

## ¿QUÉ ES EL COLESTEROL?

El **colesterol** es una sustancia parecida a las grasas, que nuestro cuerpo necesita para desarrollar numerosas funciones como son producir hormonas, ayudar a la formación de la bilis y de la vitamina D, y para formar parte de las membranas celulares del organismo.

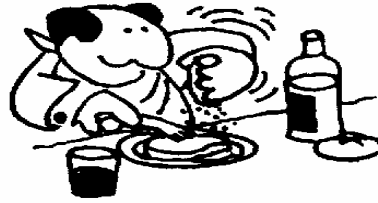
El colesterol que nuestro cuerpo utiliza normalmente procede de dos vías distintas: de la ingestión de colesterol existente en algunos **alimentos** y del que el propio **organismo** fabrica.

## ¿POR QUÉ DEBEMOS CUIDAR LOS NIVELES SANGUÍNEOS DE COLESTEROL?

Si a las células se les da más colesterol del que necesitan, no pueden eliminar el exceso. El colesterol no utilizado puede depositarse en las arterias coronarias, reduciendo la cantidad de sangre que llega al corazón. Esta enfermedad, conocida como **ateroesclerosis**, es la causa principal de **enfermedades cardiovasculares**.

LAS PERSONAS QUE TIENEN UN NIVEL DE COLESTEROL ELEVADO DE FORMA PERMANENTE TIENEN UN MAYOR RIESGO DE SUFRIR UN INFARTO DE MIOCARDIO QUE LAS PERSONAS QUE SE MANTIENEN EN UNOS NIVELES MÁS BAJOS

Hay que tener en cuenta que el **tabaco**, la **tensión sanguínea alta**, la **obesidad** y la **diabetes** son factores que pueden **aumentar** el daño producido por los niveles altos de colesterol en la sangre.



## ¿CUÁL ES LA DIFERENCIA ENTRE EL COLESTEROL “BUENO” Y EL COLESTEROL “MALO” ?

El colesterol para ser transportado por la sangre necesita unas partículas especiales llamadas lipoproteínas. Las más importantes son:

- Las **lipoproteínas-LDL** o de baja densidad. El colesterol que va unido a estas lipoproteínas se llama LDL-colesterol o “**colesterol malo**” porque es el que se puede depositar en las paredes de los vasos sanguíneos. Estas lipoproteínas aumentan cuando se come mucha grasa de origen animal, quesos grasos, embutidos.
- Las **lipoproteínas-HDL** o de alta densidad. Estas lipoproteínas eliminan el exceso de colesterol de las paredes de los vasos sanguíneos. Es el HDL-colesterol o “**colesterol bueno**”. Aumenta con el ejercicio físico, dieta rica en fibra y baja en grasa y colesterol.

## VALORES DESEABLES DE COLESTEROL

Los niveles de colesterol por debajo de **200** mg/dl se consideran óptimos y deseables, mientras que niveles entre **200** y **239** mg/dl suponen un riesgo moderado de enfermedad cardiovascular, y niveles por encima de **240** mg/dl se consideran de alto riesgo.

### Nivel de colesterol en sangre

Menos de 200 mg/dl	Valores deseables
Entre 200 y 239 mg/dl	Valores de riesgo moderado
Mayor o igual a 240 mg/dl	Valores de alto riesgo

## ¿SI MI NIVEL DE COLESTEROL ES ALTO, CÓMO PUEDO REDUCIRLO?

Los primeros pasos para disminuir los niveles de colesterol sanguíneos son:

- Seguir una **dieta** adecuada
- **Perder peso** en caso de obesidad
- Realizar **ejercicio físico**
- **Reducir** el consumo de **tabaco**



## ¿QUÉ ALIMENTACIÓN ES RECOMENDABLE?

Es necesario **eliminar** o **reducir** el consumo de:

- Yema de huevo
- Grasa de las carnes, embutidos, patés, hígado, sesos...
- Productos de pastelería (donuts, tartas, pasteles,...)
- Comidas precocinadas
- Manteca, mantequilla, tocino...

Es **recomendable**:

- Aumentar el consumo de fibra alimentaria con ensaladas y verduras, legumbres, fruta fresca...
- Consumir leche y productos lácteos, descremados o semidescremados.
- Utilizar aceite de oliva tanto para cocinar como aliñar

Alimentos permitidos	Alimentos prohibidos
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Leche desnatada, yogur desnatado, queso desnatado, cuajada, requesón</li> <li>• Carnes magras (temera, buey), pollo (sin piel), pavo (sin piel), conejo, jamón york</li> <li>• Pescados (azul y blanco)</li> <li>• Clara de huevo</li> <li>• Pan blanco, pan integral, cereales de desayuno, pasta italiana, legumbres</li> <li>• Verduras y hortalizas</li> <li>• Aceites vegetales (oliva, soja, maíz)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Leche entera, yogur natural, queso no desnatado</li> <li>• Carne grasa (cordero, cerdo, pato), charcutería, salchichas tipo Frankfurt, hamburguesas</li> <li>• Hígado, sesos, riñones, paté</li> <li>• Marisco (cigalas, gambas,...) pescados en aceite</li> <li>• Yema de huevo</li> <li>• Productos de pastelería</li> <li>• Batidos, helados, chocolate, sorbetes, caramelos, coco</li> <li>• Mantequilla, manteca, nata, crema de leche, tocino, mayonesa</li> </ul>

## OTRAS MEDIDAS IMPORTANTES

Otras medidas para reducir los niveles de colesterol son:

- Realizar ejercicio físico: caminar, nadar, pasear en bicicleta...
- Reducir el exceso de peso
- Eliminar el tabaquismo
- Consumo moderado de alcohol



## ¿CUÁNDO SE REQUIERE TRATAMIENTO CON MEDICAMENTOS?

Muchas veces las modificaciones de la dieta, el ejercicio y el abandono del tabaco mejoran los niveles de colesterol, pero si después de seguir estas medidas su nivel de colesterol permanece alto, su médico podrá recomendarle tratamiento con medicamentos.

## COLESTEROL

## ¿QUÉ HAY QUE SABER DEL COLESTEROL?



**FARMACIA C. ZARZUELO**  
C/ Ciudad de Melilla – Local 20– 21  
Conjunto Plaza Mayor  
29631 Benalmádena (Málaga)