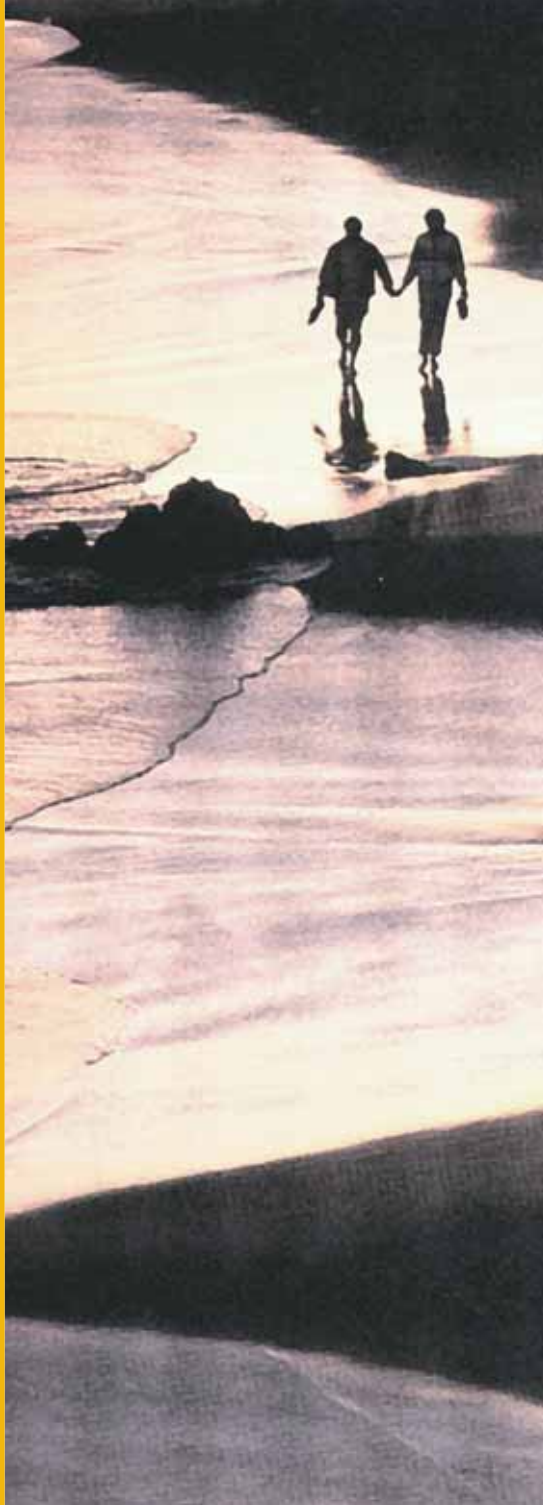


COLLESTEROL

CONSEJOS Y NOVEDADES





Desde 1876 con Responsabilidad Farmacéutica



¿Qué debo saber sobre el colesterol?

El colesterol es una sustancia grasa y natural, que se encuentra normalmente en la sangre y en todas las células del cuerpo humano.

Es una sustancia esencial para la vida de las células y la formación de algunas hormonas importantes para el organismo.

La mayor parte del colesterol es producida en el



hígado, encontrándose en muchos de los alimentos que ingerimos en nuestra

“Niveles elevados de colesterol HDL, protegen contra la aterosclerosis, y niveles bajos pueden contribuir a la formación de placas”.

dieta, sobre todo en vísceras (hígado, mollejas, etc.), fiambres, quesos, mantequilla, etc.

Se denomina colesterol bueno al colesterol HDL, que es transportado por las lipoproteínas de alta densidad, que son partículas compuestas por grasas y una alta propor-

Despejando dudas

Si bien la actividad física incide positivamente sobre el colesterol, aumentando el colesterol “bueno” (HDL), y favoreciendo el descenso de peso, debemos saber que, por sí sola, no alcanza, dado que para lograr una disminución de 1 kg de grasa corporal, deberíamos desarrollar un ejercicio físico extenuante por lo intenso. Por ello es recomendable un enfoque integral (ejercicios, dieta pobre en grasas y, si es necesario, una medicación adecuada).

COLESTEROL

ción de proteínas (sobre todo una, llamada apolipoproteína A-1), lo que resulta en una densidad alta.

Niveles elevados de colesterol HDL, protegen contra la aterosclerosis, y niveles bajos pueden contribuir a la formación de placas.

Se llama colesterol malo al colesterol LDL, el cual es transportado en la sangre por las lipoproteínas de baja densidad que lo depositan en la pared de las arterias favoreciendo, de este modo, el desarrollo de la aterosclerosis. Sin embargo, el colesterol de estas partí-

culas de LDL sólo es tan "malo" cuando se encuentra en exceso, ya que las células lo necesitan para desarrollarse y vivir.

En síntesis, podemos afirmar que no hay dos colesterolos distintos, la diferencia es la calidad de lipoproteínas en que es transportado en el organismo.





¿El colesterol en exceso produce síntomas?

No, la hipercolesterolemia es una enfermedad asintomática lenta, que va tapando las arterias gradualmente. En el 60% de los hombres y el 40% de las mujeres, las primeras manifestaciones de que se están tapando las arterias del corazón, son el infarto de miocardio o la muerte cardiovascular, lo que



significa que no podemos esperar a que aparezcan los síntomas, y debemos chequear nuestro colesterol en forma permanente. Si el colesterol total está por debajo de los 200 mg/dl, debe medirse cada 5 años, pero si se encuentra por encima de este valor, el control debe ser anual y se debe consultar con un profesional.

