

## EL EXAMEN DEL COLESTEROL

**Tanto en hombres como en mujeres las enfermedades cardiovasculares constituyen la principal causa de muerte. De ahí la preocupación existente por controlar los factores de riesgo conocidos, entre ellos la concentración sanguínea del colesterol, la colesterolemia.**

Respecto a este tema existen muchas lagunas de conocimiento entre la población normal. Por ello, para informar al ciudadano corriente, hace un tiempo, en Estados Unidos, se preparó una encuesta que, con leves retoques, ofrecemos al lector, para que evalúe sus conocimientos al respecto. Por cada respuesta correcta súmese Ud. un punto. La encuesta cuenta con 11 premisas, que hay que saber si son ciertas o falsas. La preparación de las propuestas las realizó el INSTITUTO NACIONAL DEL CORAZÓN, PULMÓN Y SANGRE, bajo los auspicios del Departamento de la Salud de USA, dentro del Programa Nacional de Educación sobre el colesterol.

### LA ENCUESTA

1. La alta concentración de colesterol en sangre es un factor de riesgo cardíaco, pero Ud. podría hacer algo para reducirlo.
2. Para bajar su colesterol debe de prescindir totalmente de comer carne.
3. En los adultos es buena cualquier concentración de colesterol por debajo de los 240 mg por decilitro.
4. Para bajar la colesterolemia se necesita la ingestión de importantes suplementos de aceite de pescado.
5. Para reducir su colesterol en sangre Ud. debe comer menos grasas saturadas, grasas totales y colesterol, así como perder peso, si tiene sobrepeso.
6. Las grasas saturadas son los alimentos que hacen subir el colesterol sanguíneo más que cualquier otro componente normal de la dieta.
7. Todos los aceites vegetales ayudan a disminuir los niveles de colesterol.
8. La reducción del colesterol es positiva para aquellas personas que, previamente, han sufrido un ataque al corazón.
9. Hay que controlar los niveles sanguíneos de colesterol de todos los niños.
10. Las mujeres no tienen por qué preocuparse de sus niveles de colesterol e incidencia cardiovascular.
11. La lectura cuidadosa de las etiquetas de los alimentos puede ayudar a comer más saludablemente.

### LAS RESPUESTAS

1. CIERTO. Como factores principales de riesgo cardiovascular, junto a los altos niveles de colesterol hay que incluir también, entre otros, la hipertensión, el hábito de fumar, la diabetes, el sobrepeso y la vida sedentaria.
2. FALSO. Aunque alguna carne roja posee demasiadas grasas y colesterol, es una importante fuente de proteínas, hierro, vitaminas, etcétera. Lo correcto es consumir carne lo más limpia posible de grasas y en cantidad controlada, como máximo unos 150 gramos diarios.
3. FALSO. Aun por debajo de los 240 mg por decilitro, si la concentración supera el valor de 200, se entra en la zona límite y hay que encender la luz de alarma y proceder a la determinación de las lipoproteínas de baja densidad, (el LDL-colesterol o colesterol malo) y de las lipoproteínas de alta densidad (el HDL-

colesterol o colesterol bueno). Unos niveles de HDL-colesterol por debajo de 35 mg por decilitro, es un claro factor de riesgo. Todas las personas adultas mayores de 20 años deben analizar su nivel de colesterol, al menos una vez cada 5 años.

4. FALSO. Efectivamente, la inclusión semanal de, al menos, una o dos comidas basadas en pescado tiene un efecto favorable sobre la prevención de riesgos cardiovasculares. Los pescados, sobre todo los de agua fría, son una buena fuente de ácidos grasos omega-3, poliinsaturados, al contrario de las peligrosas grasas saturadas. Sin embargo, una mayor ingesta de esos ácidos lo que parece reducir, más que el colesterol, es el nivel de grasas saturadas. En conclusión, es aconsejable comer más pescado de tipo azul, pero no es necesario tomar importantes suplementos adicionales de aceite de pescado.
5. CIERTO. Todo ello ayuda a reducir el colesterol en niveles que dependen de diversos factores generales y personales, aunque, frecuentemente, el ejercicio, control del peso y comidas reducidas en grasas y colesterol consiguen, en pocas semanas, reducir la colesterolemia hasta en 50 mg por decilitro, o más.
6. CIERTO. Por ello el mejor medio para reducir el colesterol es prescindir lo más posible de grasas saturadas, abundantes en mantequilla, queso, leche entera, nata, carnes grasas, etcétera, pero también en algunos aceites vegetales como el de coco y el de palma.
7. FALSO. Muchos aceites vegetales (oliva, soja, girasol, maíz, cártamo) están constituidos fundamentalmente por ácidos grasos poliinsaturados y monoinsaturados que ayudan a reducir el colesterol, cuando sustituyen a las grasas saturadas en la alimentación. Pero ello no ocurre en otros aceites vegetales como el de palma y el de coco. Por otra parte cuando se hidrogenan industrialmente los aceites vegetales para solidificarlos y usarlos en margarinas o mantequillas, los ácidos poliinsaturados se convierten en saturados, es decir, en otros más peligrosos.
8. CIERTO. Las personas que han sufrido ya un ataque cardiaco tienen más riesgo que las normales de sufrir otro, de ahí que su control de colesterolemia deba ser más preciso. Concretamente, para la población normal es recomendable que la concentración de LDL-colesterol, colesterol malo, sea inferior a 130 mg por decilitro, mientras que las personas con un infarto previo deben mantener preferentemente esa concentración por debajo de los 100 mg por decilitro.
9. FALSO. Lo que es conveniente es que los hábitos alimenticios sean saludables desde lo más pronto posible. Y el control es necesario si la familia del niño es de riesgo, con padres, o familiares próximos, con alta colesterolemia o enfermedades cardiovasculares.
10. FALSO. También en las mujeres las enfermedades cardiovasculares son la principal causa de muerte. Sí es cierto que, a igualdad de edad, antes de la menopausia, la colesterolemia femenina suele ser más baja que la masculina, pero, tras la menopausia, sus niveles de LDL-colesterol, colesterol malo, suele aumentar notablemente.
11. CIERTO. Hay que tener en cuenta que la composición de ingredientes ha de figurar en orden decreciente de participación. Una lectura cuidadosa de la etiqueta puede ayudar a evaluar la cantidad de grasa total, grasa saturada o colesterol que contienen muchos preparados alimenticios. Deben evitarse aquellos productos que posean importantes cantidades de grasas o aceites vegetales sin especificar ya que en bollos, dulces, galletas, chocolates, etcétera, suelen usarse, industrialmente, aceites vegetales de coco o palma, muy ricos en los perjudiciales ácidos grasos saturados.

¿Aprobó Ud. el examen?. En tal caso, enhorabuena, ya que ello significa que está en condiciones de controlar este factor de riesgo. Pero no olvide que, además del colesterol, existen otros factores de riesgo que también hay que regular.