

¿Sabe diferenciar los alimentos que contienen el colesterol bueno y el colesterol malo?

Publicado el: 01-09-2022

El colesterol es un tipo de grasa que hay en el cuerpo. Ayuda a hacer muchas cosas: formar células, digerir alimentos y producir hormonas.

Aunque el colesterol es necesario para que el cuerpo funcione bien, una cantidad excesiva puede ser perjudicial. El colesterol alto puede causar problemas graves en la sangre, por ejemplo, coágulos, además de problemas cardíacos y cerebrales.

Las siguientes preguntas y respuestas tienen sugerencias del Instituto Nacional del Corazón, los Pulmones y la Sangre y de MedlinePlus.

¿Qué es el colesterol bueno?

Hay dos tipos principales de colesterol: el "bueno" y el "malo".

El colesterol "bueno" también se conoce como colesterol HDL. Es "bueno" porque lleva el colesterol de los tejidos y la sangre al hígado y los elimina del cuerpo.

Un nivel bajo de colesterol HDL aumenta su riesgo de enfermedad cardíaca.

¿Qué es el colesterol malo?

El LDL, también llamado colesterol "malo", lleva el colesterol a los tejidos y a las arterias. La mayoría del colesterol en la sangre es LDL.

Conviene mantener bajos los niveles de colesterol LDL. Si no, el colesterol malo se puede acumular en las arterias y formar placa.

La placa dificulta el flujo de sangre al corazón y esto crea problemas cardíacos, como dolor de pecho y ataque al corazón.

La placa también puede causar coágulos de sangre en el cerebro y las piernas.

¿Qué causa el colesterol alto?

Un estilo de vida poco saludable puede contribuir al colesterol alto. Los genes (su historia médica familiar) y algunos medicamentos también pueden causarlo.

Las enfermedades que afectan el funcionamiento de la tiroides y los riñones también pueden aumentar los niveles de colesterol.

¿Qué es un nivel de colesterol saludable para mí?

En general, los niveles de colesterol total en las personas menores de 19 años, deben ser de menos de 170 miligramos por decilitro (mg/dl) de sangre.

En las personas mayores de 20 años, el colesterol total debe ser de menos de 200 mg/dl.

Estas son recomendaciones generales, pregúntele a su profesional de la salud qué se considera saludable para usted.

¿Cómo puedo bajar mi colesterol malo?

Comer de manera saludable, mantenerse activo, dejar de fumar y controlar el estrés ayuda a reducir el colesterol.

Si los cambios de estilo de vida no son suficientes, también podría necesitar medicamentos.

Fuente: <https://netsaluti.com>