

# Errores en la dieta de una persona con colesterol alto

Mar Sevilla Martínez

Viernes, 29 de Septiembre de 2017 - 11:00



*Seguir una dieta cardiosaludable es fundamental para evitar las enfermedades del corazón.*

Según los últimos datos del Instituto Nacional de Estadística (INE), en España, la enfermedad cardiovascular es la primera causa de muerte por delante del cáncer y de las enfermedades respiratorias, pese a que en el 80 por ciento de los casos este tipo de enfermedades se puede evitar adquiriendo unos hábitos de vida saludables.

Uno de los factores de riesgo cardiovascular modificables más importantes es el colesterol, ya que, si sus niveles se elevan pueden producir hipercolesterolemia. Y en el control de éste, hay dos factores clave, tal y como señala José Luis Palma, vicepresidente de la Fundación Española del Corazón (FEC), que deben tener en cuenta las personas que tienen el colesterol alto: la dieta y el ejercicio físico.

“Evitar tomar grasas saturadas o aquellos productos ricos en colesterol, como la carne roja, la yema de los huevos o las grasas animales es importante”, explica Palma. “También se sabe que aquellos pacientes que hacen ejercicio físico moderado, que pueden ser un 150 minutos de marcha a la semana, ayuda a controlarlo”.

El experto señala que estas dos medidas (dieta y ejercicio físico) son el primer paso para el tratamiento del colesterol elevado y si con ambas no se consigue, hay que seguir practicándolas y añadir algún tratamiento, como son las estatinas, para tratar de reducir el colesterol a los valores considerados normales. “Esto es un colesterol total por debajo de 200ml/dl de sangre en pacientes normales. En aquellos que han tenido un evento coronario, como infarto, angina, ictus, o que tienen otro factor de riesgo asociado, como puede ser hipertensión, diabetes, etc., se aconseja reducir más todavía ese colesterol (sobre todo el LDL, el *malo*) a niveles en torno a los 70 ml/dl”, añade Palma. “Esto no es fácil de conseguir, pero si se logra reduciremos de manera importante la presencia de eventos cardiovasculares”.

## Más atención al colesterol

Sin embargo, aunque cada vez hay más información y conocimiento sobre la importancia de implantar unos buenos hábitos saludables, lo cierto es que en la actualidad cometemos graves errores al intentar controlar el colesterol.

“No tomarse el colesterol elevado lo suficientemente en serio es el principal fallo”, afirma tajantemente Raquel Arroyo, nutricionista en la Fundación Hipercolesterolemia Familiar (FHF), quien recuerda que el colesterol elevado puede deberse a diversas causas modificables, la dieta principalmente, pero hay veces que el colesterol alto tiene un origen genético como ocurre en la hipercolesterolemia familiar.

Y de este error principal surge un segundo: no seguir las indicaciones médicas y los consejos de los dietistas. “Hay dietas muy variadas, muy sabrosas y apetitosas que no contienen grasas saturadas ni grasas hidrogenadas con las que podemos mantener el colesterol a raya. Cuando los pacientes no siguen estas normas, por muchas estatinas que tomen, les subirá el colesterol. Si un paciente que sigue una dieta hipolipemiante, es decir, de reducción de grasas en sangre, y hace un pequeño exceso un día, no pasa nada. El problema es que lo haga de forma reiterada”, advierte Palma.

Otro punto de conflicto para los pacientes que tienen el colesterol alto es pensar que únicamente tienen que restringir o quitar de la dieta los alimentos ricos en colesterol. Sin embargo, Arroyo matiza que el factor de la dieta que más aumenta el colesterol en sangre no es el colesterol en sí mismo, si no la grasa saturada. “Los estudios demuestran que un exceso de grasa saturada en la dieta eleva los niveles de colesterol LDL, el *malo*, mientras que las grasas trans son las más perjudiciales en el aumento del riesgo cardiovascular”, especifica la dietista de la FHF. Por tanto, más que evitar alimentos ricos en colesterol hay que restringir alimentos ricos en grasas saturadas y trans. Es decir, las personas que tienen los niveles de colesterol alto deben optar por carnes magras, como el pollo, el pavo y el conejo y evitar el consumo de fiambres y embutidos grasos. Además, deben elegir preferiblemente lácteos desnatados y limitar el consumo de alimentos elaborados con aceite de coco y palma, la repostería industrial y los *snacks*.

**¿Eso significa que no pueden darse nunca un capricho?** La experta indica que de forma esporádica, pueden picar alguno de estos alimentos no recomendados intentando optar por la opción más saludable, de ahí la importancia de aprender a leer bien las etiquetas de los productos que compramos en el supermercado.

## ¿Cómo se relacionan el azúcar y el colesterol?

El azúcar no va a elevar los niveles de colesterol por sí mismo, el problema es que los alimentos ricos en azúcar también suelen ser ricos en grasas y muy calóricos. Y el consumo de estos productos puede dar lugar al sobrepeso y la obesidad, factores de riesgo cardiovascular muy ligados al colesterol.

“Las últimas directrices de las sociedades científicas internacionales están prestando más atención y están poniendo más énfasis en el consumo de los hidratos de carbono, particularmente de aquellos que tienen un índice glucémico alto, porque estos producen un pico brusco de hiperglucemia en sangre y eso daña los techos arteriales. Hoy en día, de la misma manera que se pone mucho énfasis en la reducción del colesterol sérico, también se le da una gran importancia a la reducción de los hidratos de carbono de absorción rápida”, especifica Palma.

## **¿Puedo comer cualquier cosa si estoy tomando medicación?**

Hay situaciones en las que pese a adquirir unos hábitos saludables, los niveles de colesterol se mantienen altos y los pacientes tendrán que seguir un tratamiento farmacológico. Sin embargo, eso no quiere decir que por tomar una pastilla puedan abandonar la dieta cardiosaludable.

“La pastilla reduce el colesterol en sangre y la síntesis del colesterol por parte del hígado, pero eso no quita que una persona tendente a tener el colesterol elevado pueda relajarse y olvidarse del ejercicio y una alimentación sana”, advierte el vicepresidente de la FEC.

En este sentido, Arroyo añade que el tratamiento farmacológico debe ir siempre de la mano de una dieta saludable, ya que además de reducir el colesterol y los triglicéridos, una dieta adecuada tiene otros efectos beneficiosos sobre la salud: puede ayudar a disminuir la tensión arterial y la resistencia a la insulina, por ejemplo. “Por tanto, no es una estrategia inteligente abandonarse a una dieta poco saludable aunque se esté tomando la medicación”, apostilla.

En definitiva, la dieta de una persona con el colesterol alto debe ser baja en grasa saturada y rica en fibra. Además, debe seguir un patrón de dieta mediterránea. Conviene optar por lácteos desnatados, aumentar la ingesta de frutas, verduras, hortalizas, cereales integrales y legumbres.

Por último, la portavoz de la FHF recomienda a las personas que están tomando estatinas preguntar al especialista sobre las posibles interacciones que puedan tener estos fármacos con los alimentos. “El zumo de pomelo es el alimento que más reacciones tiene con algunos fármacos, entre ellos las estatinas. Por tanto, siempre que se está tomando estatinas hay que evitar el consumo del zumo de pomelo”.

Otro punto en el que hace hincapié es en informar al médico sobre los suplementos dietéticos que se estén tomando, ya que pueden tener efectos secundarios y generar interacciones farmacológicas. Algunos de estos, como la hierba de San Juan o la levadura de arroz rojo, por ejemplo, pueden afectar al tratamiento.