

¿Qué son el colesterol y los triglicéridos elevados?

¿Qué es el colesterol en la sangre alto?

El colesterol es una sustancia suave, parecida a la grasa, que se encuentra en el flujo sanguíneo y en todas las células de su cuerpo. Su cuerpo genera todo el colesterol que necesita.

Las grasas saturadas y *trans* que consume pueden aumentar su nivel de colesterol en la sangre. Tener demasiado colesterol en su sangre puede llevar a un mayor riesgo de sufrir una enfermedad del corazón o un ataque cerebral.

¿Qué es lo malo del colesterol en la sangre elevado?

El colesterol de lipoproteínas de baja densidad (LDL, por sus siglas en inglés) a menudo es llamado "colesterol malo". Cuando uno tiene demasiado colesterol LDL en la sangre, puede unirse con grasas y otras sustancias y acumularse en las paredes internas de sus arterias. Las arterias pueden taparse y encogerse, y el flujo sanguíneo se reduce. Si esta acumulación de placa se rompe, puede formarse un coágulo en ese lugar o puede desprenderse un trozo y viajar en el torrente sanguíneo. Si un coágulo bloquea el flujo sanguíneo hacia su corazón, provoca un ataque al corazón. Si un coágulo bloquea la arteria que conduce la sangre al cerebro, puede resultar en un ataque cerebral.

El colesterol con lipoproteína de alta densidad (HDL) se denomina "bueno". Elimina el colesterol dañino de las arterias y ayuda a protegerlo contra ataques al corazón y cerebrales. Es mejor tener abundante colesterol HDL en su sangre.

¿Cómo puedo controlar mi colesterol?

- Reduzca el consumo de alimentos con alto contenido de grasas saturadas y *trans* . Estos incluyen las carnes con grasa, la carne de órganos como el hígado, los mariscos, el queso, los productos lácteos enteros y grasas sólidas como la manteca. Intente que 5-6% o menos de sus calorías totales que provenga de grasas saturadas.
- Realice un promedio de 40 minutos de actividad aeróbica de intensidad moderada-intensa entre 3 y 4 veces por semana.

- Incluya variedad de frutas, vegetales y granos enteros en su dieta. Elija productos lácteos bajos en grasas y coma aves, pescado y nueces. Limite los dulces, las bebidas azucaradas, el sodio y las carnes rojas.
- Alcance y mantenga un peso saludable. Si tiene sobrepeso o es obeso, perder peso puede ayudarlo a mejorar su perfil de lípidos.
- Si no puede mejorar su colesterol a través de los cambios de estilo de vida solamente, consulte a su médico sobre los medicamentos que pueden ayudar.

¿Qué son los triglicéridos?

Los triglicéridos son el tipo más común de grasa en el cuerpo. Se producen en el cuerpo y en los alimentos. A menudo se encuentran altos niveles de triglicéridos en sangre en personas que tienen altos niveles de colesterol, problemas cardíacos, sobrepeso o diabetes.

¿Qué pasa con las grasas?

Existen diferentes tipos de grasas en los alimentos que comemos.

Las grasas saturadas aumentan el colesterol en la sangre, por eso demasiadas grasas no son buenas para usted. Busque una dieta que tenga un 5-6% o menos de calorías de grasas saturadas. Las grasas animales como la manteca y la grasa, y algunos aceites tropicales como el aceite de coco, palma y de la semilla de palma contienen grasas saturadas.

Las grasas *trans* se producen agregando hidrógeno a los aceites vegetales y tienden a elevar el colesterol en la sangre. Se utilizan en los alimentos horneados comerciales y para cocinar en muchos restaurantes y cadenas de comida rápida. También se encuentran naturalmente en la leche y la carne. Reduzca la cantidad de grasas *trans* de su dieta al limitar alimentos que contengan "aceites hidrogenados" en la lista de ingredientes.

Las grasas poliinsaturadas se encuentran en aceites vegetales y aceites de pescado. Esto puede mejorar el colesterol en la sangre cuando se come como parte de una dieta saludable y se usa para reemplazar las grasas saturadas o *trans* .

Las grasas monoinsaturadas se encuentran en los aceites de oliva, canola, maní, girasol y cártamo. Como parte de una dieta saludable, pueden ayudar a mejorar el colesterol en la sangre.

