

Aprender a cuidarse

Los objetivos de esta sección son fomentar estilos de vida saludables y sostenibles a través de una divulgación científica de calidad, en relación a la salud. El grupo de investigación EPINUT está formado por profesionales relacionados con la salud pública, de diversos perfiles (biología, medicina, enfermería, dietética y nutrición, ciencias del deporte, antropología, sociología y psicología).

Tu salud en positivo

El colesterol, a examen

Cuando una persona se plantea mejorar sus niveles de colesterol, lo primero que se le ocurre es eliminar los quesos, reducir los huevos de la dieta, excluir la mantequilla o bajar la ingesta de grasas consumiendo productos *light* o 0% grasa. Sin embargo, la evidencia científica actual muestra que la mayoría de esas recomendaciones están equivocadas.

Lo primero y más importante es llevar una alimentación saludable, en la que primen alimentos vegetales como verduras, hortalizas, frutas, frutos secos, semillas, legumbres, cereales integrales y grasas saludables, como el aceite de oliva virgen. Además, puede acompañarse de alimentos animales de calidad como pescado, huevo, lácteos sin azúcar y carnes magras.

Simplemente incluyendo dos raciones de verdura y ensalada diariamente, dos o tres piezas de fruta, y un puñadito de frutos secos naturales o legumbres de forma habitual, se reduce significativamente el riesgo de tener alto el colesterol o los triglicéridos. Estos alimentos mencionados son la base de la dieta mediterránea y contienen nutrientes protectores frente al exceso de colesterol, como grasas cardiosaludables con ácidos grasos omega 3, vitaminas como la D y la E, fibra dietética, minerales como el magnesio y antioxidantes en general.

Estas recomendaciones son fundamentales debido al elevado consumo actual de productos procesados de baja calidad nutricional y alto valor calórico. Dichos alimentos contienen los tres ingredientes que la ciencia considera como más perjudiciales para nuestro colesterol: el azúcar, las harinas blancas, las grasas refinadas y algunas saturadas.

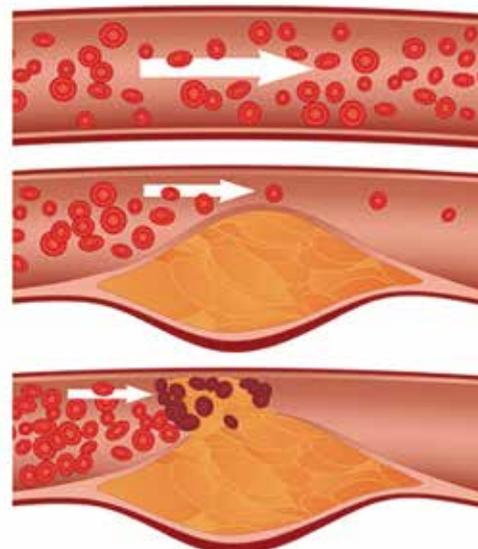
Desmontando mitos

El huevo aumenta el colesterol: ¿Verdadero o falso?

"Comer huevos sube el colesterol" o "no puedes consumir más de dos huevos a la semana" son recomendaciones que nos han acompañado durante más de una década. Pero lo cierto es

Debemos tener en cuenta, en este sentido, que se han generalizado algunas recomendaciones erróneas, como la necesidad de reducir en general las grasas de la dieta. Por el contrario, se ha comprobado que la cantidad de grasa ingerida no muestra relación directa con el colesterol sanguíneo. Es la calidad de dicha grasa la que perjudica nuestra salud arterial. Del mismo modo, el colesterol consumido en cantidad razonable (huevos, marisco, carne fresca) no supone un aumento proporcional de su cantidad en sangre.

Las grasas que debemos reducir son los aceites vegetales refinados ricos en omega-6, como el aceite de girasol; algunas grasas saturadas, como el aceite de palma; los embutidos y las carnes procesadas. En cambio, otras grasas, como el aceite de oliva virgen y los ácidos grasos omega-3 del pescado azul, frutos secos y semillas, reducen el colesterol-LDL y aumentan el HDL. Además, es necesario saber que la ingesta excesiva de azúcares libres y añadidos genera más daño a nuestras arterias que el consumo de ciertas grasas, como las presentes en la leche, quesos o yema de huevo.



