



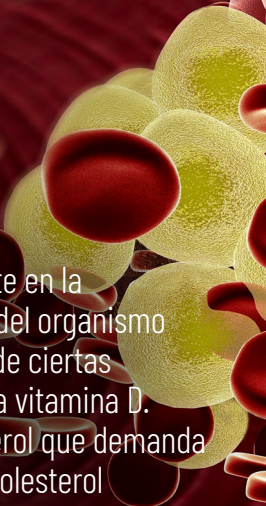
Consejos
sobre

colesterol

¿Qué es el colesterol?

El colesterol es un lípido presente en la membrana de todas las células del organismo y necesario para la producción de ciertas hormonas, la secreción biliar y la vitamina D. El hígado elabora todo el colesterol que demanda el organismo, pero obtenemos colesterol adicional al consumir alimentos de origen animal, en particular de las grasas saturadas.

El colesterol elevado en sangre es uno de los principales factores de riesgo cardiovascular.



¿Qué es colesterol «malo» y «bueno»?



Las lipoproteínas de baja densidad (LDL) transportan el colesterol desde el hígado a las células. El exceso de LDL en la sangre es el llamado **«colesterol malo»**, porque contribuye al desarrollo de la enfermedad aterosclerótica.



Las lipoproteínas de alta densidad (HDL) transportan el exceso de colesterol de vuelta al hígado, donde puede ser eliminado. Se conoce como **«colesterol bueno»** y conviene mantenerlo alto.

Conocer los niveles



El colesterol elevado no produce síntomas y solo se determina mediante análisis de sangre, por lo que se recomiendan controles periódicos



La alteración de los niveles normales puede producirse desde la infancia, aunque es más frecuente con el aumento de la edad y algo más común en las mujeres que en los hombres



Riesgos

Sobrepeso, consumo de tóxicos, sedentarismo y diabetes son factores que se relacionan con el colesterol elevado

La hipercolesterolemia familiar es una predisposición genética que debe detectarse precozmente



Alimentación saludable

Es esencial en la lucha contra el colesterol:

- 1 Dieta basada en frutas, verduras, cereales integrales, legumbres, frutos secos, pescado azul y carnes magras.
- 2 Cocinar con aceite de oliva.
- 3 Reducir la ingesta de grasas en general, y en particular de grasas saturadas, alimentos precocinados o bollería industrial.



Ejercicio regular

- 4 La práctica regular de actividad física actúa favorablemente sobre el sistema cardiorrespiratorio y permite controlar la obesidad.
- 5 El ejercicio reduce el colesterol total y aumenta la proporción de HDL.

