

Algo sobre el Colesterol... (Entrevista publicada en La Prensa)

¿Sabía usted que la causa número uno de muerte en Panamá son las enfermedades arterioescleróticas? ¿Y que tener el colesterol elevado es un factor de riesgo para sufrir este tipo de enfermedades? Así es. El colesterol es un enemigo silencioso que junto con el tabaquismo, el sedentarismo y la hipertensión aumentan el riesgo de sufrir ataques del corazón o infartos, asegura el cardiólogo Percy Núñez. Por eso escuchamos tanto sobre el tema. Y esa es la razón por la cual los alimentos “bajos en colesterol” cada vez son más populares.

Pero... ¿cómo cuidarnos para mantener niveles saludables de colesterol?

PROBLEMA SERIO

El colesterol es una sustancia química normalmente presente y necesaria en el metabolismo del cuerpo, explica Núñez. Viene de dos fuentes: de los alimentos que ingerimos (principalmente los productos de origen animal) y de nuestro propio cuerpo, explica el cardiólogo.

El problema consiste en que cuando el nivel de colesterol en la sangre sube a ciertos niveles, se acumulan depósitos llamados “placas” en las paredes de las arterias. Esto se llama aterosclerosis. Cuando las placas se alteran y llegan a ocluir las arterias que transportan la sangre al corazón o al cerebro, esto puede causar la muerte o bien un serio problema de salud con un alto grado de incapacidad asociado.

MALO VS BUENO

Hay dos tipos de colesterol, el “malo” o LDL y el “bueno” o HDL, explica el endocrinólogo Adriano Delgado.

El “malo” se llama así porque es la fuente principal de acumulación del colesterol y obstrucción en las arterias. Algunos alimentos con alto contenido de colesterol “malo” son el huevo, la margarina, la mantequilla, la mayonesa, la carne roja, los quesos y los dulces.

Por otro lado, el colesterol “bueno” o HDL es un factor protector que acelera la degradación de las partículas malas, dice el endocrinólogo. “En realidad es como si fuera un factor antioxidante que depura las impurezas que hay y que pueden ir perjudicando las arterias”, explica. “Tener el colesterol “bueno” bajo, es muy malo. Ese es uno de los factores que más se ha asociado con enfermedad cardiovascular, añade.

Para mantener los niveles de colesterol “bueno” altos, una de las cosas más importantes es la actividad física, asegura Delgado. Además, ayuda consumir una dieta rica en fibras.

CAUSAS

En algunos casos, una dieta alta en grasas, especialmente las saturadas, es la culpable de tener el colesterol alto.

Sin embargo, hay otras causas. “Desafortunadamente hay personas que producen mucho colesterol no importa qué tan buena dieta hagan”, explica Núñez.

En este sentido, la elevación del colesterol tiene raíces genéticas.

Para combatir la elevación del colesterol han surgido un nuevo grupo de medicamentos llamados “estatinas”, explica el cardiólogo. Con estos medicamentos “hemos podido observar una mayor expectativa de vida en pacientes afectados por el problema”, dice. Núñez admite que las estatinas son algo costosas pero opina que su utilización es una buena inversión en salud, por el beneficio que producen. Obviamente modificar la dieta es también importante. “la persona tiende a creer que el medicamento es la salida fácil...pero también tiene que cambiar sus hábitos”, explica Delgado. Se debe reducir el consumo de grasas, hacer ejercicios y tener en cuenta que las personas que tienen el colesterol alto usualmente también padecen de otros problemas como obesidad, sedentarismo y presión alta, por lo que un cambio de modo de vida es necesario.

EL EXAMEN

Núñez recomienda hacerse un examen de colesterol entre los 20 y 25 años de edad inicialmente para saber si uno tiene la tendencia a tenerlo elevado.

Mas aún si tiene familiares con historia de enfermedad cardiovascular o coronaria de edad temprana. Si el resultado es normal debe repetirse cada 5 años. Si es elevado es importante obtener orientación dietética y médica y mantener un control anual.

“Hay que reconocer la importancia de este problema, aunque no se tengan síntomas” opina Delgado. Si no, las consecuencias pueden ser serias.

Recuadro aparte:

Niveles de colesterol recomendados:

Colesterol total: debajo de 200 mg por 100 ml

LDL (el “malo”): Debajo de 100 mg

HDL (el “bueno”): en cima de 40 mg