

Colesterol, en el punto de mira

El colesterol es una grasa esencial para la vida e imprescindible para el correcto funcionamiento de nuestro cuerpo. Si esto es así ¿por qué se insiste tanto en que hay que tener los niveles de colesterol circulante en sangre en un valor inferior a 200 mg/dl?

POR SONIA CLAVERÍA GRACIA. MÉDICA DE FAMILIA. DEPARTAMENTO TÉCNICO DE NOVADIET



Porque tenerlo en valores superiores supone un riesgo para la salud, al asociarse con la aparición de arteriosclerosis y de enfermedad coronaria y cerebrovascular.

La arteriosclerosis es una enfermedad que afecta a la pared de cualquiera de las arterias del cuerpo, donde se forman las placas de ateroma; estas placas rígidas disminuyen el calibre de la arteria parcial

o totalmente, disminuyendo o interrumpiendo el flujo sanguíneo. Según cuál sea el órgano afectado por la disminución de la llegada de sangre las consecuencias serán más o menos graves: angina de pecho, infarto de miocardio, ictus cerebral, fallo renal...

El factor de riesgo que más influye para desarrollar arteriosclerosis es la hipercolesterolemia, por eso hay que intervenir sobre ella. Aunque la tendencia actual

es actuar sobre el mayor número posible de factores de riesgo cardiovascular y establecer una estrategia global de prevención.

Son muchos los estudios que se han llevado a cabo en las últimas décadas para buscar ingredientes hipocolesterolemiantes eficaces. Hagamos un repaso de los ingredientes naturales más importantes que pueden ayudarnos a mejorar este problema:

La tendencia actual es actuar sobre el mayor número posible de factores de riesgo cardiovascular y establecer una estrategia global de prevención

El Arroz fermentado con levadura roja (*Monascus purpureus* Wert) es un ingrediente con muchos estudios científicos que avalan su eficacia hipolipemiente. La levadura roja de arroz es un hongo usado tradicionalmente en China en la producción del vino rojo de arroz. Sus principios activos más importantes son las monacolínes, destacando la **monacolína K**. Este ingrediente es capaz de inhibir la 3-hidroxi-3-metilglutaril coenzima A reductasa, enzima fundamental en la síntesis hepática de colesterol.

Los estudios clínicos son numerosos y se han llevado a cabo sobre una amplia población. Han evidenciado principalmente: 1- Una disminución estadísticamente significativa de las cifras de colesterol total, de colesterol-LDL ("colesterol malo") y de triglicéridos. 2- Actividad positiva sobre los procesos inflamatorios de la pared arterial, al reducir los valores de la proteína C reactiva y de la lipoproteína (a), 2 marcadores inflamatorios importantes en el proceso de la aterosclerosis.

La **planta *Berberis aristata***, y su principio activo **berberina**, ha demostrado tener una acción beneficiosa sobre los factores de riesgo cardiovascular más importantes, convirtiéndose en una planta de gran potencial cardioprotector. Ayuda a disminuir los niveles de lípidos sanguíneos, a mejorar la glucemia y las cifras de tensión arterial, ha mostrado un efecto antitrombótico y poder ayudar a perder peso.

En cuanto a su actividad hipolipemiente, el consumo de berberina se asocia con una disminución de los triglicéridos, del nivel de colesterol total circulante y del colesterol-LDL. En parte, porque hay una reducción de la síntesis hepática y, en parte, porque hay un aumento de la captación hepática de colesterol-LDL disminuyendo sus niveles circulantes.

El **Policosanol de la caña de azúcar** es una mezcla natural bien definida de



sustancias que se obtiene de la cera de la caña de azúcar. El componente mayoritario es el **1-octacosanol**. Se han realizado numerosos estudios en los que se ha constatado su efecto hipocolesterolemizante: disminuye el colesterol total y el LDL y aumenta el colesterol-HDL ("colesterol bueno"). Actúa desacelerando la síntesis de colesterol en el hígado y aumentando la reabsorción hepática del colesterol-LDL. Presenta también un efecto antiagregante y antitrombótico.

Diversos estudios epidemiológicos demuestran que el consumo habitual de **ácidos grasos Omega 3** aporta beneficios muy importantes para la salud: ayuda a reducir el riesgo cardiovascular al reducir la presión arterial y mejorar el perfil lipídico (disminuyen los triglicéridos y el colesterol-LDL y aumenta el colesterol-HDL). Además tienen efecto antitrombótico, antiinflamatorio y vasodilatador.

Los alimentos más ricos en ácidos grasos Omega-3 son el aceite de pescado, el aceite de hígado de pescado, el aceite de krill....

La hoja de la **Alcachofera** presenta efecto hipocolesterolemizante asociado a su principio activo el ácido clorogénico. Disminuye tanto el colesterol total como la fracción LDL y los triglicéridos circulantes. Además posee actividad antioxidante y hepatoprotectora por sus principios fenólicos.

La **Lecitina de soja** es una grasa vegetal obtenida de la soja que en el plasma

sanguíneo forma una emulsión con el colesterol circulante, disminuyendo su depósito en las paredes arteriales y favoreciendo su transporte hacia el hígado donde será utilizado y/o eliminado a través de la bilis.

El **Ajo**, gracias a su componente azufrado alicina, es un alimento que ayuda a disminuir la formación de colesterol endógeno. También ayuda a controlar las cifras de tensión arterial y los niveles de glucemia, por lo que ayuda a mantener en buen estado el sistema cardiovascular.

Los alimentos o suplementos ricos en **fibra**, como el **Glucomanano**, poseen un potente "efecto secuestrante" de las grasas. La fibra en el tracto gastrointestinal forma un gel donde quedan atrapados los ácidos biliares (encargados de llevar el colesterol), disminuyendo su absorción intestinal y permitiendo su eliminación con las heces.

Además, como en casi todos los problemas de salud, es fundamental adoptar unas **medidas higiénico-dietéticas** que acompañen al resto de medidas. Es importante usar aceite de oliva virgen como la principal fuente de grasa para cocinar y para aliñar los alimentos, aumentar el consumo de alimentos vegetales y evitar el de carnes procesadas. También, evitar el estrés, llevar una vida activa y practicar regularmente ejercicio físico (adaptado a cada persona) reduce el colesterol total y el LDL, eleva el colesterol-HDL y ayuda a mejorar otros factores de riesgo cardiovascular. ■