

Colesterol, dieta y medicación: claves para un sano equilibrio cardiovascular

Aunque muchas veces los cambios en la dieta no son suficientes para bajar los niveles de lípidos en sangre, una nutrición basada en la reducción de calorías y la ingesta adecuada de ácidos grasos resulta esencial para prevenir padecimientos cardiovasculares

Ciudad, País. Fecha de mes de 2005. – El dilema es común entre quienes tienen el colesterol alto: ¿dieta ó medicamento para bajar los niveles de lípidos en sangre? Los lineamientos médicos indican que si después de algún tiempo de dieta y ejercicio una persona no logra bajar su colesterol, entonces el doctor debe considerar la prescripción de un medicamento. La combinación entre cambios en el estilo de vida y un fármaco es particularmente importante en aquellas personas que además de colesterol alto, presentan otros factores de riesgo como diabetes, hipertensión o antecedentes de un padecimiento cardiovascular.

“Si bien las estatinas modernas y potentes como la rosuvastatina logran un fuerte impacto sobre la reducción del colesterol LDL (“colesterol malo”), no puede minimizarse el rol del régimen dietario que necesariamente debe acompañar el tratamiento farmacológico”, indica el Dr. Alberto Lorenzatti, cardiólogo y Presidente del Foro Argentino de Lípidos.

El Dr. Lorenzatti señala que en paciente con LDL alto una dieta correcta puede disminuir dichos niveles entre 10 a 15 %. “Incluso últimamente se ha enfatizado una dieta conocida como “mediterránea” con el agregado de esteroides de las plantas (fitoesteroides) e incluso las llamadas grasas “buenas” como las que aportan las nueces y almendras. Pero aun en este encuadre, el impacto de los cambios en la dieta no va más allá de un 20-25%”, apunta el experto.

“Conviene tener en cuenta que con estatinas potentes y seguras como la rosuvastatina el descenso del colesterol puede superar fácilmente el 50-60%, que puede ser lo requerido para lograr las metas de LDL en pacientes con enfermedad vascular conocida. Por lo tanto, si bien la dieta es uno de los pilares del tratamiento, en muchos pacientes resulta insuficiente, siendo entonces necesaria la intervención con medicamentos”, recomienda el Dr. Lorenzatti.

Alimentos y colesterol

La clave de una alimentación balanceada para quienes sufren de colesterol alto está en un control del total de calorías ingeridas y el tipo de ácidos grasos consumidos. Las dietas hipercalóricas estimulan la producción de triglicéridos en el hígado y aumentan los niveles de colesterol LDL, conocido como “colesterol malo”. Cuando una persona pierde

peso tras una dieta baja en calorías, muchas veces disminuye sus cifras de triglicéridos y aumenta el colesterol HDL, o “colesterol bueno”. Por otro lado, la cantidad y calidad de ácidos grasos de la dieta son el factor nutricional más importante en el nivel de colesterol en sangre.

Otro factor a tomar en cuenta es la ingesta del colesterol que contienen los alimentos. Aunque el llamado colesterol dietético tiene una importancia relativa en los niveles de lípidos en la sangre, se recomienda un consumo por debajo de 300 mg/dl. Por ejemplo, 100g de sesos o riñones tienen 400mg de colesterol, 100g de marisco o mantequilla, 250mg; 100 g de carne de ternera, 100mg; 100g de pollo contienen 75 mg de colesterol, 100g de pescado unos 40mg y 100g de leche entera 10 mg (3mg si es descremada).

Los ácidos grasos: los buenos y los malos

Los ácidos grasos son un arma de doble filo. Algunas grasas pueden resultar nocivas y otras pueden ser beneficiosas para el corazón. Existen tres tipos:

Saturadas. Los productos de origen animal (carne, vísceras, etc.) contienen ácidos grasos saturados, así como algunos vegetales (palma, coco). El exceso de grasas saturadas es el factor nutricional que impacta más directamente en los niveles de colesterol en la sangre, desarrollo de arteriosclerosis y mortalidad cardiovascular. La mayoría de productos de repostería, a pesar de que la harina es su ingrediente principal, suelen elaborarse con grasas saturadas. Estos productos no son aconsejables y sólo deben consumirse ocasionalmente. Este tipo de grasa no debe superar el 10% de las calorías de la dieta.

