

Colesterol

- [¿Que es el colesterol?](#)
- [Colesterol en algunos alimentos](#)
- [Hipercolesterolemia](#)
- [Alimentación sana](#)

1- [¿Que es el colesterol?](#)

Es una molécula grasa presente en todas las células del organismo y necesaria en pequeñas cantidades para mantener los procesos bioquímicos y el buen funcionamiento de la célula. Su función es facilitar al organismo el transporte de las grasas, participa en el proceso de formación de la bilis y la vitamina D en la piel. La elevación de los niveles de colesterol en la sangre por encima de lo normal puede ocasionar importantes problemas de salud, ya que este nivel excesivo de colesterol está directamente relacionado con la aterosclerosis.

Existen moléculas (lipoproteínas) en nuestro organismo que se encargan del transporte de las grasas en la sangre. Están las lipoproteínas que absorben de la sangre el colesterol sobrante o no utilizado y los devuelven al hígado para su almacenamiento o excreción a través de la bilis. Y están los que se transportan desde el hígado el colesterol hacia todas las células. La lipoproteína de alta densidad (HDL) se llama colesterol "bueno" porque viaja a diferentes partes del cuerpo transportando el colesterol sin pegarlo a las arterias. Cuanto más alto sea su nivel de HDL mejor es. La lipoproteína de baja densidad (LDL) se llama colesterol "malo" porque deja partículas que se pegan a las paredes de los vasos sanguíneos, en especial, las arterias que van al corazón y al cerebro.

Cuando el hígado produce demasiada cantidad de colesterol, o cuando sufre alteración las moléculas encargadas de su transporte no tienen una estructura adecuada, las células de nuestro organismo son incapaces de absorberlo todo y queda en la sangre durante mucho tiempo, hasta que comienza a depositarse en las arterias. En las zonas donde se forman estas placas van depositándose a su vez calcio, células sanguíneas y otros productos que producen el estrechamiento progresivo de las arterias y dificultan el paso de la sangre. La arteriosclerosis puede provocar lesiones en las arterias, sobre todo en las coronarias. Las personas con niveles altos están expuestas a sufrir infarto de miocardio.

Tenga en cuenta que:

Con análisis de sangre se puede conocer el colesterol presente en el organismo. El conocimiento del mismo nos permitirá tener un seguimiento de nuestro estado de salud en cuanto a evitar arteriosclerosis.

Cuando una persona menor de 40 años sufre un infarto del miocardio es más seguro que lo haya sufrido por otra complicación (una trombosis) y no por arteriosclerosis.

Los estudios han demostrado que el control del colesterol después de un infarto u operación coronaria es aún más importante que su control antes del infarto. La práctica de ejercicio físico moderado, dinámico y realizado de forma habitual consigue ligeros descensos del colesterol total y aumenta el colesterol HDL, además de ayudar a controlar el peso.



2- Colesterol en algunos alimentos.

Alimentos que se deben limitar al tener un alto nivel de colesterol en sangre:

- Mantequilla, manteca, mayonesa, aderezos, yemas de huevo, quesos altos en grasas.
- Carnes, aves, pescados y mariscos fritos.
- Carnes procesadas altas en grasas como salchichas, salame y "HOT DOGS".
- Productos de pastelería en general ya que suelen ser producidos con cantidades importantes de grasas incluidas en su composición.
- Leche entera, crema, mantecado, chocolatina y yoghurt hecho de leche entera.
- Carnes de vísceras, como hígado, mollejas, riñones y sesos.
- Grasas saturadas como el aceite de coco, margarina hidrogenada y mantequilla de cocoa.
- Grasa de las carnes, derivados y embutidos, patés, hígado, sesos.

CONTENIDO DE COLESTEROL EN ALGUNOS ALIMENTOS	
Alimentos (cada 100 g)	Colesterol (en mg)
Seso (vacuno)	2.300
Yema de huevo	1.500
Riñones (vacuno)	400
Hígado (vacuno)	360
Manteca (cerdo)	300
Mantequilla	250
Quesos grasos	100-150
Bistec de ternera	70-100
Embutidos	90
Pollo	75
Cordero	75
Pescado	40
Leche entera	10
Leche descremada	3
Vegetales	0



3- Hipercolesterolemia.

Las cifras de colesterol adecuadas en la sangre de los organismos adultos sanos varían de forma considerable según la edad y el sexo, aunque existen grandes diferencias entre distintos países. Sus niveles pueden oscilar entre 150 y 280 mg por cada 100 ml de sangre.

Aunque una elevada concentración de colesterol en la sangre puede tener diversos orígenes, entre los que se incluye el genético, el más habitual se encuentra en una ingestión excesiva de grasas de origen animal.

Cualquier que sea la causa de una hipercolesterolemia, ésta puede reducir en poco tiempo siguiendo una dieta con un bajo contenido en grasas saturadas.

La elevada concentración de colesterol en la sangre puede contribuir a la aparición de arteriosclerosis, u obstrucción de las arterias, y de enfermedades vasculares y cardíacas.



4- Alimentación sana.

- Aumentar el consumo de fibra alimentaria con ensaladas y verdura en general, legumbre, fruta fresca...
- Consumir leche y productos lácteos, descremados o semidescremados.
- Utilizar aceite de oliva tanto para cocinar como a aderezar.
- Consumir frutos secos ya que son muy convenientes para la salud, siempre que se tenga en cuenta el elevado valor calórico que aportan.
- Consulte a su médico el posible consumo, siempre moderado, de bebidas alcohólicas.

