

COLESTEROL

El colesterol es una sustancia grasa natural presente en todas las células del cuerpo humano y es necesaria para el normal funcionamiento del organismo. La mayor parte del colesterol se produce en el hígado, aunque también se obtiene a través de algunos alimentos

Definamos su función:

- Interviene en la formación de ácidos biliares, vitales para la digestión de las grasas.
- Los rayos solares transforman un derivado del colesterol en vitamina D, fundamental para la salud de nuestros huesos.
- A partir de él se forman ciertas hormonas, como las sexuales y las tiroideas.
- Función estructural : forma parte de las membranas celulares.

Nuestro hígado produce aproximadamente 1.000 miligramos de colesterol al día, una cantidad suficiente como para no tener que ingerirlo, sin embargo, es difícil evitarlo por completo, ya que lo contienen muchos alimentos: probablemente se sumen entre 150 y 250 miligramos de colesterol al día provenientes de los alimentos que consumimos.



El colesterol es un tipo de lípido que se encuentra en los alimentos de origen animal. significa que los huevos, las carnes y todos los derivados de la leche entera (como misma leche, el queso y los helados) están cargados de colesterol, y que las , las frutas y los cereales no contienen nada de colesterol.

Tipos de colesterol

El colesterol no puede avanzar solo a lo largo del torrente sanguíneo, ya que siendo grasa es insoluble en medio acuoso, debe combinarse con ciertas proteínas. Estas actúan como si fueran camiones: recogen el colesterol y lo transportan a distintas partes del cuerpo. Cuando ocurre esto, el colesterol y la proteína forman una lipoproteína. Las dos lipoproteínas más importantes son las lipoproteínas de alta densidad (HDL, del inglés High-Density Lipoprotein) y las lipoproteínas de baja densidad (LDL, del inglés Low-Density Lipoprotein).

Frecuentemente se llama al colesterol LDL, "colesterol malo" y al colesterol HDL, "colesterol bueno", por sus efectos diferentes:

- **De baja densidad (LDL): Colesterol malo, se encargan de transportar nuevo colesterol desde el hígado a todas las células de nuestro organismo.**

El colesterol al unirse a la partícula LDL se deposita en la pared de las arterias y forma las placas de ateroma.

- **De alta densidad (HDL): Colesterol bueno, recogen el colesterol no utilizado y lo devuelve al hígado para su almacenamiento o excreción al exterior a través de la bilis.**



Exceso de colesterol

Cuando el Colesterol supera los valores deseables puede ser peligroso para la salud. Si la concentración de colesterol LDL es elevada, este se deposita en las paredes de las arterias y forma una sustancia dura denominada "placa". Con el tiempo, la placa hace que las arterias se vuelvan más estrechas, lo que reduce el flujo sanguíneo y origina un trastorno denominado arteriosclerosis o endurecimiento de las arterias. Cuando la arteriosclerosis afecta a las arterias coronarias (los vasos sanguíneos que irrigan los músculos del corazón), esta enfermedad, que recibe el nombre de arteriopatía o enfermedad coronaria, aumenta el riesgo de tener ataques de corazón. Cuando la arteriosclerosis afecta a los vasos sanguíneos que irrigan el cerebro, esta afección, que recibe el nombre de enfermedad cerebrovascular, aumenta el riesgo de tener accidentes cerebrovasculares. La arteriosclerosis también puede obstruir el flujo de la sangre hacia otros órganos vitales, como los riñones y el intestino. Por eso es tan importante empezar a prestar atención al colesterol durante la adolescencia; así se pueden posponer o prevenir importantes problemas de salud de cara al futuro.

Está demostrado que las personas con niveles de colesterol en sangre de 240 tienen el doble de riesgo de sufrir un infarto de miocardio que aquellas con cifras de 200. Manteniendo muy bajos los niveles de colesterol en sangre se puede lograr que el colesterol de una placa de ateroma pase de la pared arterial nuevamente a la sangre y allí sea eliminado. Por ello, se recomienda a los pacientes que han sufrido infarto de miocardio o accidente cerebral que mantengan cifras muy bajas de colesterol para intentar limpiar así sus arterias.



Algunos de los factores que contribuyen a tener el colesterol alto son los siguientes:

- **Sobrepeso:** el exceso de peso se ha asociado a concentraciones altas de colesterol en sangre.
- **Herencia:** si hay antecedentes familiares de problemas de colesterol y/o de enfermedades de corazón, hay mayor riesgo de desarrollar este tipo de problemas.
- **Dieta:** Evitar los alimentos que sean ricos en colesterol, grasas saturadas y grasas trans, ya que todos ellos aumentan la concentración de colesterol en sangre y el riesgo de desarrollar enfermedades cardíacas.
- **Edad:** el riesgo de tener una concentración elevada de colesterol en sangre aumenta con la edad.

La hipercolesterolemia no presenta síntomas ni signos físicos, así que su diagnóstico sólo puede hacerse mediante un análisis de sangre que determine los niveles de colesterol y también de los triglicéridos. Es conveniente que las personas con riesgo de padecer una dislipemia (alteración de los niveles normales de estas grasas), que tengan familiares con cardiopatía isquémica y otras enfermedades cardiovasculares, se sometan a esta prueba desde edades tempranas.



Tratamiento y Prevención

La **hipercolesterolemia** se puede prevenir siguiendo las siguientes recomendaciones:

- **Con una alimentación equilibrada y sin grasas saturadas.** La dieta mediterránea es la idónea porque su aporte de grasas proviene fundamentalmente de los ácidos grasos monoinsaturados y poliinsaturados presentes en el pescado y los aceites de oliva y de semillas. También es importante el consumo de vegetales, legumbres, cereales, hortalizas y frutas.
- **Haciendo un programa de ejercicio aeróbico** (caminar, carrera suave, ciclismo, natación...), a intensidad moderada (65-70 por ciento de frecuencia cardíaca máxima) y desarrollado de manera regular (tres a cinco sesiones por semana), aumenta el HDL (colesterol bueno) y reduce el LDL (colesterol malo) y los niveles de triglicéridos. Una vez diagnosticada la dislipemia, y si la dieta y el ejercicio físico no consiguen rebajar los niveles por si solos, el médico optará por un tratamiento con fármacos.

Colesterol en los niños

Cada vez son más los casos entre niños o jóvenes que debido a una dieta incorrecta y al sedentarismo se convierten en serios candidatos a padecer hipercolesterolemia en el futuro. En líneas generales, éstas deben ser las cifras de colesterol para niños y adolescentes:

- Normal: menos de 170 mg/dl
- Normal-alto: entre 170 y 199 mg/dl
- Alto: por encima de 200 mg/dl

Generalmente, los niños no son los únicos en riesgo, por lo que es importante que esto se convierta en una iniciativa familiar. Las medidas que tome para mejorar el estilo de vida de su familia pueden tener un efecto positivo en la salud de sus integrantes no solo ahora, sino en un futuro lejano

