

El aguacate, en comidas sanas, podría reducir los niveles de colesterol LDL



Un estudio de la Universidad Estatal de Pensilvania recomienda consumirlo a diario en casos de obesidad y sobrepeso. La SEC defiende esta conclusión

ANA CALLEJO MORA
ana.callejo@unidadeditorial.es

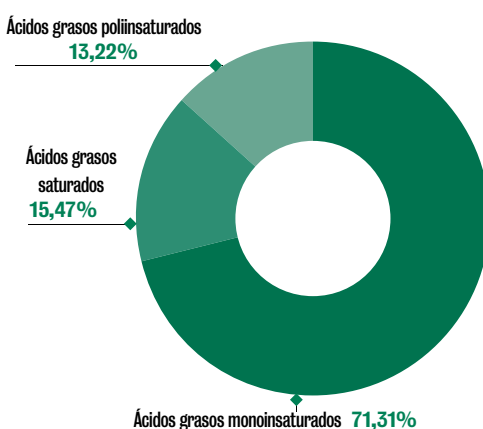
Comer un aguacate al día, como parte de una dieta moderada en grasas, podría ayudar a mejorar los niveles de colesterol *malo*, el LDL, en individuos con sobrepeso u obesidad. A esta conclusión, procedente de un estudio publicado la pasada semana en el *Journal of the American Heart Association* y adelantado por *Correofarmacéutico.com*, ha llegado un grupo de investigadores de la Universidad Estatal de Pensilvania, en Estados Unidos. El trabajo, coordinado por Penny M. Kris-Etherton, profesora de Nutrición de la citada universidad, fue realizado en 45 pacientes con sobrepeso u obesidad de entre 21 y 70 años de edad. Los participantes consumieron una dieta americana (el 34 por ciento de calorías procedía de las grasas, el 51 por ciento, de los hidratos de carbono y el 16 por ciento, de las proteínas) dos semanas antes de comenzar tres tipos de dietas bajas en colesterol (una dieta baja en grasas sin aguacate, una dieta moderada en grasas sin esta fruta y una dieta moderada en grasas con ella). Todos los individuos siguieron cada una de las tres dietas durante cinco semanas.

En comparación con la dieta americana del inicio de la investigación, los autores hallaron que el colesterol LDL fue 13,5 mg/dL más bajo tras consumir la dieta moderada en grasas que incluía un aguacate diario. Además, observaron que habían mejorado las cifras de colesterol total y los triglicéridos.

Para Miren Morillas, vocal de la Sección de Riesgo Vascular y Rehabilitación Cardíaca de la Sociedad Española de Cardiología (SEC), se trata de un estudio muy interesante porque aporta más evidencia científica a algo que ya se conoce: "Uno de los factores de

FUENTE DE ÁCIDOS GRASOS MONOINSATURADOS

Composición, en porcentaje, por tipo de ácidos grasos (monoinsaturados, poliinsaturados y saturados) del aguacate.



Fuente: www.dietaynutricion.net.

riesgo del colesterol LDL se puede modificar con la dieta y el ejercicio. Esta buena noticia ya la vimos en el estudio español *Predimed* (*Efectos de la dieta mediterránea en la prevención primaria de la enfermedad cardiovascular*). El nuevo ensayo dice que no es tan importante llevar una dieta con una ausencia total de grasa o muy baja en ésta, sino que hay que consumir más grasas monoinsaturadas o poliinsaturadas, como las que posee el aguacate, en lugar de las saturadas". De hecho, esta

► Se recomienda comerlo solo, en ensalada o con verduras o carnes magras y pescados

fruta está incluida en el patrón dietético mediterráneo, como recoge el autor y reconoce la cardióloga española. "Es un alimento graso, pero, gracias a que es más rico en grasas monoinsaturadas, previene la dis-

tribución de la grasa abdominal y la diabetes".

En Estados Unidos, el plato más conocido a base de aguacate es el guacamole. El problema es que va acompañado de nachos de maíz que tienen grasas saturadas, muchas calorías y sodio. Como menciona Morillas, hay muchas opciones más saludables para comer el aguacate: solo, en ensalada, con verduras o acompañando a carnes magras y pescados.

El trabajo de Kris-Etherton llega en una época del año en la que las cifras de colesterol *malo* suelen ser más altas. "En navidades sube hasta un 10 por ciento debido al consumo de grasas saturadas", dice la vocal de la SEC. ¿Cómo bajarlo? La experta recomienda volver a la dieta mediterránea, rica en frutas, verduras, cereales integrales y frutos secos, e incrementar el ejercicio físico. "En un plazo de 6 a 8 semanas se verían los beneficios en los niveles de colesterol. No es un objetivo a muy largo plazo pero requiere constancia", indica Morillas.

FRÍO Y COLESTEROL

Durante el invierno, el frío es otro *amigo invisible* del colesterol. Alejandro Berenguel, de la Fundación Española del Corazón (FEC), afirma que "el incremento de la presión arterial y el colesterol, junto con una vasoconstricción de las arterias coronarias y de los vasos del cerebro provocada por el frío, puede desencadenar un infarto o ictus, dependiendo de la zona obstruida". Además, "la ingesta de alimentos ricos en grasas saturadas provoca que se acumule una mayor cantidad de sangre en el estómago durante la digestión, conllevando una reducción del riego sanguíneo en otras partes vitales del organismo, como el corazón o el cerebro". Por ello, aconseja mantener una dieta saludable y rica en vitamina D.

ALGUNOS ALIMENTOS ALIADOS

Es posible cuidar el colesterol mediante estilo de vida activo y una serie de alimentos.

- Las frutas (como el aguacate) y verduras.
- El aceite de oliva, que contiene ácidos grasos monoinsaturados.
- Las nueces, que son ricas en fibras, vitaminas, minerales y antioxidantes, ayudan a mejorar la elasticidad de los vasos sanguíneos.
- El pescado azul (atún, bonito, boquerón, caballa, jurel, palometa, salmón, sardina...), que contiene ácidos grasos omega 3.
- Los lácteos reductores de colesterol, que están enriquecidos con esteroides vegetales y cuya eficacia ha sido ratificada por las autoridades sanitarias europeas e internacionales.



Fuente: Sociedad Española de Cardiología y Fundación Española del Corazón.