

¿Qué debo saber sobre el colesterol?

I-Fuentes de dónde proviene

El colesterol es un tipo de grasa que se encuentra en la sangre y viene de dos fuentes: la comida y tu cuerpo. Todas las comidas de origen animal contienen colesterol: carne roja, camarones, huevos. También los alimentos con alto nivel de grasas saturadas o trans deben limitarse; por ejemplo, sandwich tostado de queso, margarina, frituras y hamburguesas. Al comer, el colesterol de las comidas se absorbe por el tubo digestivo, luego avanza hacia el hígado y circula por todo el cuerpo transportado por la sangre. La segunda fuente es el producido por nuestro cuerpo según la herencia familiar. Nuestro hígado produce colesterol, así como lo hacen otras células específicas de todo nuestro cuerpo, una vez producido éste pasa a la sangre. Al sumar el que produce nuestro cuerpo con el que obtenemos de las comidas podemos entender por qué nuestro nivel total de colesterol puede aumentar tanto.

II-¿De qué se compone el colesterol total?

El colesterol total se compone de LDL (Low Density Lipoprotein, por sus siglas en inglés) y HDL (High Density Lipoprotein). El LDL se le conoce como malo por sus características ideales para acumularse en las paredes de las arterias y formar placas, las cuales con el tiempo pueden producir una estrechez en las arterias y a su vez, esto puede reducir o bloquear el flujo de sangre hacia el corazón, cerebro y otros órganos. El HDL se considera bueno porque evita que el malo se acumule en las arterias.

III-Nivel ideal de colesterol

El Programa de Educación Nacional de Colesterol y la Asociación Americana de la Diabetes establecen y actualizan las guías que tienen que seguirse para controlar el colesterol según los factores de riesgo del paciente. Hay que tomar en cuenta si el paciente tiene enfermedad de las coronarias, diabetes, alta presión, si es fumador, etc. El colesterol total tiene que ser menor de 200 mg/dl. El LDL menor de 100 mg/dl (si hay presencia de enfermedad de las coronarias se puede llevar el colesterol malo hasta menos de 70 mg/dl). El HDL debe ser mayor de 50 mg/dl en las mujeres y mayor de 40 mg/dl en los hombres. Como todo en la vida hay que establecer un balance y lo ideal es tener el LDL lo más bajo posible y el HDL lo más alto posible.

Nida Borrero - Directora

*Más de un cuarto
de siglo
ofreciendo un
servicio de
excelencia*

Puntos de

interés:

- Fuentes del colesterol
- Composición del colesterol
- Niveles ideales
- Tratamiento
- Clasificación de alimentos
- Waist Hip Ratio

En esta edición:

*Clasificación
de alimentos* 2

*Seleccione
cuidadosamen-
te los alimen-
tos* 3

Tratamiento 3

Clasificación de alimentos en su relación con el colesterol


Los que PROVEEN grasas saturadas y colesterol	Los que NO PROVEEN grasas saturadas ni	Los que ayudan a bajar el colesterol	RECOMENDACIONES ÚTILES
<p>Alimentos de origen animal</p> <p>Leche íntegra y crema de leche Carnes Órganos (hígado, riñones, sesos y otros) Yema de huevo Manteca, mantequilla Tocineta Quesos Embutidos como jamón, salami, salchichas, "hot dogs" y otros</p> 	<p>Leche sin grasa</p> <p>Leche evaporada sin grasa ("skimmed") Leche en polvo sin grasa ("non fat dry milk")</p> 	<p>Alimentos altos en fibra soluble</p> <p>Cereales a base de salvado de Avena ("Oat Bran") Frutas: Cítricas como china, toronja y otras guineo, manzana, melocotón, ciruelas con cáscara Vegetales: zanahoria cruda, repollo, guisantes, habichuelas y otros</p> 	<p>SUSTITUYA</p> <p>Leche en polvo sin grasa ("non fat dry milk") en vez de leche íntegra Leche evaporada sin grasa ("skimmed") en vez de crema de leche Margarina en vez de mantequilla Hamburguesas hechas en casa en vez de hamburguesas comerciales "PAM cooking spray" para freír en vez de aceite de freír Quesos "cottage cheese", ricotta, "filled cheese", tofu en vez de quesos altos en grasa Dos claras de huevo o sustituto de huevo en vez de un huevo entero Yogurt "non fat" o helados de fruta en vez de helados (mantecados) Prepare alimentos hervidos, horneados, asados o al vapor Lea las etiquetas de los productos Prepare sus postres y aderezos en la casa; utilice los alimentos recomendados Si usted cree estar entre los individuos con riesgo de tener niveles altos de colesterol solicite a su médico una orden para hacerse un examen de laboratorio para determinar su nivel de colesterol bueno (HDL) y malo (LDL). Si su nivel de colesterol sanguíneo es más de 199 mg/dl, siga las recomendaciones de su médico o su nutricionista-dietista</p>

