

Colesterol

Publicado el: 06-06-2018

El colesterol es una sustancia blanda y grasosa que proviene de dos fuentes: el cuerpo y los alimentos. El colesterol que circula por la sangre se llama colesterol total en sangre. El colesterol que proviene de la comida se llama colesterol de la dieta. Para funcionar normalmente, el cuerpo requiere de colesterol, y el hígado produce todo lo necesario.

Si hay un exceso de colesterol en la sangre, se aumenta la probabilidad de que grasa se acumule en las arterias — condición que a su vez eleva el riesgo de enfermedades del corazón, ataques al corazón y ataques al cerebro. El colesterol alto no da señales de aviso, pero es peligroso. Por eso es importante hacerse chequear el colesterol.

Un nivel de colesterol total en sangre por debajo de 200 es deseable. Un valor entre 200 y 239 se considera al límite del colesterol alto. Cuando el colesterol total se encuentra en este rango (200-239), el nivel de riesgo de un ataque al corazón comienza a elevarse. Una cifra de 240 o más se considera colesterol en sangre alto, el cual eleva aún más el riesgo de un ataque al corazón.

¿Qué significa el colesterol “bueno” y “malo”?

El colesterol HDL es el “bueno”. Puede ayudar a quitar la grasa y el colesterol adicional de la sangre, y la llevarlos de regreso al hígado para que el organismo los elimine. Eso puede reducir las acumulaciones en las arterias. Los niveles altos de colesterol HDL están asociados a un riesgo menor de ataques al corazón. El colesterol HDL bajo constituye un riesgo mayor de enfermedades del corazón y ataques al cerebro.

El colesterol LDL es el “malo”. Tener demasiado en la sangre aumenta el riesgo de acumulación de grasa en las arterias que causa bloqueos. Eso aumenta el riesgo de ataques al corazón y al cerebro.

¿Cómo se desarrolla el colesterol alto?

Todas las células humanas contienen colesterol —lo necesitamos para vivir. Sin embargo, nuestros cuerpos pueden fabricar todo el colesterol que necesitamos, en realidad no es necesario añadirlo a nuestra dieta. Algunas personas desarrollan colesterol alto porque sus cuerpos lo fabrican en exceso. Pero el cuerpo de la mayoría de las personas fabrica la cantidad necesaria de colesterol.

Comer alimentos altos en grasa y colesterol puede aumentar demasiado el colesterol en sangre. Hay dos tipos principales de grasa que se encuentran en la comida: la grasa saturada y la no saturada. La grasa saturada es la que más aumenta el colesterol en sangre.

¿Cuáles alimentos aumentan el colesterol en sangre?

La grasa saturada es la causa principal del colesterol en sangre alto debido a la dieta. Se encuentra principalmente en los alimentos que provienen de animales como:

- La leche entera, la mantequilla, la crema y los quesos altos en grasa
- La manteca, la grasa de puerco y la grasa de pollo y pavo

- Las carnes grasosas como las costillas, los “ hot dogs”, el chorizo y los chicharrones

La manteca vegetal y los aceites de algunas plantas tropicales también contienen grasa saturada.

Las grasas trans no son saturadas, pero pueden aumentar el colesterol total y LDL (el malo) y disminuir el colesterol HDL (el bueno). Las grasas trans son el resultado de añadir hidrógeno a los aceites vegetales que se usan en productos horneados comerciales y en la mayoría de los restaurantes y lugares de comida rápida. También existen naturalmente en algunos alimentos como la carne y la leche. Estos alimentos pueden ser altos en grasas trans:

- Las galletas dulces y saladas y otros productos horneados comerciales hechos con aceites vegetales parcialmente hidrogenados
- Las papas fritas, “donas” y otros alimentos fritos comerciales

El colesterol de la dieta puede aumentar el colesterol LDL (el malo).

Sólo los alimentos que provienen de animales contienen colesterol:

- La mantequilla, el queso, productos de leche entera
- Las yemas de huevo
- Las carnes, las aves, el pescado y los mariscos
- Los órganos como el hígado y los riñones.

Los alimentos que provienen de plantas (frutas, vegetales, granos, nueces y semillas) no contienen colesterol.

¿Cuáles alimentos bajan el colesterol en sangre?

Las grasas no saturadas pueden ayudar a bajar el colesterol LDL cuando usted úselas en lugar de las grasas saturadas y trans en su dieta.

Estas son algunas buenas selecciones:

- Coma al menos dos porciones por semana de pescado horneado o asado a la parrilla, en particular los pescados grasos, como la caballa, la trucha de lago, el arenque, las sardinas, el atún “albacore” y el salmón.
- Escoja grasas y aceites no saturados como margarinas líquidas y blandas en recipiente, y aceite de canola, oliva, maíz, cártamo y soya.

¿Cuáles pasos ayudarán a disminuir su riesgo de colesterol alto, enfermedades del corazón y ataques al cerebro?

Estas sugerencias simples pueden ayudarle a disminuir su riesgo:

- Hacerse chequear el colesterol en sangre.
- Aprender lo que significan sus cifras de colesterol.
- Comer menos alimentos altos en grasas saturadas, grasas trans y colesterol.
- Comer más frutas, vegetales, legumbres (frijoles) y granos, especialmente granos enteros.
- Caminar o hacer otras actividades físicas la mayoría de los días de semana.
- Mantener un peso saludable, o bajar de peso si es necesario.
- No fumar y evitar el humo de tabaco de otros.
- No beber demasiado alcohol (no más de un trago por día si es mujer, no más de dos por día si es hombre).

AVISO LEGAL

Toda la información que se brinda en esta nota está destinada al conocimiento general. En ningún caso sustituye el asesoramiento de un médico. No olvide consultar a su médico ante cualquier duda que pudiera tener con relación a su estado de salud.

Fuente: <https://netsaluti.com>