

# El equilibrio del colesterol, esencial para la salud cardiovascular



*Aunque el colesterol es fundamental para funciones vitales como la producción de hormonas y vitamina D, su exceso en la sangre puede provocar graves problemas de salud. Expertos como Victoria Lara, del Departamento Médico de Arkopharma, destacan la importancia de controlar tanto la cantidad como la calidad del colesterol LDL*

**E**l colesterol es una sustancia cerosa y parecida a la grasa que se encuentra en todas las células del cuerpo y es necesario para producir hormonas, vitamina D y sustancias que ayudan a digerir los alimentos. Normalmente, el organismo produce todo el colesterol que se necesita, pero también recibe aportes extras de algunos de los alimentos de origen animal que consumimos como huevos, carne y queso, según los expertos.

Si se tiene demasiado colesterol en la sangre, puede combinarse con otras sustancias y formar una placa que se pega a las paredes de los vasos sanguíneos, obstruyéndolos y generando acumulaciones que se llaman arteriosclerosis. La OMS recomienda no superar los 300mg diarios de colesterol a través de la dieta y controlar el consumo de grasas saturadas.

## **Colesterol bueno (HDL) y el malo (LDL)**

El colesterol se transporta en la sangre a través de lipoproteínas, que pueden ser

de tres tipos. Las lipoproteínas de baja densidad (LDL) que transportan colesterol del hígado a las células y, cuando hay un exceso, se acumula en las arterias aumentando el riesgo de enfermedades como la arteriosclerosis. Las lipoproteínas de alta densidad (HDL) que recogen el colesterol sobrante y lo llevan de vuelta al hígado para su eliminación, reduciendo el riesgo cardiovascular. Y, por último, las lipoproteínas de muy baja densidad (VLDL) que transportan triglicéridos y también contribuyen a la acumulación de placa en las arterias.

Victoria Lara del Departamento Médico de Arkopharma, en declaraciones a farmanatur, explica que la teoría que siempre se ha defendido hasta ahora sobre la reducción del LDL, es correcta, pero cree que actualmente, a nivel científico, se sabe que no sólo basta con disminuir los niveles de esta lipoproteína, ya que existen muchos más parámetros que dan información sobre el estado de salud del paciente y sobre el riesgo que tiene éste de sufrir un accidente cardiovascular: "Cada día es más relevante tener en

cuenta no sólo la cantidad sino también la calidad de ese colesterol LDL o más específicamente del colesterol no-HDL, que es el aterogénico. También es importante tener unos niveles óptimos de colesterol HDL y controlar los niveles de Triglicéridos en sangre", declara la experta.

## **Hipercolesterolemia y dislipemia**

La dislipemia es la elevación de los niveles lípidos, como el colesterol y los triglicéridos, en el plasma sanguíneo y es la responsable de la formación de placas en las arterias. En la práctica clínica, las dislipemias más frecuentes son las hiperlipemias, producidas por el aumento en plasma de los niveles de colesterol (hipercolesterolemia), de triglicéridos (hipertrigliceridemia) o de ambos (hiperlipemia mixta o combinada).

Uno de los trastornos más frecuentes es la hipercolesterolemia que tal y como explican desde la Asociación Española de Enfermería y Cardiología, no presenta síntomas ni signos físicos, así que su diagnóstico sólo puede realizarse mediante un

análisis de sangre que valore los niveles de colesterol y también de triglicéridos. Además, recomiendan a todas las personas llevar un control periódico de sus niveles de colesterol y, especialmente, a aquellas que presentan otros factores de riesgo cardiovascular o que tengan familiares con antecedentes de colesterol elevado, con cardiopatía isquémica u otras enfermedades cardiovasculares.

Según esta Asociación se consideran niveles de colesterol aconsejables:

#### TRIGLICÉRIDOS

- < 150 miligramos por decilitro (mg/dl).

#### C-LDL (MALO)

- < 116 en pacientes con riesgo bajo.
- < 100 en pacientes con riesgo moderado.
- < 70 en pacientes con riesgo alto y reducir al menos al 50% las cifras basales
- < 55 mg/dl en pacientes con riesgo muy alto y reducir al menos al 50% las cifras basales.

#### C-HDL (BUENO)

- > 40 mg/dl varones y > 45 mg/dl mujeres.

## “NO SIEMPRE EL PACIENTE REQUIERE DEL FÁRMACO, SOBRE TODO, EN AQUELLOS CASOS EN LOS QUE LOS NIVELES DE COLESTEROL NO SEAN ALARMANTES Y NO CONSTE NINGÚN OTRO FACTOR DE RIESGO”, VICTORIA LARA (ARKOPHARMA)

#### Tratamientos

En el mercado existen muchos medicamentos y productos para controlar los niveles de colesterol y bajarlo cuando alcanza cifras peligrosas para la salud. En las farmacias podemos encontrar los nuevos tratamientos basados en la tecnología ARN de interferencia pequeña (ARNip), para reducir el colesterol unido a lipoproteínas de baja densidad (LDL). El tratamiento con este medicamento sólo requiere dos inyecciones al año y ha supuesto una revolución en el tratamiento de la hipercolesterolemia, según informan desde el sector farmacéutico.

Pero también existen complementos alimenticios que pueden ayudar a rebajar el riesgo cardiovascular controlando los niveles de colesterol, pero por sí solos no

funcionan, hay que combinarlo con hábitos saludables. Estos suplementos son productos con fuentes concentradas de nutrientes que se presentan con la finalidad de complementar la ingesta de los mismos en la dieta normal, por lo que siempre deben acompañarse de un estilo de vida saludable, siendo de gran ayuda en unión con la actividad física y una dieta adecuada.

