



## **El colesterol, un amigo de cuidado**

**Esta grasa es una aliada del cuerpo, pero si su presencia es elevada produce arterioesclerosis.**

El colesterol alto en sangre es considerado uno de los principales factores que elevan el riesgo de sufrir alguna de las enfermedades cardiovasculares que, cada año, matan a 17,5 millones de personas en el mundo.

**El colesterol es una sustancia grasa natural presente en todas las células del cuerpo humano, y que es necesaria para que el organismo funcione de manera adecuada.**

De hecho, la mayor parte del colesterol se produce en el hígado, aunque también se obtiene a partir de las grasas animales que se consumen con la dieta.

En ese sentido, hay que decir que cumple una serie de tareas importantes, como la formación de los ácidos biliares, vitales para la digestión de las grasas. Por su parte, los rayos solares lo transforman en vitamina D para proteger la piel de agentes químicos y evitar la deshidratación y, por si fuera poco, a partir de él se forman algunas hormonas, como las sexuales y las tiroideas.

En realidad los diferentes tipos de colesterol que se conocen se derivan de la forma como se transportan en la sangre. Para entenderlo hay que partir del hecho de que la sangre conduce el colesterol desde el intestino o el hígado hasta los órganos, unido a unas partículas llamadas lipoproteínas, que son de dos tipos: las de baja densidad (LDL) y las de alta densidad (HDL).

Las LDL transportan el colesterol recién fabricado en el hígado y lo reparten en todas las células del cuerpo. Por su parte, las HDL recogen el colesterol que no se ha usado en los tejidos y lo devuelve al hígado para que lo almacene o lo elimina a través de la bilis.

**Con base en lo anterior se ha llamado colesterol bueno al que está unido a las HDL (porque limpian) y colesterol malo al unido al LDL, porque al flotar en la sangre puede pegarse a las paredes de las arterias y obstruirlas.**



### **Entienda el riesgo**

Como con todas las sustancias, si sus cantidades son las justas no representan ningún problema, pero en el caso del colesterol, si su presencia en la sangre es elevada, entonces se produce algo conocido como hipercolesterolemia.

Se ha demostrado que quienes tienen niveles de colesterol en sangre de 240 mg/por cada 10 mililitros de sangre (dl) tienen el doble de riesgo de sufrir un infarto que aquellos con cifras de 200 mg/dl.

Esto ocurre porque las células son incapaces de absorber todo el colesterol que circula por la sangre, y el que sobra **puede depositarse en las paredes de las arterias y contribuir a su progresivo estrechamiento, originando la llamada arterioesclerosis.**

También se sabe que si una persona que ya tiene el colesterol pegado en sus arterias decide bajarlo en su sangre y controlarlo, puede lograr que éste se desprenda y se elimine.

### **Busque aliados**

Una alimentación equilibrada y sin grasas saturadas es la indicada para controlar los niveles de colesterol. La adición de grasas monoinsaturadas y poliinsaturadas de origen vegetal, presentes en el pescado y los aceites de oliva y de semillas, son los indicados. También es importante el consumo de vegetales, legumbres, cereales, hortalizas y frutas.

La buena dieta debe ir de la mano de una rutina de ejercicio aeróbico (caminar, trotar, montar en bicicleta, nadar) a intensidad moderada, al menos cuatro veces por semana. Esto eleva el colesterol bueno y reduce el malo además de controlar los triglicéridos, que son otras grasas del cuerpo.

### **¿Cuánto es lo normal?**

Siempre es válido tener presentes las cifras normales de colesterol en la sangre: Normal, por debajo de 200 mg/dl; normal-alto, entre 200 y 240 mg/dl, y alto por encima de 240 mg/dl.



# Sala de Prensa

Tenga en cuenta que el colesterol LDL debe estar por debajo de 100-140 mg/dl y el HDL hay que procurar tenerlo por encima de 35 mg/dl (los hombres) y de 40 mg/dl (las mujeres).

**Es importante saber que al no producir síntomas, la elevación de estos niveles solo se detecta a través de un examen de sangre.**

Cuando los niveles son demasiado alejados, además del ejercicio y la dieta es necesario el control médico que a veces recomienda medicamentos específicos.

CARLOS F. FERNÁNDEZ

Diario EL TIEMPO, 5 de Octubre de 2016. Página 2