



COMER PARA VIVIR

POR: TANIA MANGUAL-MONZÓN, MS

El colesterol es una sustancia grasa presente en todas las células del organismo. Es producido por el hígado para formar las membranas celulares y producir ciertas hormonas. Este se libera y fluye al torrente sanguíneo a través de dos lipoproteínas.

LDL = LIPOPROTEÍNA DE BAJA DENSIDAD o colesterol malo porque contribuye a la acumulación de grasa en las arterias (aterosclerosis). Esto estrecha las arterias y aumenta el riesgo de ataque cardíaco, accidente cerebrovascular y enfermedad arterial periférica (EAP).

HDL= LIPOPROTEÍNA DE ALTA DENSIDAD o colesterol bueno, porque transporta el colesterol LDL (malo) lejos de las arterias y de regreso al hígado, donde se elimina parte del colesterol LDL del cuerpo.

Los Triglicéridos son el tipo de grasa más común en el organismo. Se encargan de almacenar el exceso de energía de los alimentos. Niveles altos también están asociados a riesgo de ataque cardíaco y accidente cerebrovascular.

Otra parte del colesterol en el cuerpo proviene de los alimentos que tienen altos niveles de grasas saturadas y de origen animal; como los productos lácteos, carnes, huevos, chocolate, productos horneados, alimentos procesados y fritos. El colesterol elevado en sangre es uno de los principales factores de riesgo para las enfermedades cardiovasculares. Según la Asociación Americana del Corazón (AHA), más del 43% de los adultos de Estados Unidos tienen niveles de colesterol elevados.

Estudios demuestran que al reducir el colesterol en sangre se reduce considerablemente el riesgo de padecer enfermedades del corazón. Algunas maneras para reducir el nivel de colesterol son:

- Cambiar la alimentación
- Iniciar un programa de ejercicio físico
- Tomar medicamentos para reducir el colesterol

Prefiere alimentos bajos en grasas saturadas y grasas trans como:

- Variedad de frutas y vegetales,
- Variedad de alimentos integrales (pan integral, cereales, pastas y arroz integral),
- Productos lácteos bajos en grasa y carnes magras (menos grasa)
- Prefiere 8 onzas de pescado como salmón, trucha, atún blanco y sardinas (no frito) y
- Nueces y semillas sin sal.

Consulta con tu médico sobre los niveles deseables de colesterol y las alternativas de tratamiento.