



SEÑALES DE ADVERTENCIA

Recientes estudios y publicaciones intentan educar a las personas sobre el colesterol y atacar la principal causa de muerte: las enfermedades cardíacas.

Una de las palabras que durante la década pasada se sumó al vocabulario diario es colesterol. La comunidad médica levantó la voz de alarma tras comprobar que es uno de los agentes más importantes de las enfermedades cardíacas, principal causa de muerte en Estados Unidos y en Chile. Desde entonces los descubrimientos continúan. El último, publicado en Estados Unidos hace tres semanas, establece que debe controlarse la ingesta de grasa desde los dos años para reducir el riesgo de problemas al corazón en la edad adulta. Los científicos señalan que los lípidos, tanto en la dieta infantil como adulta, no deben superar el 30% de las calorías diarias.

El informe es criticado por médicos que alegan que pruebas muestran que un alto porcentaje de infantes con niveles altos de colesterol tienen márgenes normales de adultos. Pero los organismos de salud más importantes apoyan la recomendación de un control anual desde los dos años. Los pequeños no deben superar los 200 miligramos por cada 10 centímetros cúbicos. Para los adultos la barrera está en los 239.

Pero el colesterol en sí no es veneno. Este es un tipo de lípido que es transportado en la sangre y es esencial en la producción de tejidos del cuerpo humano y hormonas. Por eso el organismo lo produce, siendo el hígado el que sintetiza el 70%. El riesgo está en las altas concentraciones, causadas por comer alimentos que lo contienen. Los excesos se depositan en las arterias, reduciendo el flujo de sangre y provocando la arteriosclerosis y los ataques cardíacos.

Sin embargo, el proceso es más complejo que reducir la ingesta

de lípidos, porque no todo el colesterol es malo. Existe un tipo llamado de alta densidad o HDL (High density lipoprotein) que ayuda al organismo a eliminar la acumulación de grasa en las arterias. Mientras que el de baja densidad o LDL (Low density lipoprotein) sería el dañino. Para aclarar toda duda sobre el tema, los doctores Eli Roth y Sandra Streicher, fundadores de la *Heartsmart*, un programa destinado a enseñar a enfermos del corazón a cambiar sus hábitos, escribieron *Colesterol bueno, colesterol malo* (Javier Vergara, \$3.736). El libro es una guía práctica que explica cómo reducir el colesterol en la sangre, cuáles son los niveles óptimos y aclara la disyuntiva entre los distintos tipos de colesterol y de grasas.

Los autores enfatizan las consecuencias

para personas que, tras alcanzar niveles peligrosos, atacan el problema. Por cada 1% de reducción, el riesgo de un ataque al corazón baja en 2%.

Para ello la persona debe comer el mínimo de grasas saturadas que se encuentran en los productos animales y en el aceite de coco y de palma. Estos lípidos -excepto los aceites mencionados- se caracterizan por solidificarse a temperatura ambiente. Por esto, dentro de esta categoría están las margarinas, pese a ser vegetales. Como dicen en los envases no contienen colesterol, pero si grasas saturadas que contribuyen a elevarlo.

Dentro de los productos animales la excepción es el pescado. Sus aceites son de tipo poliinsaturados y por su estructura química son muy efectivos para reducir el colesterol.

Cuando la dieta falla se recurre a medicamentos. Lo último es Lovastatin que bloquea la producción de colesterol en el hígado, obligando al cuerpo a utilizar el que está en la sangre. Pero esto es sólo para casos extremos. Aún no hay absolutos sobre el tema y se esperan nuevos descubrimientos. Hasta ahora el mejor consejo es bajar el consumo de grasas, aumentar el ejercicio y la ingesta de frutas y verduras ricas en fibra. »



Guía práctica: consejos médicos acompañados de menús



Dieta rica en frutas y verduras para atacar niveles altos de colesterol: por cada 1% de reducción baja el riesgo de un ataque al corazón en 2%.

Señales de advertencia. [artículo]

Libros y documentos

FECHA DE PUBLICACIÓN

Quinta 1 era n.º 1048, 7to., 13-2-21

1991

FORMATO

Artículo

DATOS DE PUBLICACIÓN

Señales de advertencia. [artículo]. il.

FUENTE DE INFORMACIÓN

[Biblioteca Nacional Digital](#)

INSTITUCIÓN

[Biblioteca Nacional](#)

UBICACIÓN

Avenida Libertador Bernardo O'Higgins 651, Santiago, Región Metropolitana, Chile