

Alimentos “anticolesterol”

Avena, cebada, legumbres, berenjena o frutos secos son algunos de los productos alimenticios considerados más eficaces para bajar el colesterol en exceso



ALIMENTOS ENRIQUECIDOS:

Los alimentos enriquecidos o los complementos dietéticos con esteroles, estanoles y con fibra contribuyen junto al tratamiento dietético en el control de la hipercolesterolemia límite o moderada (entre 200 y 249 mg/dl), siempre bajo asesoramiento facultativo. Conviene saber que, al tomarlos, no siempre se resuelve el problema, así como la necesidad de hacerse analíticas periódicas para comprobar la evolución de la dislipemia.

En la cocina, entre fogones y cazuelas, también se puede luchar contra el colesterol en exceso. La hipercolesterolemia implica problemas para la salud coronaria y se considera un factor de riesgo de infarto e ictus, entre otros episodios vasculares. Para ayudar a bajar los niveles de colesterol a quienes la padecen, una buena alimentación es fundamental.

La *Harvard Medical School* ha elaborado una lista con los alimentos considerados como los más eficaces para ayudar a bajar el colesterol: desde las nueces y el pescado azul a otros alimentos menos reconocidos como la avena, la okra (una verdura comestible originaria de África, cuyas semillas se utilizan para preparar sucedáneos de café, sopas y ragús, especialmente en América y Oriente) y algunas frutas. Además, la Fundación Española del Corazón ha publicado online dos semanas de menús adecuados para quienes padecen hipercolesterolemia. En las distintas comidas de cada día,

deberían estar presentes los alimentos aliados combinados con el resto de los que conforman la dieta.

La lista

El mayor interés en conocer los alimentos “anticolesterol” se centra en comprender cuáles son sus componentes y la forma en la que pueden reducir el colesterol plasmático.

- La avena.** Su contenido en grasas insaturadas, avenasterol, fibra y lecitina, la hacen especialmente aconsejable para reducir las tasas de colesterol en sangre. La mejor forma de aprovechar sus propiedades nutritivas es tomándola en forma de copos y salvado, junto con leche o yogur o también como ingrediente de papillas, sopa y ensaladas, entre otros platos.
- La cebada.** Comparte con la avena su riqueza en un tipo de fibra soluble, los betaglucanos, que han demostrado ser eficaces en la reducción de los niveles elevados de

colesterol. Son pocas las recetas, los platos o las comidas tradicionales que incluyen este alimento entre sus ingredientes. Su utilización más conocida, a parte de servir para elaborar la malta de la cerveza, es el pan de cebada.

- Las legumbres.** Por su elevado contenido en fibra, las legumbres cocinadas y servidas en grano, enteras, son una alternativa acertada para disminuir la tasa de colesterol en sangre. Componen platos muy tradicionales de la gastronomía española, como el cocido madrileño, la fabada asturiana o las pochas con almejas. Sin embargo, se ha de tener en cuenta que únicamente serán beneficiosas para la salud si en estas legumbres se acompañan con otros ingredientes ricos en fibra, pobres en grasas saturadas y bajos en calorías. Por ejemplo, un plato de garbandos con espinacas será mucho más adecuado que uno con chorizo, tocino o bacón.

- La berenjena y las frutas como las manzanas, las uvas, las fresas y los cítricos.** Su aporte de fibra limita y retrasa la absorción intestinal del colesterol. En la berenjena, por ejemplo, puede hallarse especialmente en la piel y en las semillas. Esta hortaliza es muy versátil y combina muy bien con numerosos alimentos (carnes, pescados, otras verduras) y se puede cocinar de múltiples maneras (guisada, rellena, al horno, al vapor, en pures).
- Los frutos secos, en particular, las nueces.** Contienen un tipo de grasa rica en ácidos grasos insaturados, lo que ayuda a mejorar el colesterol, la salud de las arterias y la hipertensión sin alterar el peso. Además de comer nueces a diario (4-6 unidades), hay otras formas de incorporar los frutos secos a la dieta: en ensaladas y platos de arroz, pasta y cuscús; en cremas de untar o en postres y dulces (bizcochos, magdalenas, compotas).

- Los aceites vegetales.** Entre ellos, destaca el aceite de oliva que es rico en ácidos grasos monoinsaturados (ácido oleico), vitamina E y fitosteroles, todos ellos, compuestos cardioprotectores.
- La soja.** Es una legumbre básica en la dieta de los orientales que también pisa fuerte en el mercado occidental. Es rica en hidratos de carbono complejos, fibra dietética y proteínas vegetales. Según los expertos, el secreto de la soja está en que favorece la secreción de ácidos biliares, lo que reduce el nivel de colesterol en la sangre. Es un alimento polivalente, del que se pueden obtener gran variedad de productos: harina, aceite, lecitina, tofu y brotes de soja, entre otros. Sin embargo, los expertos la recomiendan tomarla como verdura, por ejemplo, en brotes.
- El pescado graso.** Se diferencia del blanco por su alto contenido graso (el 10% de grasa frente al

2% del pescado blanco). Sin embargo, ese rasgo es esencial para la salud porque es un tipo de grasa predominantemente insaturada, que favorece la prevención y el tratamiento de enfermedades cardiovasculares o de una trombosis. Concretamente, aporta ácidos grasos oleico, linoleico (esencial porque el organismo solo puede obtenerlo a través de la alimentación) y omega-3. Es este último tipo de ácido graso el que favorece unos niveles más bajos de colesterol en sangre. Los expertos nutricionistas aconsejan un consumo de pescado azul fresco de dos a tres veces por semana, de 140 gramos por ración por persona y día. Es obligada la presencia en los menús semanales de pescados azules como las sardinas, boquerones o anchoas, atún, bonito, salmón, verdel o chicharro.