

¿Colesterol alto? ¡No más!



Los lípidos o grasas son compuestos insolubles en agua y solubles en disolventes orgánicos (éter, benceno, acetona...). Son componentes esenciales de los organismos vivos, al igual que las proteínas y los hidratos de carbono, debido a las numerosas e importantes funciones que desempeñan.

¿Qué es el colesterol?

Los lípidos circulan en la sangre unidos a unas proteínas llamadas lipoproteínas. Estas lipoproteínas son solubles en agua y permiten el transporte de los lípidos en un medio acuoso como es la sangre. Los lípidos provienen tanto de la dieta como de las síntesis o fabricación en el propio organismo, principalmente en el hígado. Tras la ingesta son absorbidos en el intestino y circulan en la sangre para metabolizarse y liberar energía o almacenarse en el tejido adiposo.

Además de estas funciones de almacén de energía y fuente energética, los lípidos son importantes para la síntesis de las membranas celulares, de los ácidos biliares, de las hormonas sexuales y algunos tipos de vitaminas. Los diferentes lípidos circulantes en la sangre son los ácidos grasos, los esteroides (colesterol, fitosteroides), los triglicéridos y los fosfolípidos.

El colesterol es un componente esencial de las membranas celulares y es fundamental para la vida celular. No obstante, su exceso favorece la aparición de la arterioesclerosis. La arterioesclerosis es una enfermedad inflamatoria, difusa, de la pared arterial que provoca una disminución de la elasticidad de la misma y un estrechamiento del calibre. Es la responsable de las enfermedades cardiovasculares: cardiopatía isquémica (angina de pecho, infarto agudo de miocardio); enfermedad cerebrovascular y arteriopatía periférica.

La prevalencia de alteración de lípidos en España es del 24% de la población que acude a una consulta médica de atención primaria.

¿Existen diferentes tipos de colesterol?

Existen numerosas lipoproteínas, que son las encargadas de transportar los lípidos, pero las de mayor importancia práctica son la LDLcolesterol (Lipoproteína de Baja Densidad) y HDL-colesterol (Lipoproteína de Alta Densidad).

La misión de las LDL consiste en transportar el colesterol desde el hígado a los tejidos, mientras que las HDL realizan el transporte en sentido opuesto y son las encargadas de sacar el colesterol de los tejidos y llevarlo al hígado para su metabolismo y eliminación. Por ello se asigna el calificativo de “colesterol malo” al LDL-colesterol que deposita colesterol en las arterias obstruyéndolas y “colesterol bueno” al HDLcolesterol que nos “limpia” o extrae el colesterol depositado en las arterias.

¿Cuáles son los niveles de colesterol y su traducción?

Se considera hipercolesterolemia cuando el colesterol total > 200 mg/dl, o el LDL- colesterol > 130 mg/dl; puede ser debido a una enfermedad de causa genética o familiar, o bien secundario a determinadas situaciones clínicas, enfermedades o fármacos. El primer grupo son las denominadas hipercolesterolemias primarias y el segundo, las hipercolesterolemias secundarias.

El colesterol alto es un factor de riesgo para padecer enfermedades cerebrovasculares (infarto o hemorragia cerebral) o enfermedades cardíacas.

Sabemos además que el incremento del 1% de los niveles de colesterol incrementa un 4% el riesgo de padecer cardiopatía isquémica (en forma de infartos o angina de pecho).



¿Qué debo hacer para mejorar mi nivel de colesterol?

El pilar básico del tratamiento de la hipercolesterolemia y de la prevención cardiovascular en general, es la modificación del estilo de vida que incluye un cambio hacia unos hábitos saludables en cuanto a la alimentación, moderación en el consumo de alcohol, pérdida de peso si existe sobrepeso u obesidad, actividad física y abstención de tabaco.

Un patrón alimentario compatible con una buena salud sería el siguiente: un alto consumo de alimentos vegetales (verduras, hortalizas, legumbres y frutas), de pescado azul y blanco, de cereales preferiblemente integrales, y un bajo consumo de alimentos elaborados ricos en azúcares simples y de grasas de origen animal (incluyendo lácteos ricos en grasas). Además se podría añadir como saludable, el aceite de oliva como grasa culinaria principal y los frutos secos, especialmente las nueces.

Si a pesar de modificar el estilo de vida, no se consigue mejorar los niveles sanguíneos de colesterol total/LDL- colesterol, existen en la actualidad un gran número de fármacos (estatinas, fibratos, ácido nicotínico, ezetimibe...) que, utilizados solos o en asociación, permitirán alcanzar el objetivo terapéutico deseado.

Ante cualquier duda, consulte siempre con su médico.

Para más información sobre Salud de AXA consultar en:

- www.axa.es/Seguros/Servicios/salud/consejos-de-salud.aspx
- www.axa.es/webclientes