

## Guerra al colesterol

### Los médicos recomiendan una alimentación saludable para combatir un mal creciente

#### La proliferación de esta materia grasa es un factor de riesgo para las enfermedades cardiovasculares

CRISTINA TURRAU

**SAN SEBASTIÁN.** Es un mal creciente. Médicos endocrinos y nutricionistas reciben cada vez más en su consulta a pacientes con análisis alterados en lo que se refiere al colesterol y otras grasas presentes en la sangre como los triglicéridos. Y son un factor de riesgo en las enfermedades cardiovasculares. Según

#### VIDA SANA

**Factores de riesgo:** El sobrepeso, la diabetes mal controlada, el consumo excesivo de carnes grasas, azúcar o alcohol y el sedentarismo contribuyen a aumentar el colesterol malo.

**Pescado azul:** El salmón, las sardinas y la caballa contiene gran cantidad de grasas omega-3, sanas para el corazón.

**Frutas y verduras:** El consejo tradicional de cinco piezas de frutas y verdura al día sigue vigente.

el médico endocrinólogo Miguel Goena, mejor que del colesterol en solitario, habría que hablar de la hiperlipidemia, «de todas las grasas presentes en la sangre». La principal y la más conocida por la gente es el colesterol. «Pero a veces los problemas aparecen en los triglicéridos, un tipo de lípidos que también transporta la sangre. El tema de fondo es el metabolismo de las grasas».

El colesterol es una materia grasa y cerosa que necesita el organismo para muchas de sus funciones. Pero a veces se produce en exceso, circula por la sangre, y aumenta el riesgo de sufrir una enfermedad coronaria. Cuando el nivel de triglicéridos es elevado, el colesterol LDL, 'el malo', se vuelve más peligroso para las arterias y acelera el proceso de aterosclerosis.

Para el médico endocrinólogo Mohamed Farouk, ante la presencia elevada de tasas de colesterol, «es importante vigilar la alimentación y contactar con un endocrino o nutricionista para valorar de donde viene el problema».

La obesidad es un factor de riesgo y la edad hace más habitual la presencia de estos desarreglos. En las mujeres el problema se agrava con la menopausia. «La falta de hormonas femeninas entorpece el metabolismo del colesterol, que se elimina más lentamente».

Vigilar la alimentación es una de

las actitudes clave una vez que se toma conciencia del problema. «Hay que reducir la ingesta de carnes grasas como el cerdo o el cordero, los embutidos, y apostar por el pescado azul, que tiene propiedades demostradas para reducir el colesterol y como protector cardiovascular», dice Farouk. «Las frutas, verduras y cereales integrales han de estar presentes en la alimentación porque la fibra previene el estreñimiento y favorece la absorción del colesterol».

Esta grasa presente en el organismo es, a veces, un cajón de sastre que es síntoma de otros problemas. «Lo importante es conocer el origen del problema para poder tratarlo y, siempre, mejorar la dieta», explica el endocrinólogo.

La doctora nutricionista Teresa

Odriozoa tiene claro que los casos de colesterol disparado aumentan en su consulta. «Y es muy habitual en las mujeres menopáusicas, cuya dieta se complica con la ingesta de derivados lácteos para combatir la osteoporosis».

#### El bueno y el malo

El colesterol es una parte esencial de las membranas de todas las células y componente básico de hormonas como la progesterona y la testosterona. El cuerpo lo utiliza también para producir vitamina D y ácidos bilícos, que ayudan a digerir la grasa. Pero si se produce demasiado colesterol, aumenta el riesgo de sufrir una enfermedad coronaria. El colesterol utiliza la sangre como medio de transporte y viaja por las arterias en unos 'vehículos'

formados por proteínas. Esa combinación de colesterol y proteínas se llama lipoproteína. Y existen de tipos: las de baja densidad (LDL) y las de alta densidad (HDL). Al primero es al que se le conoce como el colesterol 'malo'. ¿Por qué? La LDL transporta el colesterol desde el hígado hasta las células y los tejidos que lo necesitan. Pero si en la superficie de la arteria hay algún desperfecto pierde parte de su carga y se queda depositado en las arterias, atrayendo además a otras sustancias. «Todas ellas forman sustancias grasas llamadas ateromas, que hacen que las arterias así se vuelvan más estrechas y duras y producen aterosclerosis», explica Farouk.

#### Protector cardíaco

La vía del HDL es diferente: estas lipoproteínas de alta densidad transportan el colesterol sobrante de los tejidos al hígado, donde el cuerpo lo elimina. Un nivel alto de colesterol HDL protege de las enfermedades cardíacas. Por eso recibe el nombre de colesterol 'bueno'.

