

Colesterol bueno y colesterol malo, ¿ángel y demonio?

Para mantener la salud cardiovascular hay que conseguir la máxima cantidad posible de colesterol bueno (HDL) y la menor de colesterol malo (LDL)

Mantener el colesterol a raya no basta para estar sano. Hay que dar un paso más e intentar conseguir la máxima cantidad posible de colesterol bueno y la mínima del malo, ángel y demonio respectivamente de nuestra salud cardiovascular. En este propósito, la Navidad es una época cargada de tentaciones en forma de exquisitos manjares para el paladar, aunque perjudiciales para la salud del corazón. El colesterol que llevan es el culpable; no sobrepasar la cantidad recomendada de colesterol total reduce el riesgo cardiovascular. Pero ¿es tan nocivo el colesterol? La respuesta es... no. El colesterol consta de dos fracciones distintas: unas partículas son lipoproteínas de alta densidad ("high density lipoproteins" o HDL) y otras de baja densidad ("low density lipoproteins" o LDL).

Al estudiar sus efectos en el organismo, se ha constatado que las personas con altos niveles de HDL están más protegidas ante las enfermedades del corazón, que las que tienen bajos niveles de HDL. Por el contrario, niveles altos de LDL se han asociado a un mayor riesgo cardiovascular. De ahí que a las HDL se les conozca popularmente con el nombre de colesterol bueno y a las LDL como colesterol malo. Así, podría afirmarse que son el ángel de la guarda que vela por la salud humana y el diablo que intenta sabotearla.

El colesterol malo (cLDL) se oxida y se deposita en las paredes de las arterias, donde se acumula y forma placas de ateroma que se pueden romper y generar un trombo que se desprende, circula por la sangre hasta obstruir una arteria y provoca un infarto de corazón o cerebral (ictus). En cambio, el colesterol bueno (cHDL) no permite que llegue el cLDL de los alimentos al hígado y, por lo tanto, que se oxide y se acumule en las arterias.

Niveles adecuados

Con el fin de protegerse de las enfermedades cardiovasculares es fundamental tener la menor cantidad posible de colesterol total, que no debe superar los 200 miligramos por decilitro de sangre (mg/dl) en una persona sana y que debe ser lo más bajo posible cuando ya se tiene una enfermedad cardiovascular o factores de riesgo que predispongan a desarrollarla.

Pero, además, hay que conseguir la máxima cantidad posible de colesterol bueno (HDL) y la menor de colesterol malo (LDL). De manera habitual, las mujeres parten de una situación ventajosa respecto a los hombres ya que, por naturaleza, sus niveles de HDL son más altos: tienen en torno a 40-45 mg/dl de HDL y los hombres, de 35-40 mg/dl. En cuanto al LDL, un adulto no debe tener más de 130 mg/dl, ya sea hombre o mujer.

www.consumer.es



CONSEJOS PARA SUBIR EL COLESTEROL "BUENO" Y REDUCIR EL "MALO"

- Caminar media hora al día a paso ligero, tipo marcha, sin pararse.
- Seguir una dieta variada y equilibrada.
- Recordar que ningún alimento es malo o bueno, depende de la cantidad que se tome y cómo se combine.
- Evitar las grasas saturadas. Elevan el colesterol en sangre.
- Controlar que la grasa no supere el 25%-30% de todas las calorías de la dieta.
- Limitar las calorías diarias a 2.000-2.200 en el caso de hombres con una actividad normal (un tanto sedentaria) y 1.800-2.000 en el de las mujeres.
- Evitar consumir alcohol y dulces (azúcares de absorción rápida) porque aumentan los triglicéridos, lípidos que elevan el colesterol malo.
- Recordar que los alimentos de origen vegetal, si están procesados, también pueden contener grasas perjudiciales.

Fuentes: Gemma Navarro, jefa de Dietética y Alimentación del Hospital de la Santa Creu i Sant Pau, de Barcelona, y Leandro Plaza, presidente de la Fundación Española del Corazón (FEC)

ESTRATEGIAS PARA REGULARLO

El 46% de la población española tiene el colesterol alto. El hígado produce el 80% del colesterol del organismo y con la dieta solo se puede modular el 20%-25% restante, con las siguientes estrategias:

└ Aumentar el colesterol bueno mediante ejercicio físico, ya que está presente en pocos alimentos. Los que sí lo tienen, en forma de grasas Omega 3 y 6 son el pescado azul, frutos secos como las nueces, o la manzana.

└ Frenar la absorción del colesterol malo con alimentos ricos en fibra como verduras, legumbres, cereales integrales y fruta para neutralizar los efectos del colesterol malo, ya que es difícil incrementar el colesterol bueno con la alimentación.

└ Evitar los alimentos con colesterol malo ricos en grasas saturadas como la mantequilla, las carnes rojas, la yema de huevo, los embutidos, el queso o los alimentos procesados, porque elevan el colesterol en sangre. No obstante, los especialistas advierten que el aumento del colesterol no depende tanto de la ingesta de mucho colesterol malo, sino de la ingesta total de grasa. Esto significa que debe limitarse su consumo diario.

