene efectos preventivos de las enfermedades coronarias. Esto se debe a que el alcohol aumenta la tasa de colesterol bueno (el HDL), tiene un efecto antioxidante y disminuye la acumulación de plaquetas. Sin embargo, si se bebe de más, el efecto es el contrario: el alcohol es contraproducente en caso de obesidad y de hipertensión, con lo que los factores de riesgo se agravan.

Café y colesterol

Nosotros solemos tomar café filtrado, que no afecta al colesterol (el café hervido, tal y como se elabora en los países nórdicos, si aumenta la tasa de colesterol total y el LDL), pero debe consumirse con medida, nunca superando 3 o 4 tazas al día.

Las fibras y el colesterol

Un mayor consumo de fibra está relacionado con un descenso del riesgo de enfermedad cardiovascular. Esto es así porque, por una parte, las personas que consumen más fibras suelen tomar menos grasas y, por otra, porque la ingestión de fibras solubles (frutas y verduras) disminuye el LDL y los triglicéridos por la absorción de las sales biliares. El mismo efecto "arrastre" tienen las pectinas, el almidón, etc.

Las virtudes de la soja

Según recientes estudios, la inclusión de productos a base de soja en un régimen equilibrado contribuye a disminuir el colesterol total y el LDL, sin que se resalte el HDL. Así, las personas que tengan el colesterol alto, podrán reducir su tasa si sustituyen parte de las proteínas animales de su dieta por proteínas de soja.

No está clara la forma en que actúa la soja, pero hay varias teorías: su ingestión aumenta la secreción de ácidos biliares, que ayudan a eliminar el colesterol, o bien que consigue estimular el hígado, con lo que se elimina mejor el colesterol LDL, o bien que los isoflavones de la soja actúan como antioxidantes y consiguen disminuir los efectos del LDL en las arterias.

Deben consumirse al menos 25 g de proteínas de soja para que ésta surta efecto.

Veálo a este respecto *Soja, alimento de moda*, en OCU n.º 33 (diciembre 2000).

Los antioxidantes

Los antioxidantes son vitaminas, minerales, etc. presentes sobre todo en las frutas y verduras. Estas sustancias no intervienen directamente en la tasa de colesterol, pero actúan sobre el organismo limitando los riesgos de sufrir una enfermedad cardiovascular.

La vitamina A, la vitamina C y el Betacaroteno (precursor de la vitamina A) son poderosos antioxidantes moleculares que ayudan a que los vasos sanguíneos se mantengan en buen estado. Y lo mismo sucede con minerales como el selenio, el cobre, el zinc y el manganeso.

Una vida más sana

El tabaco, la vida sedentaria y el estrés son enemigos de la salud cardiovascular. Así que no nos cansaremos de repetir que para limitar los riesgos es preciso reducir el consumo de tabaco (o mejor, dejar de fumar), hacer ejercicio físico moderado y llevar un ritmo de vida más sosegado. En los casos de hipertensión será preciso también controlar la tensión arterial.

Y variar siempre la dieta, sabiendo que aunque pobre en grasas, puede ser muy rica en sabor.

Cuidarse sin obsesionarse

El exceso de colesterol en sangre es un enemigo silencioso, que no suele avisar de su presencia hasta que el mal ya está hecho. Por eso es importante vigilar el nivel de colesterol mediante análisis periódicos y, si es elevado, tomar medidas para reducirlo. Pero tranquilos: un cambio de costumbres suele ser suficiente en la mayor parte de los casos.

Así que, ya sabe, si su análisis de sangre demuestra que en su sangre hay más grasa de la necesaria, y más aún si usted suma otros factores de riesgo (su edad, el tabaco, el estrés, una vida sedentaria, obesidad, hipertensión arterial o diabetes), haga caso a las indicaciones de su médico de cabecera. Seguro que él empieza por recomendarle unos cambios en su dieta para mantener a raya a ese peligroso huésped de sus arterias.

Y aunque usted no tenga alto el colesterol, también hará bien en seguir nuestros consejos: recuerde que más vale prevenir.