



COLESTEROL

MEDIDAS PREVENTIVAS

Disminuir las grasas animales.

Reducir los embutidos y la carne.

Evitar vísceras y mariscos.

Reducir la ingesta de huevos.

Reducir el queso curado.

Preferir los alimentos cocinados a los alimentos precocinados.

Aumentar el consumo de:

Leche desnatada

Aceite de oliva

Legumbres, verduras y cereales.

Aumento del consumo de fruto fresca.

Pescado azul

Alimentos cocidos, a la parilla, plancha o hervidos.

El colesterol es una sustancia, que se encuentra en el hombre y en los animales, esencial para la vida por ser el precursor de la vitamina D y sintetizar diversas hormonas, entre otras funciones.

El colesterol se encuentra en el organismo en dos formas principalmente. Colesterol de alta densidad HDL, o colesterol bueno por proteger de las enfermedades cardiovasculares, y el Colesterol de baja densidad LDL, o colesterol malo por favorecer las enfermedades vasculares y cardiacas.

Actualmente un HDL con un valor bajo se considera un factor de riesgo cardiogénico, conjuntamente con la HTA, Obesidad y el consumo de tabaco.

La elevación del colesterol en la sangre por encima de las cifras normales, se denomina hipercolesterolemia y se asocia a problemas cardiovasculares. Dicha elevación puede ser debida a herencia familiar, aunque en la mayoría de los casos de debe a una mala alimentación, exceso de grasa animales, sedentarismo y estrés.

El exceso de colesterol puede provocar su depósito en los vasos sanguíneos, que conlleva a un engrosamiento y endurecimiento de los mismos.

La consecuencia es una disminución del flujo sanguíneo, reduciendo la cantidad de sangre que llega a los órganos causando lesiones, o el desprendimiento de los depósitos (trombos) que pueden ocluir un órgano vital como el corazón o pulmón.

Las lesiones más frecuentes secundarias a la hipercolesterolemia son: Angina de pecho, infarto de miocardio, arteriosclerosis en extremidades, arteriosclerosis cerebral, etc.

La mejor prevención es una buena alimentación y la práctica deportiva

