

Colesterol... ¿por qué lo hemos difamado?

Bibiano Betancourt, Diana

2018-06-28

<http://hdl.handle.net/20.500.11777/3941>

<http://repositorio.iberopuebla.mx/licencia.pdf>

Colesterol... ¿por qué lo hemos difamado?

Diana Bibiano Betancourt

Publicado en "ISSU", el 28 de junio de 2018. Disponible en:
https://issuu.com/24horaspuebla/docs/24h_junio_28_pueblax

Es importante reconocer a un elemento bioquímico que hasta la fecha se le ha conocido como un asesino en serie, debido a la mala publicidad y el poco interés por conocer más de él.

Es preciso decir que el colesterol es un componente de vital importancia para el ser humano, es un nutriente esencial que interviene en la función de las neuronas, participa como estructurador de las membranas celulares y los ácidos biliares que ayudan a digerir la grasa, tiene la función antioxidante y por si fuera poco es precursor de sustancias que nutren al cerebro, como la vitamina D y el precursor de hormonas principales (sexuales y cortico-esteroides) que mantienen el equilibrio en el organismo¹

El colesterol se obtiene a través de dos vías, los alimentos y el hígado, de los alimentos que consumimos, aproximadamente ingerimos 500 mg al día de los cuales, el 40% es absorbido por el intestino; el resto se produce en el hígado de acuerdo a las necesidades metabólicas y, a través de unas moléculas denominadas lipoproteínas se transportan a donde se necesitan por medio del sistema circulatorio para realizar sus funciones, existen 5 clases de lipoproteínas, las que tienen mayor relevancia son HDL (lipoproteínas de alta densidad) y LDL (lipoproteínas de baja densidad) .²

No basta con una medición de "colesterol total" en concentración sanguínea para establecer un diagnóstico, este estudio debe incluir mínimo los siguientes reactivos: Colesterol Total, C-HDL, C-LDL, Triglicéridos, interpretados por un experto y acompañados de una consulta médica.

¿Existe el colesterol bueno y el colesterol malo?

No, el colesterol es el colesterol, la confusión radica en las lipoproteínas:

- HDL, se encargan de transportar el colesterol desde los tejidos periféricos hacia el hígado; concentran el colesterol libre circulante.

- LDL se encargan de transportar la mayor parte del colesterol, permanecen en la circulación durante varios días; su función es llevar colesterol a los tejidos periféricos, cabe resaltar que las lipoproteínas LDL son las únicas que pueden representar un problema, porque al estar circulando de forma activa pueden pasar a través de las paredes arteriales oxidándose y provocando daño.³

Pero el daño no se da por sí solo, el daño se produce únicamente cuando el organismo está expuesto a una inflamación o lesión en las paredes arteriales causada por carencias nutricionales crónicas, el tabaco, el alcohol, la falta de ejercicio y el sedentarismo.

Los alimentos que promueven aumento de LDL son carbohidratos harinas refinadas, azúcar, bebidas alcohólicas, carnes rojas, embutidos, entre otros.

El nivel deseable de colesterol total en concentración sanguínea es menor a 200 mg/dl, muchos profesionales de la salud consideran que el colesterol se debe mantener lo más bajo posible; sin embargo existe evidencia tanto en hombres como en mujeres que con niveles menores de 150 mg/dl puede existir una mayor probabilidad de desarrollar depresión, demencia, ansiedad y desequilibrios hormonales entre otros padecimientos, esto es porque al reducir el colesterol en sangre se merman los receptores de serotonina (neurotransmisor responsable del estado de ánimo la digestión, el sueño y la sexualidad entre otras funciones), alterando el equilibrio del metabolismo lipídico cerebral.³

Hoy en día la mayoría de las personas están conscientes de las repercusiones que implica presentar cifras elevadas de colesterol, es común que la mayoría de los afectados sepa que hacer o que tomar para normalizar este valor. Pero, ¿sabemos que hacer para prevenir el aumento de colesterol o como tratarlo cuando está muy bajo?

Los expertos aconsejan:

- Añadir los ácidos grasos esenciales.
- Consumir abundantes frutas y vegetales.
- Evitar ácidos grasos trans y los aceites refinados

Mejora tus hábitos de alimentación incluyendo alimentos fuentes de colesterol como grasas de origen vegetal (aguacate, coco, aceitunas, frutos secos, semillas) y grasas de origen animal (huevo, pescado).

Si vas a realizar un plan de alimentación, no sigas modas, lo ideal es acudir con el nutriólogo, es el único que te puede brindar la información adecuada para ti.

Una cifra por encima de 200 mg/dL sin llegar a los 300 mg/dL del colesterol total no implica mala salud (siempre y cuando no existan enfermedades agregadas). Es necesario tener en cuenta otros factores para prevenir alguna complicación

El colesterol por sí solo no es una enfermedad. No podríamos funcionar sin él, ya que el 90% se encuentra en tejidos y células especialmente en las del cerebro, el sistema nervioso y el hígado. ⁴

No solo es lo que comes sino el estilo de vida que llevas lo que influye totalmente en el desarrollo de alguna comorbilidad.

Referencias

- 1.) Joseph Mercola “El mito sobre el colesterol que está dañando su salud” Gillian Mc Keith, Food Bible. How to Use food to cure What Ails You, Estado Unidos Plume, 2009. P297
- 2.) Penelope K. Elias et al., “Serum Cholesterol and cognitive Performance in the Framingham Heart Study, Psychomatic Medicine 67, 1 (2005) pp24-30
- 3.) Perlmutter David, Lober Kristin. Capitulo 3, Cerebro de Pan La devastadora verdad sobre los efectos del trigo, el azúcar y los carbohidratos en el cerebro (y un plan de 30 días para remediarlo) 1ra. Edición, México, Grijalbo, 2014, 89 – 128
- 4.) Ravnskov U. High colesterol may protect against infections and atherosclerosis. Quarterly Journal of Medicine 96, (927 – 934), 2003