Polisaturadas. Existen 2 tipos. Los ácidos grasos de la serie omega-3 están presentes en algunos vegetales y, sobre todo, en el pescado”. Los de la serie omega-6 se encuentran en alimentos vegetales como el aceite de girasol y maíz. El consumo de alimentos ricos en ácidos grasos omega-3 parece ser beneficioso de cara al nivel de grasas circulantes y al riesgo cardiovascular, ya que disminuye el LDL o “colesterol malo”. Es conveniente consumir pescado varias veces a la semana. El pescado azul es más rico en grasa que el blanco pero sobre todo a expensas de omega-3. El marisco contiene colesterol pero también ácidos grasos omega-3 y no perjudica el perfil de las grasas en la sangre a no ser que se consuma en exceso. Se recomienda en torno al 7% del total de calorías de la dieta.

Monoinsaturadas. Están presentes en ciertas grasas vegetales, el más importante es el ácido oleico (aceite de oliva). Algunos estudios han mostrado que un consumo elevado de monoinsaturados derivados del aceite de oliva se asociaba tanto a bajos niveles de colesterol, aumento del HDL (colesterol “bueno”) y, por lo tanto, a tasas reducidas de enfermedad cardiovascular. Se recomienda que aporte el 15% de las calorías de la dieta.

Cuatro acciones saludables

Las recomendaciones de los profesionales de la salud se basan en cuatro acciones orientadas a lograr un estilo de vida saludable:



- Una reducción en la ingesta de grasas saturadas (menos del 7% del total de calorías) y del colesterol dietético (menos de 200 mg/d).
- Un incremento del consumo de fibra soluble (entre 10 y 25 g/d).
- Reducción del peso y de la cintura (menos de 90 centímetros para los hombres y menos de 80 centímetros para las mujeres).
- Incremento de la actividad física (30 minutos de ejercicio por día).

Para más detalles sobre nutrición y control del colesterol, puede visitar el sitio web www.ponlecorazon.com. Allí encontrará una sección dedicada al tema, que contiene orientaciones sobre alimentos, recetas y consejos prácticos.

Sobre “Ponle Corazón, Baja tu Colesterol”

“Ponle Corazón, Baja tu Colesterol” es una iniciativa impulsada por AstraZeneca con el propósito de contribuir a mejorar la salud cardiovascular de las personas a través de información y orientación. Con el apoyo y contribución de un destacado panel de especialistas médicos, “Ponle Corazón, Baja tu Colesterol” es un programa desarrollado especialmente para Latinoamérica y es un reflejo del compromiso de AstraZeneca con la mejora de la calidad de vida de las personas en la región.

Sobre AstraZeneca

AstraZeneca (AZN: NYSE) es una de las principales empresas internacionales de cuidados médicos dedicada a la investigación, desarrollo, fabricación y mercadeo de productos farmacéuticos por prescripción y el abastecimiento de servicios de cuidados médicos. Es una de las cinco compañías farmacéuticas más importantes en el mundo; con ventas en cuidados médicos de más de \$17,800 millones y puestos de liderato en ventas de productos gastrointestinales, oncológicos, anestésicos, cardiovasculares, para el sistema nervioso central y respiratorio. En los Estados Unidos, AstraZeneca es un negocio de cuidados médicos de \$9,300 millones con más de 12,000 empleados. AstraZeneca aparece en el índice Dow Jones Sustainability Index (Global y Europeo), así como en el índice FTSE4Good Index.

AstraZeneca, Life Inspiring Ideas