Para recordar:

HDL: Las siglas en inglés de "lipoproteína de alta densidad". El colesterol no puede viajar a través del torrente sanguíneo por sí solo; lo que hace es adherirse a una proteína. En conjunto, este paquete de colesterol y proteína se llama "lipoproteína". El colesterol HDL se considera bueno. Recoge el colesterol de las paredes de las arterias y se lo lleva al hígado para ser desechado. En cierta forma ayuda a mantener despejadas las arterias.

LDL: Las siglas en inglés de "lipoproteína de baja densidad". Este paquete de colesterol y proteína se considera colesterol malo, porque se acumula sobre las paredes de las arterias como uno de los componentes de la placa. Si una arteria que surte sangre al corazón o al cerebro se estrecha demasiado a causa de la placa o un coágulo sanguíneo se forma y obstruye una arteria más estrecha, puede provocar un ataque cardíaco o derrame cerebral.

Seleccione cuidadosamente los alimentos

PUEDE CONSUMIR	LIMITE	EVITE
<p>Leche sin grasa en polvo ("nonfat dry milk") o leche evaporada sin grasa ("skimmed") Alimentos preparados con esas leches</p> <p>Carnes blancas, aves o ternera (quite la piel del ave y el exceso de grasa)</p> <p>Pescado</p> <p>Quesos bajos en grasa como "cottage cheese skimmed" (requesón), ricotta y otros según indique la etiqueta</p> <p>"Filled cheese"*, Tofú</p> <p>Aceites con moderación (vea sección de clasificación de alimentos)</p> <p>Viandas y cereales integrales</p> <p>Vegetales y frutas frescas</p> <p>*Filled cheese es el queso al que se le ha quitado la grasa saturada y se ha sustituido por aceite vegetal</p>	<p>Leche moderada en grasa ("low fat")</p> <p>Yema de huevo 2-3 veces en semana, incluyendo la que utilice en la preparación de alimentos</p> <p>Carnes rojas moderadamente (seleccione cortes bajos en grasa y quite la grasa visible)</p> <p>Mariscos de cascarón como langosta, camarones, ostras, jueyes, ostiones. Tienen colesterol, pero no tienen grasas saturadas (deberá ser la única fuente de colesterol del día)</p> <p>Aguacates (no tienen colesterol pero son altos en grasas)</p> 	<p>Leche íntegra</p> <p>Carnes de cerdo y sus derivados como patitas de cerdo, mondongo y otros</p> <p>Embutidos como jamón, "hot dogs", salchichas, salami y otros</p> <p>Hamburguesas comerciales</p> <p>Órganos como hígado, riñones y otros</p> <p>Manteca, mantequilla, tocineta y mayonesa</p> <p>Aceite de coco y de palma (kernel oil)</p> <p>Productos de repostería preparados con leche íntegra y yema de huevo</p> <p>Quesos altos en grasa como queso crema, americano, de papa ("cheddar") y otros</p> <p>Alimentos fritos</p> <p>Carnes enlatadas</p>

