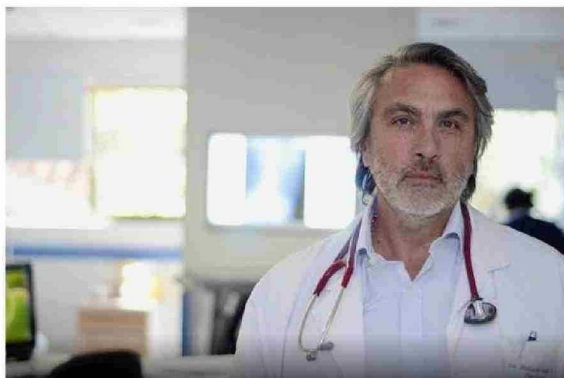


Los tipos de colesterol y sus implicancias en la salud



Dr. Roberto Aspée, director médico de Clínica Colonial

El colesterol puede ser definido como una forma de transportar la grasa o aceite en un medio acuoso. Es decir, actúa como un jabón emulsionante que permite al aceite entrar en solución con el agua. En el fondo, se trata de una sustancia cerosa que se encuentra en la sangre de los seres humanos.

Si bien el cuerpo necesita colesterol para formar células sanas, el hecho de tener niveles altos de colesterol puede aumentar el riesgo de sufrir enfermedades cardíacas.

En términos generales, existen dos tipos de colesterol como son el LDL (conocido como colesterol Malo) y el HDL (llamado colesterol Bueno). En el primer caso, las lipoproteínas de baja densidad (LDL) transportan el colesterol a las células. Si la persona tiene niveles elevados de colesterol LDL, puede desarrollar depósitos grasos en los vasos sanguíneos, lo que aumenta el riesgo de ataques cardíacos o cerebrales.

En el segundo caso, las lipoproteínas de alta densidad (HDL) ayudan a eliminar el exceso de colesterol de las células y lo transportan al hígado para su eliminación. Cuanto más alto sea el nivel de colesterol HDL en un individuo, mejor protegido estará contra las enfermedades cardíacas.

En tanto, el colesterol total es un valor que representa la suma del colesterol existente en la sangre de una persona. Es por ello que un nivel alto puede incrementar el riesgo de enfermedades cardíacas.

Por su parte, los triglicéridos corresponden a moléculas de grasa que se utilizan para obtener energía en el cuerpo. Los niveles altos de triglicéridos también pueden acrecentar el riesgo de enfermedades cardíacas en una persona.

Entre los factores que pueden incidir en el nivel de colesterol LDL o Malo en una persona, el factor genético es uno de los principales, a lo que hay que sumar otras condiciones como el sobrepeso, sedentarismo y una dieta rica en grasas.

Es por ello que para reducir el colesterol LDL es fundamental que un individuo lleve una dieta pobre en aceites y grasa de origen animal, mantenga un peso equilibrado según su talla, no fume y realice al menos 90 minutos de actividad física en la semana. De esta manera, el nivel óptimo de colesterol malo en el ser humano debiera estar en torno a 100 mg/dl.

Asimismo, siempre es recomendable consultar con un profesional de la salud para evaluar los niveles de colesterol y tomar medidas preventivas.