

Usted va al médico para hacerse un chequeo general de salud. En la cita médica le hacen algunos exámenes de sangre para saber cómo está el azúcar en la sangre, el colesterol entre otras cosas. Unos días después recibe una llamada de la oficina del médico para dejarle saber que tiene el colesterol alto. Le suena esta historia familiar? Alguna vez se ha preguntado usted mismo, que es colesterol y que significa tener el colesterol alto?

Uno en seis adultos estadounidenses tienen colesterol alto. El colesterol es una sustancia cerosa que se encuentra en la grasa (lípidos) de la sangre. Si bien el cuerpo necesita colesterol para continuar produciendo células sanas, el tener colesterol alto puede aumentar el riesgo de sufrir de enfermedad cardíaca. Cuando se tiene alto el colesterol, es posible que se formen depósitos de grasa en los vasos sanguíneos. Con el tiempo, estos depósitos dificultan que la sangre fluya a través de las arterias, haciendo que el corazón ya no reciba toda la sangre rica en oxígeno que necesita, lo que aumenta el riesgo de sufrir un ataque cardíaco. El hecho de que llegue menos sangre al cerebro puede provocar un derrame cerebral.

El colesterol se transporta en la sangre, adherido a las proteínas. La combinación de proteínas con colesterol es llamado lipoproteína. Seguramente ha escuchado hablar de diferentes tipos de colesterol, esto depende del tipo de colesterol que transporte la proteína.

- Lipoproteína de baja densidad: el colesterol “malo” o LDL, transporta colesterol por todo el cuerpo, se acumula en la paredes de las arterias, que genera endurecimiento y estrechamiento.
- Lipoproteína de alta densidad: el colesterol “bueno” o HDL, recoge el exceso de colesterol y lo lleva al hígado.

Alto colesterol puede ser causado por una variedad de factores, algunos de ellos no los puede controlar. Entre estos están edad, sexo y genética. Pero hay algunos factores que si puede controlar como por ejemplo comer alimentos no saludables, no fumar, tener sobrepeso, e inactividad o no hacer ejercicio.

Muchas personas no saben que tienen colesterol alto porque no hay señales ni síntomas. La única forma de detectarlo es mediante una prueba de sangre. Si el medico determina que tiene alto colesterol, la mejor manera de reducirlo a niveles normales es cambiando el estilo de vida, es decir hacer ejercicio y comer alimentos saludables. Sin embargo, si ha hecho cambios en el estilo de vida y el colesterol sigue alto, el medico podría recomendar tomar medicamentos para reducir el colesterol.

Hay muchas maneras de prevenir el colesterol o mejorar los niveles de colesterol:

- Escoja grasas saludables: consumir grasas monosaturadas como el aceite de oliva o canola, almendras, aguacates, y nueces son otra fuente de grasas saludables.
- Evite grasas trans: se encuentran en margarinas, galletas, pasteles, por lo regular en alimentos horneados.
- Limite el colesterol que consume: consuma carnes magras es decir sin grasa y productos lácteos bajos en grasa. Limite el consumo de huevos, especialmente la yema de huevo.
- Consuma frutas y verduras: estos alimentos son ricos en fibra, lo cual ayuda a reducir el nivel de colesterol.
- Consuma pescados saludables: como el atún, bacalao tienen menos grasas que las carnes rojas.
- Limite el consumo de alcohol: si opta por beber alcohol hágalo en moderación.
- Baje 5 o 10 libras puede ayudar a reducir niveles de colesterol total.