Tratamiento

En primer lugar debes ser evaluado anualmente por tu médico de cabecera, quien ordenará un perfil completo de lípidos que debe incluir el LDL, HDL y VLDL (asociado a los triglicéridos). Esto le dará una idea de en qué riesgo cardiovascular estás y cuáles son las medidas que debes tomar. Si se encontrara que el colesterol malo está alto y el bueno bajito lo primero que se recomienda a la persona es que comience una dieta saludable baja en grasas saturadas y que inicie un programa de ejercicios cardiovasculares. El hacer ejercicio y llevar una buena alimentación definitivamente ayuda a reducir la formación de nuevas capas de colesterol, pero la gran mayoría de los diabéticos no llegan a las metas ideales y tienen que tomar una estatina el resto de su vida. Este medicamento baja el LDL y los triglicéridos y sube el HDL. Hoy en día, hay estatinas que mezclan ezitimibe con simvastatina y cubren ambos colesteroles, tanto el que produce el cuerpo como el que ingerimos. Cuando una persona comienza a tomar medicamentos para el colesterol debe seguir tomándolos durante toda su vida ya que el proceso fisiológico del ser humano hace que el colesterol siempre se forme. Si a esto se añaden las enfermedades metabólicas es peor porque hay mayor oxidación del colesterol lo cual favorece el aumento de LDL y una mayor formación de placas ateromatosas en las arterias. En el mercado también hay otros productos para bajar el colesterol. Entre ellos figuran los que disminuyen la absorción de colesterol a nivel intestinal (ezetimibe) y además los fitosteroles (plant sterols), que están presentes en muchos productos a la venta sin receta médica. La disminución de colesterol lograda con estos dos productos es mucho menor que la disminución producida por las estatinas. Confía en tu médico y deja que sea él quien decida si aumenta o disminuye la dosis o si discontinúa el medicamento, ya que los efectos secundarios son mínimos.

Carpe Diem, Inc.

Licencia 457

Horario:

L - V 6:00 am - 4:00 pm

Sab. 6:00 am - 12:00 pm

40 Mattei Lluberas

Yauco, PR 00698

Teléfono: 787-856-2626

Fax: 787-856-2762

E-mail: info@laboratorionbh.com

**Visitas a domicilio con cita
previa**

Consejitos prácticos:

- *Es recomendable guardar un ayuno de 10 a 12 horas cuando se vaya a hacer el panel de lípidos.*
- *Si usted fuma y también tiene el colesterol elevado tiene un riesgo mayor de enfermedad coronaria.*
- *La canela es una gran especia para combatir el colesterol y ayudar a nivelar el azúcar en la sangre. Se puede añadir al café.*
- *Come saludable, haz ejercicio, no fumes y consume poco alcohol.*



Busca la próxima edición de NBH Informa en marzo 2010

**Visita
www.laboratorionbh.com**

La proporción cintura –cadera

Para saber si su peso representa una amenaza contra su salud con una simple cinta de medir podemos responder a la pregunta. El exceso de grasa en la zona abdominal, contrario a las libras que se acumulan en las caderas y los muslos, evidencia sin lugar a dudas que se corre un mayor riesgo de padecer diabetes y enfermedades cardíacas.

Por lo tanto, lo que queremos es tener la cintura más estrecha que las caderas. La medida que nos lo indica es la proporción de la cintura con respecto a la cadera o WHR (Waist Hip Ratio) por sus siglas en inglés.

Para encontrar la suya:

- *Rodee su cintura con la cinta de medir a la altura del ombligo, asegurándose de colocarla en posición horizontal y de no meter el abdomen ni pellizcar sus costados. Exhale y apunte el número.*
- *Mida sus caderas en el punto más ancho y apunte el número. Ahora divida la medida de su cintura entre la de sus caderas. El número ideal debe ser menor de 1; si es menor de 0.9 en hombres y 0.7 en mujeres mejor todavía.*

Ejemplo: *Si su cintura mide 34 pulgadas (86 cm) y sus caderas 32 pulgadas (81 cm), su proporción de la cintura con respecto a la cadera o WHR es 1.06.*

Información obtenida de las siguientes fuentes:

Colegio de Tecnólogos Médicos de PR

Colegio Nutricionistas y Dietistas de PR

Revista Buena Vida Febrero 2009

La Dieta South Beach, Dr. Arthur Agatston