

CONTROL DEL COLESTEROL

LOS DATOS SEÑALAN QUE CASI UN 60% DE LA POBLACIÓN ESPAÑOLA ENTRE 35 Y 64 AÑOS SUPERA LOS NIVELES ACEPTABLES DE COLESTEROL.

Los datos señalan que casi un 60% de la población española entre 35 y 64 años supera los niveles aceptables de colesterol. Estas cifras presentan un panorama preocupante ya que el colesterol es uno de los principales factores de riesgo de enfermedades cardiovasculares, que causan casi el 40% de las muertes que se producen en nuestro país.

En primer lugar hay que recordar que el colesterol no siempre es malo, ya que es necesario para muchas funciones de nuestro organismo, al formar parte de la estructura de las membranas celulares de nuestro cuerpo. Es más, a partir de él se fabrican otras moléculas de gran importancia para el organismo. Casi la mitad del colesterol que circula por nuestra sangre lo producimos de forma natural, y otra porción del colesterol lo obtenemos de los alimentos.

Es importante saber que una dieta rica en grasa saturada puede favorecer el exceso de colesterol, conocido como hipercolesterolemia. Por ello debemos saber que contienen colesterol los alimentos de origen animal, entre los que destacan vísceras, carnes y embutidos, nata y mantequilla, y la bollería elaborada a partir de ingredientes lácteos o grasas animales y huevo. Existen también algunas grasas vegetales que también tienen una gran capacidad para elevar los niveles de colesterol. Estas son las grasas de coco y de palma, utilizadas principalmente en pastelería, bollería y platos preparados. Ni el aceite de oliva ni los aceites de semillas, como el de girasol, contienen colesterol, ya que son de origen vegetal.

Según las recomendaciones de los expertos, para mantener una dieta saludable hay que limitar la ingesta de colesterol. Para regular el nivel de colesterol, hay que mantener una dieta rica en frutas y verduras, así como baja en grasas saturadas, que contenga abundantes legumbres, cereales, pescado, lácteos desnatados, etc.

Independientemente de nuestros niveles de colesterol y de la necesidad de iniciar un tratamiento farmacológico, es muy recomendable seguir una serie de consejos como controlar el peso y practicar regularmente ejercicio físico de forma moderada. Además es aconsejable moderar también el consumo de alcohol, suprimir el tabaco, y favorecer el consumo de alimentos ricos en calcio, potasio y fibra.

No lo olvide: pregunte siempre a su farmacéutico, él le informará sobre estas y otras cuestiones relacionadas con la salud y el medicamento.