

El colesterol es una sustancia cerosa, similar a la grasa, que el cuerpo necesita para gozar de buena salud, pero en las cantidades adecuadas. Los niveles poco saludables de colesterol pueden dar lugar a una enfermedad llamada colesterol en la sangre.

El colesterol en la sangre se transporta en lipoproteínas:

- **Lipoproteína de baja densidad (LDL)**, a veces llamada colesterol "malo".
- **Lipoproteína de alta densidad (HDL)**, a veces llamada colesterol "bueno".

Los niveles elevados de colesterol LDL o "malo" hacen que se acumule placa (depósitos de grasa) en los vasos sanguíneos. Esto puede provocar un ataque al corazón, un derrame cerebral u otros problemas de salud. Los niveles altos de colesterol HDL o "bueno" pueden reducir el riesgo de sufrir problemas de salud. El colesterol HDL transporta el colesterol y la placa acumulada en las arterias hasta el hígado, para que pueda ser eliminado del organismo.

¿Qué es lo que aumenta el riesgo de tener niveles de colesterol en la sangre poco saludables?

- **Comer muchos alimentos ricos en grasas saturadas** aumenta los niveles de colesterol LDL "malo". Las grasas saturadas se encuentran en cortes grasos de carne y en productos lácteos.
- **Falta de actividad física**
- **Fumar** reduce el colesterol HDL (bueno), especialmente en las mujeres, y aumenta el colesterol LDL (malo).
- El **estrés** puede elevar los niveles de ciertas hormonas, como los corticosteroides. Estas pueden hacer que el cuerpo produzca más colesterol.
- El **consumo excesivo de alcohol** (más de dos bebidas al día para los hombres o una para las mujeres) puede aumentar el nivel de colesterol total.

Por ejemplo, la falta de actividad física y los malos hábitos alimenticios pueden provocar sobrepeso y obesidad, que están relacionados con la diabetes y la apnea del sueño. En el caso de las personas con enfermedades como el lupus y el VIH, la misma enfermedad y los medicamentos utilizados para tratarla pueden provocar niveles de colesterol poco saludables. Por otro lado, los miembros de la familia suelen tener niveles de colesterol similares. Esto indica que los genes pueden aumentar el riesgo de tener niveles de colesterol poco saludables.

Los niveles de colesterol poco saludables pueden afectar a personas de todas las edades, incluso a niños pequeños. Sin embargo, el colesterol alto se diagnostica con mayor frecuencia en personas de entre 40 y 59 años. A medida que envejecemos, el metabolismo de nuestro cuerpo cambia. El hígado no elimina el colesterol LDL "malo" tan bien como cuando éramos jóvenes. Entre los 20 y los 39 años, los hombres tienen más riesgo de tener el colesterol total alto que las mujeres. El riesgo de las mujeres aumenta después de la menopausia. La menopausia reduce los niveles de hormonas femeninas que pueden proteger contra el colesterol alto en la sangre. Después de la menopausia, los niveles de colesterol total y de colesterol LDL "malo" de las mujeres suelen aumentar, mientras que los niveles de colesterol HDL "bueno" disminuyen.

Los hábitos saludables para el corazón que se inician en la infancia y continúan durante toda la vida pueden ayudar a prevenir el colesterol en la sangre y las enfermedades del corazón y de los vasos sanguíneos, como ataques al corazón y derrames cerebrales. Los niveles altos de colesterol malo (LDL) no suelen causar síntomas. La mayoría de las personas no saben que tienen un nivel alto de colesterol en la sangre hasta que se hacen un análisis de sangre durante una visita de rutina al médico.