

# ¡Alto al colesterol!

*Algunas nuevas claves nutricionales y psicológicas para mantener a raya de forma natural el exceso de colesterol, culpable de muchos problemas cardiovasculares*

• Omar R. Goncebat  
EFE / REPORTAJES

¿Sabía que la obesidad alimenta el tipo de colesterol más perjudicial, denominado LDL?



**Disminuir el exceso de peso es clave para tener a raya el colesterol malo y nuestro corazón nos lo agradecerá.**

El colesterol es una sustancia grasa natural presente en todas las células del cuerpo humano y necesaria para el normal funcionamiento del organismo, la mayor parte del cual se produce en el hígado, aunque también se obtiene de algunos alimentos, según explica la Fundación Española del Corazón (FEC).

La sangre conduce el colesterol desde el intestino o el hígado hasta los órganos, uniéndose a unas partículas llamadas lipoproteínas, de dos tipos: de baja densidad (LDL), que transportan el nuevo colesterol a todas las células del organismo; y de alta densidad (HDL), que recogen el colesterol no utilizado.

El colesterol unido a las partículas LDL se denomina “malo”, porque se deposita en la pared de las arterias y forma las placas de ateroma (cargadas de grasa); mientras que el unido a las partículas HDL es “bueno”, porque transporta el exceso de colesterol, de nuevo, al hígado para que sea destruido, según la FEC.

“El exceso de tejido adiposo en el cuerpo humano favorece la acumulación de colesterol malo en la sangre”, señala Estefanía Ramo, nutricionista del Instituto Médico Europeo de la Obesidad (IMEO) y experta en el tema de

colesterol.

## Aliados y enemigos del colesterol



**El exceso de peso es sinónimo a exceso de colesterol. Hay que reducir la ingesta y hacer deporte.**

Para Ramo, el primer paso para bajar el colesterol malo sería eliminar de nuestra dieta las grasas hidrogenadas, presentes en alimentos ultraprocesados, carnes rojas y embutidos, quesos curados o de untar, artículos de repostería y con azúcares añadidos, sustituyéndolas por grasas saludables como las del pescado azul, las nueces, el aceite de oliva y los frutos secos.

Asimismo conviene aumentar el consumo de alimentos con fibra vegetal y productos integrales, “que ayudarán a eliminar toxinas, e incorporar avena, legumbres y cereales a nuestro menú”, apunta.

### **Esta nutricionista aconseja:**

- Comer carnes poco grasas, quitándoles la piel.
- Eliminar la grasa visible de los alimentos.
- Limitar el consumo de guisos y fritos.
- Acompañar la carne con verduras u hortalizas.
- Tomar con moderación, algunas frutas (uvas, manzana, peras) y vino tinto, ricos en antioxidantes, como las catequinas y el resveratrol, que elevan el colesterol bueno y reducen el malo.

Otros alimentos que, según la experta, ayudan a reducir el colesterol son:

- La semilla chia (salvia hispánica).
- La soja.
- El aguacate
- La cebada

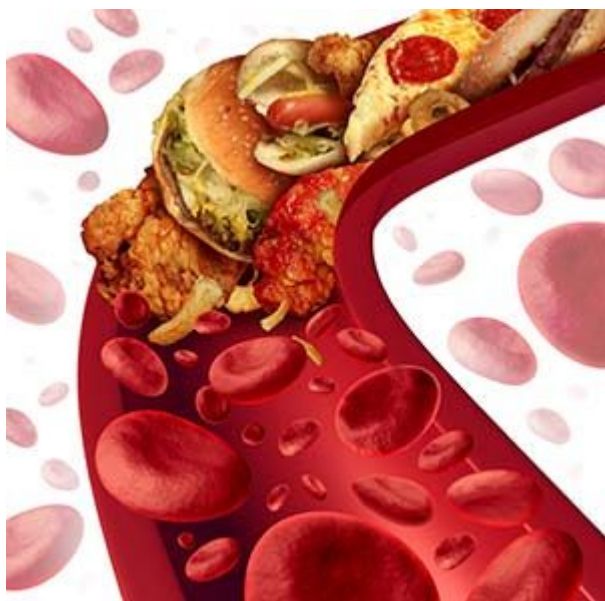
Los alimentos que elevan el colesterol son: lácteos, vísceras, fiambres y embutidos, pastelería industrial, los quesos, los azúcares y productos azucarados, los mariscos y la yema de huevo.

Consultada por Efe sobre cuál es el mejor hábito que podemos incorporar a

nuestra vida para mantener el colesterol en un nivel saludable, Carmen Escalada, nutricionista clínica del IMEO, responde: “Lo más sencillo y eficaz es alimentarse de forma saludable y ordenada, con abundancia de alimentos vegetales (frutas, verduras, hortalizas, legumbres)”.

“El colesterol es una sustancia imprescindible para la vida ya que forma parte de todas las células del organismo y participa en la síntesis de innumerables sustancias fundamentales como las hormonas, pero debemos prestar atención a qué comemos y en qué cantidad para evitar que nuestros niveles de colesterol se eleven excesivamente”, enfatiza esta nutricionista.

### **Hambre, ansiedad y ganas de comer**



**El colesterol malo, que acumulamos al ingerir alimentos no buenos, puede obstruir las arterias.**

Escalada recomienda “distinguir entre hambre, ansiedad y ganas de comer ya que la elección de los alimentos será diferente, así como evitar que pasen demasiadas horas entre comida y comida”.

Esto último “es fundamental, ya que si transcurre un largo tiempo entre tomas, en el momento de sentarnos a la mesa tenderemos a comer mayor cantidad y a elegir opciones menos saludables”, explica.

“Para poder aplicar las anteriores pautas medidas nutricionales es fundamental encontrarse bien emocionalmente y sin ansiedad y, si además añadimos ejercicio físico moderado y regular, el resultado será aún mejor”, enfatiza Escalada.

“Esto se debe a que el ejercicio ayuda a controlar el peso, a bajar el colesterol LDL y los triglicéridos, a aumentar el colesterol HDL, y mejorar el estado cardiovascular y pulmonar”, indica.

“Además, la actividad física adecuada y adaptada a cada persona sirve para mejorar el ánimo, incrementar la autoestima y reducir el estrés y la ansiedad”, señala Escalada a Efe.