

POR QUE CONTROLAR EL COLESTEROL

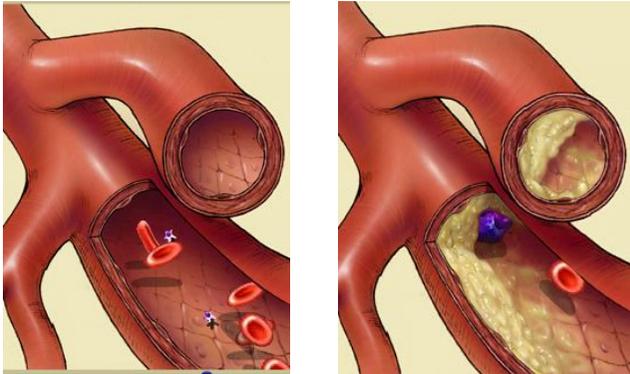
En el organismo las grasas se dividen en tres grupos, los lípidos simples, los lípidos compuestos y los esteroides. Los primeros son las grasas neutras o sea los triglicéridos y los ésteres de ácidos grasos con glicerol, los lípidos compuestos son fosfolípidos formados por glicerol, ácidos grasos, ácido fosfórico y colina; un ejemplo de ello la lecitina. Los esteroides están representados por el colesterol el cuál encontramos en estado esterificado con ácidos grasos y circulando en forma libre. El colesterol es vital especialmente en la formación de hormonas y forma parte importante de la estructura de la membrana celular. También forma parte de las sales biliares.

La gran mayoría de colesterol (75%) se forma en el hígado y el resto se incorpora con la ingesta de grasas de origen animal especialmente. Sólo en unas pocas personas se registra hasta un 40% del colesterol generado mediante la ingesta.

El colesterol es indispensable para la vida, sin embargo los niveles elevados en sangre durante tiempos prolongados origina el depósito de los mismos en las paredes de los vasos sanguíneos originando la posibilidad de obstrucciones, enfermedad que denominamos arteriosclerosis (mezcla de taponamiento y endurecimiento de los vasos sanguíneos). Queremos destacar que el colesterol no es el único responsable de las obstrucciones arteriales pero es un factor de alta importancia y debemos controlarlo para evitar las consecuencias.

Por otra parte los lípidos son transportados a todo el cuerpo a través de la sangre únicamente unidos a lipoproteínas. Hay de baja densidad (LDL) que contienen mucho colesterol, muchos fosfolípidos y pocos triglicéridos son los llamados malos y de alta densidad (HDL) ricos en proteínas, poco colesterol y pocos triglicéridos llamados colesterol bueno. En cuanto a los triglicéridos son transportados gracias a una lipoproteína de muy baja densidad (VLDL).

Decimos que HDL es bueno cuando no se deposita en los vasos sanguíneos y únicamente sirven de transporte hacia el hígado que lo metaboliza, esto protege. LDL hace justo lo contrario. Del colesterol total el 25% aproximadamente constituye el HDL y su límite de acción protectora está alrededor de lo 45 mg/dl. Esto es sumamente



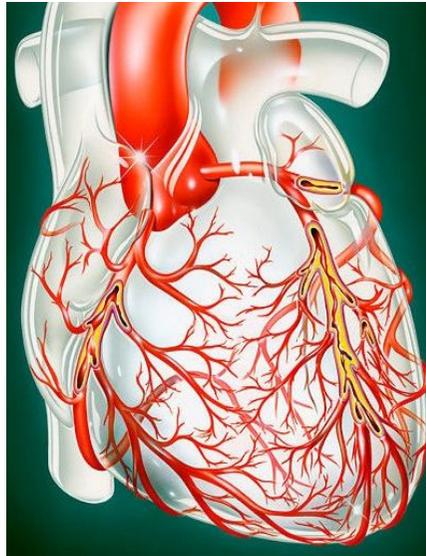
importante porque no basta tener el colesterol bajo sino además que existan proporciones LDL/HDL adecuadas.

Hay factores genéticos fuertes sobre estos trastornos, sin embargo la dieta rica en grasas y los malos hábitos de alimentación y poco o nada de ejercicio, dietas sin fibras, etc. forman parte de un problema socio-cultural. Controlando el nivel de ingesta de grasas especialmente animales y un estilo de vida sana pueden controlar un aumento paulatino mientras avanzan los años.

