



TIPOS DE COLESTEROL

La sangre conduce el colesterol desde el intestino o el hígado hasta los órganos que lo necesitan y lo hace uniéndose a partículas llamadas lipoproteínas. Existen dos tipos de lipoproteínas:

- ⇒ De baja densidad (LDL): se encargan de transportar nuevo colesterol desde el hígado a todas las células de nuestro organismo.
- ⇒ De alta densidad (HDL): recogen el colesterol no utilizado y lo devuelve al hígado para su almacenamiento o excreción al exterior a través de la bilis.

Según esta interacción podemos hablar de dos tipos de colesterol:

- ⇒ 1. Colesterol malo: el colesterol al unirse a la partícula LDL se puede depositar en la pared de las arterias.
- ⇒ 2. Colesterol bueno: el colesterol al unirse a la partícula HDL transporta el exceso de colesterol de nuevo al hígado para que sea destruido.

COLESTEROL

¿Por qué es un factor de riesgo?

Si sus niveles en sangre se elevan producen hipercolesterolemia. Está demostrado que las personas con niveles de colesterol en sangre de 240 tienen el doble de riesgo de sufrir un infarto de miocardio que aquellas con cifras por debajo de 200. Cuando las células son incapaces de absorber todo el colesterol que circula por la sangre, el sobrante puede depositarse en la pared de la arteria.

«Se recomienda mantener los niveles totales de colesterol por debajo de 200 mg/dl porque quienes presentan niveles elevados de esta sustancia aumentan claramente sus posibilidades de desarrollar una enfermedad cardiovascular», afirma el doctor Leandro Plaza, presidente de la Fundación Española del Corazón (FEC).

HIPERCOLESTEROLEMIA Y DISLIPEMIA

La hipercolesterolemia no se nota a simple vista, así que su diagnóstico sólo se puede detectar con una prueba específica que determine los niveles de colesterol y también de los triglicéridos.

¿Cuáles son los niveles normales de colesterol y triglicéridos?

- Colesterol total**
- Normal: por debajo de 200 mg/dl
 - Normal-alto: por encima 200 mg/dl.
- Colesterol LDL**
- Normal: por debajo de 100 mg/dl

- Alto: por encima de 100 mg/dl
- NOTA: Esta recomendación no significa que la cifra normal de LDL deba rondar los 100 mg/dl. En algunos casos, el nivel deseable de LDL puede ser incluso menor de 70 mg/dl.*



- Colesterol HDL**
- Normal: superior a 35 mg/dl en el hombre y 40 mg/dl en la mujer

COMO BAJAR EL COLESTEROL: PREVENCIÓN

La hipercolesterolemia se puede intentar prevenir siguiendo algunas recomendaciones:

- Con una alimentación equilibrada y sin grasas saturadas. La dieta mediterránea puede resultar idónea porque su

aporte de grasas proviene fundamentalmente de los ácidos grasos monoinsaturados y poliinsaturados presentes en el pescado y los aceites de oliva y de semillas. También es importante el consumo de vegetales, legumbres, cereales, hortalizas y frutas.

- Haciendo un programa de ejercicio aeróbico (caminar, carrera suave, ciclismo, natación...), a intensidad moderada (65-70 por ciento de frecuencia cardíaca máxima) y desarrollado de manera regular (tres a cinco sesiones por semana), aumenta el HDL (colesterol bueno) y reduce el LDL (colesterol malo) y los niveles de triglicéridos.

COLESTEROL EN LOS NIÑOS

Cada vez son más los casos entre niños o jóvenes que debido a una incorrecta dieta y al sedentarismo se convierten en serios candidatos a padecer hipercolesterolemia en el futuro. En líneas generales, éstas deben ser las cifras de colesterol para niños y adolescentes:

- Normal: menos de 170 mg/dl

- Normal-alto: entre 170 y 199 mg/dl
- Alto: por encima de 200 mg/dl

COLESTEROL Y OTROS FACTORES DE RIESGO

Colesterol y Diabetes. La diabetes (tipo I y tipo II) puede aumentar las cifras de colesterol. De hecho, los niveles de colesterol deseados en los diabéticos son más bajos que en la población general.

Colesterol y Obesidad. Los pacientes obesos suelen tener hipertrigliceridemia y un nivel bajo de HDL (colesterol bueno). Bajar de peso puede producir un aumento de los niveles de HDL, una reducción de los niveles de triglicéridos, mejor tolerancia a la glucosa, disminución de los niveles de insulina y ácido úrico, y descenso de la tensión arterial.

Colesterol y Sedentarismo. El ejercicio es una de las recomendaciones generales para la reducción prevención de la hipercolesterolemia. Entre las consecuencias positivas del ejercicio físico sobre el organismo destaca la mejora de la capacidad pulmonar, del sistema cardiovascular y de los niveles de colesterol y de tensión arterial.

Colesterol y Alcohol. El consumo excesivo de alcohol puede llevar a hipertrigliceridemia.

<http://www.fundaciondelcorazon.com/prevenccion/riesgo-cardiovascular/colesterol.html>