Victoria Lara lo ratifica así: “Un paciente que desee disminuir sus niveles de colesterol, y tome un complemento, pero sin embargo siga una vida sedentaria y se alimente a base de grasas saturadas, estará mandando mensajes contradictorios a su organismo y en muchos casos, el bien que pueda recibir se verá contrarrestado con los hábitos de vida no saludables y que le estarán ‘saboteando’ en cierto modo”.

Complemento alimenticio a base de **monacolina k** de Levadura roja de arroz, **policosanol** de Caña de azúcar, **hidroxitirosol** del Olivo, **polifenoles** de Vid y **vitamina E**

**1**  
cápsula  
al día



**herbovita**   
Pasión por la vida

Consulte nuestros productos en  
[www.herbovita.com](http://www.herbovita.com)





## LA ASOCIACIÓN ESPAÑOLA DE ENFERMERÍA Y CARDIOLOGÍA RECOMIENDA A TODAS LAS PERSONAS LLEVAR UN CONTROL PERIÓDICO DE SUS NIVELES DE COLESTEROL

Teniendo presente este carácter multifactorial del riesgo cardiovascular, hay numerosos productos en el mercado que pueden ayudar, pero la recomendación de uno u otro vendrá definido por el perfil de la persona, siendo importante saber la edad del paciente y si está tomando algún medicamento de forma regular o no, la experta declara: “Las recomendaciones de forma genérica no son suficientes, se debe ver caso por caso, de modo que el consejo sea lo más certero posible”.

### Ingredientes naturales

Existen numerosos fármacos que actúan sobre todos los parámetros del colesterol mejorándolos, aunque Victoria opina que no siempre el paciente requiere del fármaco, sobre todo, en aquellos casos en los que los niveles no sean alarmantes y no conste ningún otro factor de riesgo. Para ellos, desde Arkopharma nos detallan otro tipo de productos para el cuidado del corazón que contienen ingredientes y activos que ayudan a cuidar de la salud cardiovascular como:

- **Coriandro y Ajo Negro:** Contribuyen a mantener los niveles normales de colesterol y a conservar la salud cardiovascular.
- **Alcachofa:** Ayuda a mantener los niveles normales de lípidos en sangre (HDL & LDL).
- **Vitamina E:** Ayuda a proteger las células frente al daño oxidativo.
- **Bergamota:** es un interesante e innovador activo, un cítrico rico en polifenoles.
- **Policosanoles:** procedentes de la caña de azúcar.

### Salud cardiovascular

Las enfermedades cardiovasculares (ECV) suponen anualmente alrededor de 17,5 millones de defunciones a nivel global, según los datos de la Organización Mundial de la Salud (OMS). Distintos estudios han demostrado que hay un incremento alarmante de determinados factores de riesgo que hacen que las ECV continúen siendo la principal causa de mortalidad y morbilidad en España, tal y como afirman desde la Asociación Española de Enfermería y Cardiología.

Los principales **factores de riesgo cardiovascular**, según esta Asociación son los siguientes:

- Fumar.
- Mantener un IMC elevado.
- Seguir una dieta alta en grasas y no saludable.
- Vida sedentaria sin ejercicio físico.

**EN EL MERCADO EXISTEN MUCHOS MEDICAMENTOS Y PRODUCTOS PARA CONTROLAR LOS NIVELES DE COLESTEROL Y BAJARLO CUANDO ALCANZA CIFRAS PELIGROSAS PARA LA SALUD**

- Cifras elevadas de presión arterial no tratada.
- Cifras elevadas de glucosa en sangre no tratada.
- Cifras elevadas de colesterol en sangre no tratado.

Victoria Lara hace hincapié en observar como el colesterol elevado es una de las patas fundamentales sobre las que se puede actuar para mejorar la salud cardiovascular, de hecho, explica que según los datos de Fundación Española del Corazón, los niveles de colesterol LDL en sangre se relacionan linealmente con el riesgo de infarto, puesto que ese colesterol cuando no puede ser absorbido por el organismo tiende a depositarse en la pared de la arteria y contribuye a su progresivo estrechamiento, además, aumenta el riesgo de que se produzca un accidente cardiovascular o cerebrovascular (ictus, infartos...).

Según los datos de la OMS estos factores de riesgo cardiovascular modificables representan la mayor parte del riesgo de ECV en ambos sexos, a todas las edades y en todo el mundo. Desde este organismo creen que la clave para reducir la carga de estas enfermedades es incluir en los sistemas de salud campañas e intervenciones para reducir estos factores de riesgo conductuales y ambientales que son los más importantes para evitar las cardiopatías y los accidentes cerebrovasculares.

En España, desde el Ministerio de Sanidad se ha adoptado la Estrategia de Salud Cardiovascular (ESCAV), con la participación de pacientes, profesionales sanitarios, gestores, investigadores, y por supuesto, las Comunidades Autónomas que considera imprescindible contar con una perspectiva integral de la atención, centrada en la persona, que considere todos los factores implicados en la salud cardiovascular:

- Los determinantes sociales, en particular el género.
- La educación de la salud de los pacientes.
- La capacitación del personal sanitario
- La necesidad de mejorar el diagnóstico precoz.
- Dar mayor importancia a la prevención y la rehabilitación.