Que es recomendable dejar comer o reducir drásticamente las carnes rojas, la manteca, las frituras, la sal, las carnes blancas con su piel, la leche entera, la crema, los helados, los quesos duros (amarillos), la yema de huevo, la panceta, el pavo, el pato los sesos, el hígado, las achuras, los mariscos, las masas, las tortas, la factura, las pizzas, el chocolate, el dulce de leche, la mayoría de los postres.

Es preferible consumir carnes blancas, frutas y verduras frescas, legumbres, granos, fibras de los cereales, lácteos descremados especialmente yogurt, quesos blancos, pescados como la merluza, el lenguado el salmón, caballa congrio. Agregar a la dieta aceitunas, nueces, almendras,

frutas secas, palta, estos últimos reducen los niveles de colesterol LDL y el colesterol total, sin embargo no debemos pasarnos en la cantidad. El pescado en general tiene "omega 3" un ácido graso que interviene en la síntesis del colesterol y produce su descenso. Los ácidos grasos de la palta y del aceite de oliva también descienden en general el colesterol. Es interesante ver que los japoneses tienen un índice de colesterol muy bajo esto responde a una alimentación rica en fibra, verduras y frutas, esto hace que casi no se conozcan enfermedades cardiovasculares entre ellos.



Para lograr bajar el colesterol hay que tener constancia y darle tiempo al organismo, crear un hábito y costumbres alimentarias que sólo sirven a largo plazo, no por unos días que lo hagamos. Si mejoramos esto generalmente no necesitaremos medicamentos.

El ejercicio, la vitamina C, el bajar el exceso de peso y el dejar de fumar pueden aumentar bastante el colesterol HDL junto a las fibras vegetales de la avena y el trigo, el pescado y las frutas. En cambio el aceite de oliva baja el LDL. El aceite de girasol, maíz y soja bajan tanto LDL como HDL, por lo que son menos útiles. Las grasas animales aumentan todo el colesterol.

Para bajar las grasas saturadas en la dieta fundamentalmente hay que disminuir al máximo las carnes rojas, comer quesos blancos, frutas, verduras, granos secos, pescado, salvado, avena y lácteos descremados. Trate de usar para cocinar más bien el vapor o el horno, que no le agrega grasas a las comidas.

Fíjese al comprar los productos para consumir que no tengan grasas "trans" estas son inconvenientes. El hecho que sea libre de colesterol no quiere decir que no tenga grasas. Las grasas poliinsaturadas con el calor pasan a ser saturadas, ej: frituras.

Finalmente, nosotros somos los artífices de nuestra salud. "Somos lo que comemos". Cuanto más invirtamos en crear hábitos y costumbres de alimentación y vida sana estaremos más alejados de la posibilidad de la enfermedad. Hace un par de décadas que estamos tomando cada vez más conciencia de esto y siempre será de un invalorable beneficio.

Aquí van algunos valores para que tenga en cuenta.

Valores de colesterol total, LDL, HDL, y Triglicéridos	
Colesterol LDL (Malo)	
<100	Optimo
100-129	Rango Bueno
130-159	En el Límite
160-189	Alto
≥190	Muy Alto
Colesterol HDL (Bueno)	
<40	Bajo
≥60	Alto
Triglicéridos	
< 150	Aconsejable
150-199	En el Límite
≥200	Alto
Colesterol Total	
< 200	Aconsejable
200-239	En el Límite
≥240	Alto

Fuente: Hospital Británico modificado

OSTVLA HA PREPARADO PROGRAMAS DE PREVENCION PARA QUE LOS APROVECHE Y PUEDA GOZAR DE PLENA SALUD, no deje de consultar a su Médico Referente o al Equipo de Prevención

TODO EL PROGRAMA TIENE COBERTURA SIN COSTO DE NINGUN TIPO PARA EL AFILIADO



Obra Social de Técnicos de Vuelo de Líneas Aéreas

COMO CONTROLAR EL COLESTEROL

SU SALUD ES LO MAS IMPORTANTE !!

**CONSULTE GRATUITAMENTE
AHORA MISMO**



**LLAME GRATUITAMENTE
AL 0800-288-7963**



Equipo de Prevención