MÁS INFORMACIÓN

El colesterol total de la sangre es el balance entre el aportado por la dieta y el producido por el pro-

prio organismo y, por otro lado, por el eliminado a través de la bilis hacia las heces. Es decir, que es el



COLESTEROL

resultado de un exceso de consumo de alimentos ricos en esta sustancia y/o una alteración en su metabolismo.

En algunos casos se dan alteraciones genéticas en los mecanismos que lo regulan (hipercolesterolemia familiar).

Acerca de la alimentación

Los alimentos que se deben evitar para bajar el colesterol son las vísceras (riñón, mollejas, etc), coco, manteca de cacao (chocolate), manteca, carnes grasas, fiambres, frituras, quesos y alimentos muy ricos en grasas saturadas y/o "trans", como margarinas duras, empa-



nadas comerciales, galletitas saladas y dulces, facturas, tortas, chizitos, panitos, papas fritas y alfajores entre otros.

Despejando dudas

Se considera normal, un valor de colesterol de 200 mg/dl, y alto, cuando supera los 240 mg/dl.

El LDL se toma como normal hasta los 130 mg/dl, y de alto riesgo, cuando supera los 160 mg/dl.

El HDL es considerado normal hasta los 45 mg/dl o más, y de alto riesgo, 35 mg/dl o menos.



Se aconsejan, en cambio, alimentos muy ricos en grasas poliinsaturadas, como el aceite de girasol, maíz, uva, soja, germen de trigo, semillas de lino, sésamo, girasol, nueces y pescados grasos (omega 3) y alimentos ricos en grasas monoinsaturadas como el aceite de oliva, de canola, de almendra, palta, semillas de sésamo y girasol.

Los altos niveles de vitaminas y minerales antioxidantes ayudan a reparar el daño provocado por los radicales libres de oxígeno que se observa en las alteraciones del colesterol. Estos elementos se encuentran naturalmente en los alimentos, tales como las fuentes de vitamina E: nueces, palta y

aceites vegetales; vitamina C: frutos cítricos, tomate; betacarotenos: en frutas y verduras de color amarillo anaranjado; cobre: en nueces y semillas; y bioflavonoides: en cítricos, uva y verduras.

“Las vitaminas y minerales antioxidantes se encuentran naturalmente en los alimentos, tales como frutos secos, semillas, hortalizas de color anaranjado, cítricos, frutas y verduras”.

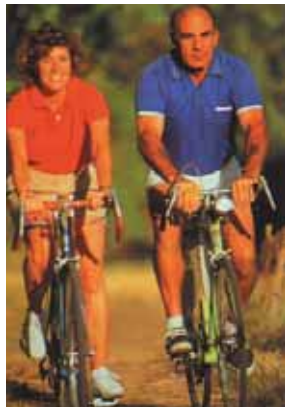


Las preguntas más frecuentes

CUANDO EL COLESTEROL ESTÁ ALTO ¿ALCANZA SÓLO CON LA DIETA?

Si consideramos que el 70% del colesterol sanguíneo es fabricado y producido por el organismo y el 30% restante proviene de

la alimentación, se desprende que, con una alimentación adecuada y ejercicio físico, sólo podremos disminuir el



colesterol plasmático de un 10 a un 20%, por lo cual, cuando los niveles de colesterol superan los niveles normales, acercándose a los de alto riesgo, debería consultarse a un profesional que seguramente indicará la medicación necesaria.





CUANDO BAJAN LOS NIVELES DE COLESTEROL ¿PUEDE SUSPENDERSE LA MEDICACIÓN?

No, cuando el tratamiento farmacológico es indicado deberá continuarse de por vida, y no debe suspenderse para observar la evolución del colesterol, ya que es efectivo si se realiza en forma continua.

Los valores de colesterol pueden ser normalizados a los pocos meses de administrado

el tratamiento, pero es recién al año, aproximadamente, que éste actúa sobre la placa ateromatosa para estabilizarla, impidiendo que se “rompa” y evitando el infarto de

miocardio o el accidente cerebrovascular.

“Es importante saber que, cuando es necesario el tratamiento con fármacos, éste no deberá abandonarse, dado que sus efectos más importantes comienzan al año de haberse iniciado”.



Es decir, que recién después del año de iniciado el tratamiento se comienza a observar un claro beneficio.

Es importante tener en claro estos conceptos para no caer en el grave error, en el que muchas personas incurren, de abandonar el tratamiento antes de que esto suceda.



¿LAS DROGAS HIPOLIPEMIANTES ¿SON SEGURAS?



En la actualidad existen varios tipos de fármacos para el tratamiento del colesterol elevado. Los principales y más difundidos son las estatinas y los fibratos.

Los fibratos ejercen su mayor acción terapéutica en reducir los niveles de triglicéridos y aumentando el colesterol HDL.

Las estatinas ejercen su acción terapéutica inhibiendo una enzima hepática, reduciendo principalmente el colesterol total y el colesterol LDL y, en menor proporción, elevando el colesterol HDL y disminuyendo los triglicéridos.

En los últimos años, los distintos estudios realizados, han demostrado que estos fármacos son muy seguros y eficaces, y, aunque son costosos, resultan económicos si consideramos que, al retardar la progresión de la aterosclerosis, reducen la incidencia de infarto de miocardio, la necesidad de cirugía coronaria y la mortalidad.

*No interrumpa el tratamiento
sin consultar a su médico*

Este es un servicio de



 **Ampliar**
Atorvastatina + ezetimibe

 **Ampliar***duo*
atorvastatin + ezetimibe