

CONSEJOS DE TU FARMACÉUTICO

colesterol

El colesterol es una sustancia cerosa, de tipo grasosa, que existe naturalmente en todas las partes del cuerpo. El cuerpo necesita determinada cantidad de colesterol para funcionar adecuadamente, pero el exceso de colesterol en la sangre puede adherirse a las paredes arteriales formando una placa. Las placas pueden estrechar las arterias o incluso obstruirlas, esto se llama aterosclerosis. Depósitos grandes de colesterol pueden bloquear completamente la arteria, de modo tal que la sangre no puede fluir a través de ella.

El colesterol que nuestro cuerpo utiliza procede de dos vías principalmente: de la ingesta de colesterol que proviene de los alimentos y del colesterol que el propio organismo fabrica

El colesterol desempeña varias funciones como producir hormonas, ayudar a la formación de bilis y de la vitamina D o formar parte de las membranas celulares del organismo.

La obesidad, la tensión arterial elevada, el tabaco y la diabetes son factores que debemos controlar para evitar que se eleve los valores de colesterol

¿Qué diferencia hay entre el colesterol "bueno" y colesterol "malo"?

Las lipoproteínas de baja densidad (LDL) es el conocido por "colesterol malo" y es el encargado de liberar el colesterol en el cuerpo, depositándose en las paredes de los vasos sanguíneos

Las lipoproteínas de alta densidad (HDL) eliminan el exceso de colesterol de las paredes de los vasos. Es el HDL- colesterol o "colesterol bueno"

Valores óptimos de colesterol

Los niveles por debajo de 200mg/dl se consideran valor óptimos, entre 200 y 239mg/dl se encuentran al borde, lo que supone un riesgo de enfermedad cardiovascular, y niveles mayores de 240 mg/dl son valores de alto riesgo

Niveles de colesterol total

Menos de 200 mg/dl	niveles óptimos
Entre 200- 239mg/dl	riesgo moderado
Mayor o igual de 240 mg/dl	riesgo alto

Niveles de colesterol LDL

Menos de 130mg/dl	niveles óptimos
Entre 130-159 mg/dl	riesgo moderado
Mayor o igual de 160 mg/dl	riesgo alto

Niveles de colesterol HDL

Menos de 40mg/dl	nivel óptimo
Mayor de 60mg/dl	riesgo elevado

Consejos para mantener niveles óptimos de colesterol

- Mantenga una dieta variada, con abundancia de cereales, verduras y frutas.
- Reduzca el sobrepeso con una dieta baja en calorías.
- Disminuya el consumo de carnes rojas, huevos (máximo 2 ó 3 por semana), leche entera y derivados (helados, nata, mantequilla, yogures enteros, quesos grasos,...).
- Consuma preferentemente aceite de oliva y evite los aceites de coco y palma, presentes frecuentemente en productos de bollería, fritos y precocinados.
- Introduzca en su dieta frecuentemente los pescados blancos y en especial los azules (sardina, trucha, atún, caballa, salmón,...)
- Evite el consumo de alcohol.
- No fume
- Haga ejercicio físico de forma regular



CONSEJOS DE TU FARMACÉUTICO

colesterol

Alimentos frescos y congelados	Consumo diario	Consumo moderado	Consumo esporádico
	PERMITIDOS todos los días	A LIMITAR máximo 1-2 veces x semana	DESACONSEJADOS sólo excepcionalmente
Cereales	Harinas, *pan, cereales, *arroz (mejor integrales), maíz, *pastas, galletas integrales	Cereales con azúcar, *Pasta italiana con huevo y *bollería y galletas preparadas con aceite de oliva o de semilla	Bollería, croissants, ensaimadas, magdalenas, donuts, galletas y bollería industrial preparada con grasas no recomendables
Frutas, verduras y legumbres	Todas. Legumbres especialmente recomendadas	*Aceitunas, *aguacates, *patatas fritas en aceite de oliva o de semilla	Patatas chips o patatas o verduras fritas en aceites inadecuados. Coco
Huevos, leche y derivados	Leche desnatada, yogurt y productos elaborados con leche desnatada, clara de huevo, flanes sin huevo	Huevo entero (2 x semana) Queso fresco o con bajo contenido graso, requesón. Leche y yogurt semidesnatado	Leche entera, nata, crema, flanes de huevo, quesos duros y cremosos
Pescados y Mariscos	Pescado blanco y *azul, *atún en lata, salmón ahumado, marisco bivalvo (mejillones, almejas, chirlas, ostras,...)	Bacalao salado, *sardinas y caballa en lata (en aceite de oliva), calamares, gambas, langostinos, cangrejos (marisco)	Huevas de pescado, pescado frito en aceite o grasas no recomendadas, mojama
Carnes rojas(1)		Ternera, buey, vaca, cerdo, caballo, cordero (partes magras), jamón serrano (partes magras), salchichas de pollo o ternera	Embutidos, beicon, hamburguesas, salchichas frankfurts, patés, vísceras, despojos
Aves y caza		Conejo, pollo y pavo sin piel. Venado, Caza menor	Ganso, Pato
Grasas y aceites	Aceites de oliva	Aceites de semillas (girasol, maíz...) y margarina vegetal (sin ácidos grasos trans)	Mantequilla, margarinas sólidas, manteca de cerdo, unto, tocino, sebo, aceites de palma y de coco
Postres	Repostería casera: sorbetes (helados), tartas y pasteles (preparados con leche descremada y margarina)	Caramelos, flan sin huevo, frutas en almíbar, turrón, mazapán, bizcochos caseros y dulces hechos con aceite de oliva o semilla	Chocolates y pasteles. Postres con leche entera, huevo y nata o mantequilla. Tartas comerciales
Bebidas	Agua mineral, *zumos naturales, infusiones, Café y té: 2 al día Vinos: 2 al día	Bebidas y refrescos ligeras sin azúcar	Bebidas ligeras azucaradas, sopas de sobre o lata

Nota: la dieta debe modificarse en caso de diabetes, obesidad, hiperuricemia o hipertensión.

* Los alimentos señalados con un asterisco, debido a su riqueza calórica, deben limitarse en pacientes con sobrepeso o hipertrigliceridemia.