

HIPERCOLESTEROLEMIA

Un elevado porcentaje de la población española, concretamente el 20% mayor de 18 años, presenta un nivel de **colesterol** superior a 250 mg/dl (un valor excesivo), según un estudio de la Sociedad Española de Cardiología (SEC). El aumento en las concentraciones plasmáticas de **colesterol** por encima de los niveles normales (cantidad superior a 200 mg/dl) mantiene preocupada a buena parte de la sociedad.

Factores

Las dietas inadecuadas entre la población son un factor determinante en esta **hipercolesterolemia**. Y es que son muchas las personas que incluyen en su alimentación numerosas grasas de origen animal, grasas saturadas y alcohol, en parte por la rapidez que exige nuestra vida. Sin embargo, hay otros factores que posibilitan el aumento de **colesterol** en nuestro organismo como: las enfermedades hepáticas, patologías endocrinas y renales, junto con la administración de ciertos fármacos y la predisposición genética a la hipercolesterolemia. Esta última, enfermedad hereditaria que se expresa desde el nacimiento, es producida por mutaciones en el gen que codifica el receptor de las LDL (estos receptores se encargan de eliminar el colesterol de la sangre) y cursa con un aumento del colesterol en sangre, principalmente del colesterol transportado por lipoproteínas de **baja densidad (LDL o colesterol malo)**.

Soluciones

El tratamiento de esta patología requiere un cambio del estilo de vida: alimentación sana, reducir la ingesta de alcohol, dejar de fumar, evitar el exceso de peso y realizar ejercicio físico son las armas necesarias para combatir esta patología, que en algunos casos requiere el uso de fármacos. Pero, ¿cuál es la verdadera clave? Sin duda, la alimentación.

Para conseguir nuestro objetivo, controlar el temido **colesterol**, tenemos que basar nuestra dieta en alimentos como: frutas y verduras, cinco raciones al día; hortalizas; cereales integrales (pan, pasta, arroz); legumbres (tres raciones a la semana); pescado azul (al menos, tres raciones a la semana (atún, sardina, boquerón, salmón...)); frutos secos (nueces, almendras) y aceite de oliva virgen.

Estos alimentos nos aportan nutrientes que nos ayudan a reducir los niveles de colesterol en sangre y aumentar el denominado colesterol-HDL (colesterol bueno) porque aportan los ácidos grasos monoinsaturados (presentes en el aceite de oliva virgen), ácidos grasos omega-3 (pescado azul), esteroides/estanoles vegetales (en aceites vegetales o incorporados en productos lácteos), antioxidantes (como frutas y verduras).

Evitar ciertos alimentos

Por otro lado tenemos que evitar aquellos alimentos que en su propia composición incluyen abundante grasa perjudicial para el corazón. Es sencillo. Por ejemplo, puedes sustituir los lácteos enteros por los desnatados; la mantequilla por el aceite de oliva y las carnes grasas por carnes magras con poca grasa, como el conejo o el pollo sin piel. En cuanto a los embutidos, yemas de huevo, fritos comerciales y la bollería industrial debes evitarlos.

Si dudas como cocinar para evitar el colesterol, lo aconsejable son los métodos de cocinado con poca grasa como: al horno, a la plancha, a la parrilla, al microondas, asado o cocción al vapor.

Para prevenir la hipercolesterolemia:

- Consume un 30-35% de grasa, principalmente en forma de pescados y aceite de oliva virgen.
- La grasa saturada es conveniente reducirla. Lo recomendable es que sea menos de un 10 % de la dieta.
- Ingerir menos de un 7% de grasa poliinsaturada.
- Limitar la grasa monoinsaturada a un 15-20% de la dieta.
- Consumir menos de 300 mg de colesterol, 50-55% de hidratos de carbono y un 15% de proteínas.
- Tomar 20-30 g de fibra y las calorías suficientes para mantener un peso adecuado