Arteria normal

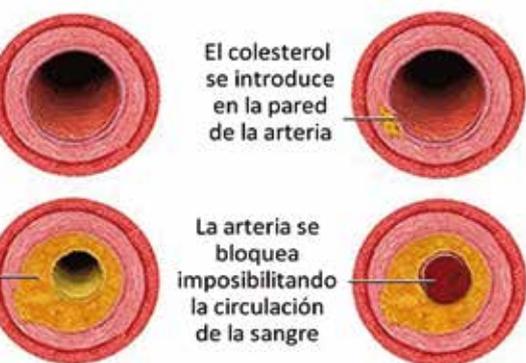
El colesterol se acumula



que el huevo es un alimento de altísimo valor nutricional, rico en proteínas de calidad, vitaminas y minerales. La ciencia actual demuestra que un consumo frecuente de huevos –preferiblemente cocidos, revueltos o a la plancha– no suponen un riesgo para nuestro colesterol en sangre. De hecho, desayunar huevos de manera habitual es mejor alternativa para cuidar nuestras arterias que tomar zumo y cereales con leche o galletas.



En conclusión, pueden hacerse pequeños cambios en la dieta para bajar el colesterol, como sustituir el yogur azucarado de sabores por uno natural con frutos secos, las galletas por pan 100% integral o dulces por frutos secos. La base para prevenir el colesterol alto está en los hábitos alimenticios diarios, la realización de ejercicio físico, incluyendo los de fuerza, para así mejorar la composición corporal y mantener el músculo, el cual actúa como coraza de protección frente a cualquier patología crónica.



Evaluación flash

Entiende tu analítica

INTERPRETACIÓN DE LOS VALORES DE COLESTEROL EN SANGRE

COLESTEROL TOTAL

El colesterol transportado en sangre por el conjunto de todas las lipoproteínas (partículas transportadoras de lípidos)

COLESTEROL en LDL

Coloquialmente llamado "colesterol malo". Las LDL se encargan de llevarlo a las células y depositarlo en los tejidos, y cuando están en exceso también lo depositan en las paredes de las arterias, contribuyendo a formar las placas de aterosclerosis.

COLESTEROL en HDL

Coloquialmente llamado "colesterol bueno". Las HDL se encargan de retirar de las células el colesterol sobrante y llevarlo al hígado, donde se podrá eliminar, a través de la bilis, por las heces.

Perfil lipídico recomendado	mg/dL	mmol/L
Colesterol total	<200	<5,2
Colesterol-LDL	<130 o 150	<3,4 o 3,9
Colesterol-HDL	>35	>0,9
Triglicéridos	<200	<2,3

Índices de riesgo aterogénico

- colesterol total / colesterol-HDL > 4,5
- triglicéridos / colesterol-HDL > 2
- colesterol-LDL / colesterol-HDL > 4,3

El exceso de colesterol es un factor de riesgo cardiovascular. Si va acompañado de triglicéridos elevados, resistencia a la insulina, exceso de grasa corporal o acúmulo de grasa abdominal, inflamación crónica y tensión arterial elevada, entonces el riesgo es todavía mayor.

EPINUT responde

Este apartado es una ventana abierta para enviar preguntas o sugerencias sobre temas de interés general.

Escribe a: ventana@epinut-ucm.es

Ejemplo de consulta: ¿Los productos lácteos que se venden en los supermercados funcionan realmente para bajar el colesterol?

Los derivados lácteos que anuncian la bajada del colesterol están enriquecidos con unos componentes que se llaman esteroides vegetales o fitoesteroides. Dichos compuestos reducen ligeramente la absorción del colesterol dietético porque compiten con él, debido a que su estructura química es muy similar. **No se ha demostrado científicamente que el consumo de estos productos lácteos tenga relevancia clínica en los niveles de colesterol sanguíneo.** Además, llevan azúcares o edulcorantes añadidos, que no son recomendables para cuidar la salud cardiovascular.

La información proporcionada en esta sección de salud pretende fomentar estilos de vida saludables. Para cualquier diagnóstico o tratamiento debe consultar con profesionales especialistas en la salud.

Grupo de investigación EPINUT (<https://epinut-ucm.es/>)
 Marisa González-Montero de Espinosa, M.ª Dolores Marrodán,
 Andrea Calderón y Noemí López-Ejeda