

¿Sabías que sin  
colesterol la vida  
no sería posible?

**Dime qué tipo de  
grasa comes y te  
diré de qué  
padeces**



# **Sin Miedo Al Colesterol**

# Especial: Colesterol

**E**l colesterol no es el malo de la película, como siempre lo presentan, pero la gente asocia "colesterol" a problemas en el corazón, derrames cerebrales y afecciones cardiovasculares. ¿La razón? Desde hace más de 2 siglos se viene sosteniendo la creencia de que niveles elevados de colesterol son sinónimo de enfermedad.

Cualquier libro de medicina explica que "el cuerpo humano necesita colesterol, que es un tipo de lípido utilizado para reparar, regenerar y producir membranas celulares, hormonas claves como la testosterona y el estrógeno, los ácidos biliares necesarios para digerir y absorber las grasas, y la vitamina D".

El colesterol es tan importante que el hígado y los intestinos lo producen. Y de hecho, sólo 20% del colesterol que hay en sangre, viene de la proteína animal, el 80% restante es de fabricación propia. El cuerpo empaqueta el colesterol en dos partículas principales: lipoproteína de baja densidad (LDL), el llamado colesterol malo, y lipoproteína de alta densidad (HDL), el llamado colesterol bueno. Y esas **lipoproteínas que recubren al colesterol** son los vehículos que impiden que se mezcle con el agua que también va por el torrente sanguíneo.

Hay que entender que no se puede vivir sin colesterol y que el problema no es esa sustancia parecida a la cera, sino la abundancia o déficit de ésta. Y algo

más: las lipoproteínas y no el colesterol aislado, pudieran ser el auténtico villano que la ciencia apenas comienza a identificar. Las lipoproteínas vienen en una variedad de formas, tamaños y densidades.

▶ **Aproximadamente la mitad de los ataques cardíacos ocurren en personas que tienen un valor de colesterol LDL normal**

Una prueba de colesterol típica (conocida como perfil de lípidos) indica la cantidad de colesterol y triglicéridos que hay en la sangre. Y el concepto que entiende la mayoría de las personas es que un valor elevado de LDL ayuda a crear una placa que se acumula dentro de las arterias. La fórmula aceptada por la comunidad científica dice que cuanto mayor sea el LDL, mayor será el riesgo de sufrir un ataque cardíaco. Pero eso puede cambiar en los próximos años.

Según publica la Escuela de Medicina de Harvard ya se ha demostrado que "aproximadamente la mitad de los ataques cardíacos ocurren en personas que tienen un valor de colesterol LDL "normal" - y obviamente viene la pregunta inevitable- ¿Qué podría explicar ese fenómeno? Además de LDL, **otras lipoproteínas pueden contribuir a obstruir las arterias.**"

Son conocidas como partículas aterogénicas e incluyen lipoproteínas de densidad intermedia (IDL), lipoproteínas de muy baja densidad (VLDL) y quilomicrones,



**Hay que entender que no se puede vivir sin colesterol y que el problema no es esa sustancia parecida a la cera, sino la abundancia o déficit en el torrente sanguíneo. Y algo más: las lipoproteínas y no el colesterol aislado, pudieran ser el auténtico villano**

las partículas más grandes y de menor densidad, que consisten principalmente en lípidos. Lo que falta por aclarar es por qué los médicos no evalúan esas otras ▶

# Especial: Colesterol

lipoproteínas. "Cada vez se reconoce más que no es sólo el colesterol lo que importa, sino la cantidad de partículas de lipoproteínas", dice la Dra. Samia Mora, cardióloga del Brigham and Women's Hospital, afiliado a Harvard. Y continúa explicando Samia que "tanto el tamaño como la composición son importantes: las partículas de LDL más grandes transportan más colesterol, mientras que las partículas más pequeñas transportan menos. Si las partículas de LDL en su sangre son en su mayoría pequeñas, tendrá una mayor cantidad de estas partículas para cualquier nivel de colesterol LDL dado en comparación con alguien con partículas más grandes. Cuantas más partículas viajen a través de la sangre, es más probable que se atasquen dentro de las paredes de las arterias."

▶ **Conocer el número total de todas las partículas de lipoproteínas aterogénicas es un mejor indicador del riesgo de enfermedad cardiovascular**

La creciente evidencia sugiere que conocer el número total de las partículas de lipoproteínas aterogénicas es un mejor indicador del riesgo de enfermedad cardiovascular que el valor estándar de colesterol LDL.

Este indicador puede evaluarse con una prueba económica y ampliamente disponible que mide la apolipoproteína B (apoB), una proteína única que se encuentra en todas las partículas aterogénicas.

Curiosamente muy pocos médicos hablan de esto ¿Por qué no se realizan pruebas de apoB de forma rutinaria? Habría que sospechar de la mentalidad "anticolesterol" y de cómo se afectarían las industrias que han hecho negocio demonizando esa sustancia.

Por suerte, la consciencia sobre la relevancia de la apoB avanza al punto de que la Sociedad Europea de Cardiología recomienda la prueba de apoB para evaluar mejor el riesgo de ataque cardíaco de una persona.

Y hasta la AHA (American Heart Association por sus siglas en inglés) sugiere que la apoB es mejor que el colesterol LDL para evaluar el riesgo coronario. ◀

## Colesterol en dieta vs colesterol en sangre

Pareciera lógico creer que por comer alimentos ricos en colesterol, va a aumentar el colesterol en sangre. Pero generalmente no funciona de esa manera. El cuerpo regula estrictamente la cantidad de colesterol en la sangre al controlar su producción. Cuando disminuye la ingesta dietética de colesterol, su cuerpo produce más. Cuando ingiere cantidades mayores de colesterol, su cuerpo produce menos. Debido a esto, los alimentos ricos en colesterol en la dieta tienen muy poco impacto en los niveles de colesterol en sangre en la mayoría de las personas.

Fuente: Department of Nutritional Sciences, University of Connecticut