

COLESTEROL ELEVADO

Tanto el exceso de colesterol, como el de triglicéridos, constituyen en la actualidad uno de los principales factores de riesgo cardiovascular. Las malas dietas (grasas, frituras, alcohol, escasez de fibras), la pobre actividad física, el estrés, el tabaco y cierta predisposición genética o familiar, son considerados como los principales factores incidentes.

Los niveles normales de colesterol aceptados son los siguientes:

Colesterol total:

Normal < 200 mg/dl

Normal-alto: de 200 a 240 mg/dl

Alto: > de 240 mg/dl

Colesterol LDL (vulgarmente “mal colesterol”)

Normal: < de 100 mg/dl

Normal-alto: de 100 a 160 mg/dl

Alto: >160 mg/dl

Alimentos indicados:

- Fibras, principalmente solubles las cuales se hallan en el salvado de avena, verduras, frutas, legumbres, semillas. También son útiles las fibras insolubles presentes en verduras de hoja, salvado de trigo.
- Plantas tales como el ajo (consumir los dientes frescos o cocidos, o en comprimidos), cebolla, alcachofa, hojas de olivo en infusión, mirra, té verde, garcinia, algas marinas, isoflavonas de la soja, lecitina de soja, el hongo shiitake, cúrcuma.
- Frutas cítricas como el pomelo, limón, etc.
- Frutas secas: por su riqueza en aceites del tipo Omega 3: nueces, almendras, avellanas, pistachos. La dosis diaria es el volumen de lo que ocupan dispuestos pelados en la palma de la mano.
- Pescados de mar frío. También ricos en aceites Omega: salmón, arenque, caballa, atún, sardinas, anchoas.
- Semillas: avena, chía, girasol, amaranto, quinua, lino. Preferentemente molidas, a razón de una cucharadita de té de cada una, a mezclar en agua, yogurt descremado, o jugos.
- Vegetales y legumbres: la mayoría en general.

- Fitoesteroles: Este grupo de compuestos (clasificados como alimentos funcionales) los hallará en aceites vegetales, principalmente los de soja, girasol y oliva. Una cucharada diaria de los mismos, puede dar buenos resultados. También hallamos fitoesteroles en las semillas de sésamo, avellanas, espárragos, pepinos, cebollas, rábanos, apio y jengibre (entre otros).

En Estados Unidos (el país con mayores tasas de lípidos elevados) se han realizado desarrollos de alimentos que contienen fitoesteroles, demostrándose tras su consumo efectos hipocolesterolemiantes por medio de protocolos clínicos controlados. También se han desarrollado en Europa y en algunos países Latinoamericanos, bebidas, jugos, leches, yogurt y pan a los que se ha adicionado fitoesteroles.

Alimentos restringidos:

- Lácteos cremosos (leche, yogurt y quesos). Procure conseguir desgrasados.
- De consumir huevo no sobrepase de dos diarios.
- Evitar manteca, grasas saturadas, aceites fritos, cortes grasos de carnes rojas, pollo con la piel, aceites hidrogenados (pueden estar presentes en galletas también), mayonesa, dulces en general (el exceso se convierte en grasa en el cuerpo), facturas, bollería, chacinados, alcohol.

Tenga en cuenta:

- Evite el alcohol y el estrés.
- Evite el sedentarismo, y comience gradualmente con la actividad física.
- El cigarrillo contribuye a elevar los niveles de colesterol “malo” en el organismo.