

EL COLESTEROL

El Colesterol es un tipo de grasa que existe en el organismo y que poseemos todas las personas. De hecho dependemos del colesterol para, entre otras cosas, poder fabricar la membrana de las células, para formar las sales biliares y para elaborar algunos tipos de hormonas tan importantes como son las hormonas sexuales y las hormonas glucocorticoides y mineralocorticoides, que nos sirven para controlar la Tensión Arterial y para defendernos de las agresiones externas o internas.

El Colesterol utiliza la corriente sanguínea para circular de uno tejidos a otros. Para movilizarse dentro de la sangre el Colesterol tiene que ir unido a un tipo de proteínas: unas llamadas HDL y otras conocidas como LDL.

Consecuencias de su elevación

El Colesterol unido a LDL, cuando supera ciertos límites, tiende a depositarse en la pared de las arterias formando un tipo de lesión conocida como "placa de ateroma" que con el tiempo dará lugar a una enfermedad conocida como Arterioesclerosis. La Arterioesclerosis altera las arterias que se vuelven más rígidas y estrechas y, consecuentemente, van disminuyendo el caudal de sangre que hacen llegar a los tejidos. Esta disminución de sangre supone que los órganos afectados reciben menos oxígeno, lo puede llegar a producir la muerte de las células afectadas. En la práctica estos fenómenos se pueden manifestar, por ejemplo, con un Infarto de Miocardio cuando se afecta el corazón o con una hemiplejía cuando el perjudicado es el cerebro. Las proteínas HDL contribuyen a recoger el colesterol y evacuarlo hacia el hígado; su misión, por tanto, es beneficiosa y evitan que el colesterol se deposite en otros lugares. Es por este motivo que al Colesterol unido a HDL se le llama popularmente "Colesterol bueno" y sus niveles sean altos es positivo para nuestra salud. Por el contrario, como hemos visto, el Colesterol unido a LDL es el que puede originar serios problemas, por lo que se le llama "Colesterol malo" y hay que procurar tenerlo cuanto más bajo mejor.

Tratamiento

Las Sociedades Científicas han establecido unos niveles máximos de Colesterol Total, que engloba todo el colesterol de la sangre, y del Colesterol unido a LDL. Por encima de esos valores se hace necesaria la intervención médica para diagnosticar y tratar el problema. Ante estas situaciones de exceso de Colesterol, el médico

estudiará cual es el origen de esta elevación; en ocasiones es un problema familiar, otras se debe a unos hábitos de alimentación incorrectos, también puede ser el acompañante de otras enfermedades como la obesidad, el hipotiroidismo o la diabetes mellitus tipo 2, etc.

En ocasiones no se consigue identificar una causa responsable de este aumento o bien no tiene tratamiento, como ocurre con los casos hereditarios. En estos pacientes el tratamiento inicial, antes de comenzar a tomar ningún fármaco, es adoptar una serie de medidas higiénico-dietéticas que consisten en:

- Mantener un peso adecuado: habrá que perder peso si se sufre de obesidad o sobrepeso.
- Realizar un mínimo de ejercicio físico diario.
- Seguir unas normas de alimentación.

En concreto las normas de alimentación deben basarse en disminuir nuestro consumo global de grasas, muy elevado en España, fundamentalmente de grasas de origen animal. Es decir habrá que tomar los productos lácteos desnatados, tomar el queso fresco en lugar de curado, no consumir productos de bollería, evitar la carne y los derivados del cerdo, así como mantequillas, margarinas y natas.

Estas medidas son la parte más importante del tratamiento y, correctamente realizadas, muchas veces consiguen normalizar las cifras de colesterol. Si tras unos meses realizando este tratamiento los niveles de Colesterol no disminuyen lo suficiente, se puede plantear añadir algún medicamento, además de seguir realizando el ejercicio y las normas de alimentación.

Dr. Manuel A Gargallo

Médico Especialista en Endocrinología y Nutrición