En cuestiones de colesterol hay un subgrupo importante de gente que tiene hipercolesterolemias primarias: no dependen de descuidos en el modo de comer, sino que son por herencia genética. «Necesitan tratamientos de más intensidad, generalmente con fármacos», dice el endocrino.

## «La obesidad es una epidemia»

### Mohamed Farouk Médico endocrino

#### En la mujer, la etapa de la menopausia favorece el exceso de colesterol

C.T.

**SAN SEBASTIÁN.** El doctor Mohamed Farouk, especialista en Endocrinología y Nutrición, bien podría tener el póster de una sardina o un bacalao, en su consulta. Es un entusiasta del consumo de estos pescados para reducir el colesterol. Nacido en Siria, llegó hace 42 años a España y en el País Vasco lleva desde 2006. «Cuidar la dieta y dedicar tiempo a la comida es esencial para una vida sana», afirma.

«¿Crecen los problemas relacionados con el colesterol malo entre sus pacientes?»

«Sí crecen, pero el tema no me sorprende. El problema se debe a los malos hábitos alimenticios entre

la población y al aumento de la edad. Y ocurre tanto en hombres como en mujeres.

«Y eso que cada vez se sabe más sobre la buena alimentación.»

«Pero no se lleva a cabo. Cada vez hay más obesidad y más diabetes. Estamos en una situación de epidemia a nivel de España y una pandemia a nivel mundial. Y en estos casos hay una subida del colesterol y, como hay obesidad, hay una resistencia a la insulina. Ello provoca una diabetes del tipo 2, no insulino dependiente.»

«En personas que no tienen obesidad ni diabetes, ¿por qué se dan los problemas de colesterol?»

«Los desarreglos pueden aparecer en los niños por una cuestión genética hereditaria. Y también en las mujeres menopáusicas puede haber una subida del colesterol malo. El déficit de estrógenos y progesterona lo ocasiona.»

«El colesterol problemático puede deberse a muchos factores,



Mohamed Farouk, en su consulta de la clínica Virgen del Pilar. ■ LOBO

dice.

«Sí. Está el hipotiroidismo, que eleva el colesterol. La glándula tiroidea se atrofia y hay trastornos autoinmunes que pueden llegar a provocar su destrucción. Y hay que tratar el problema. Hay una etapa subclínica, sin síntomas. Después aparece la obesidad, el cansancio y la subida del colesterol.»

«El estrés, ¿trae este tipo de desarreglos?»

«Directamente, no. Pero puede derivar en una situación de ansiedad, depresión y obesidad. Si esto no se trata puede producir una subida del colesterol, glucosa y diabetes del tipo 2.»

«Cuando el problema es hereditario, ¿que se puede hacer?»

«Se estudian a los familiares consanguíneos de primer grado. El tratamiento será por la alimentación y farmacológico si hace falta.»

«¿Qué medicación suele usarse?»

«Estatinas y resinas. Y un derivado del pescado azul, un conjunto de ácidos grasos esenciales que existen en él, el omega 3.»

«¿Cuáles son los errores de la dieta»

#### «El alcohol da mucho trabajo al hígado, el órgano que más deberíamos mimar»

ta en que caemos?»

«Comemos demasiadas grasas saturadas de origen animal, por ejemplo de carnes grasas y embutidos, muy ricos en colesterol. También hay que reducir el consumo de alcohol y combatir el sedentarismo. El alcohol aporta calorías vacías. Engorda más que el dulce. Da mucho trabajo al hígado, un órgano que habría que mimar. Todo lo que comemos pasa por ahí.»

«Hablamos de factores de riesgo en los problemas cardiovasculares.»

«Son la alimentación, colesterol, triglicéridos, ácido úrico, alcohol, tabaquismo y sedentarismo. También la ansiedad y el estrés. Y hay que reducirlos.»

«La dieta ideal...»

«Baja en grasas, con abundancia de fruta y verduras, productos lácteos mejor desnatados y pescado azul, muy recomendable por sus sustancias protectoras del sistema cardiovascular.»

«Reivindica la tradicional sardina.»

«Es lo mejor. La sardina, la anchoa y el bacalao, muy rico en ácido eicosapentaenoico, una sustancia grasa que reduce el colesterol y los triglicéridos. Es un protector cardiovascular. Recomendando una dieta variada sin olvidar productos como el perejil, que aporta ácido fólico y vitamina C.»