

Colesterol: Factor de riesgo

Uno de los temas relacionados con la salud que más preocupan a nuestra sociedad es el aumento de los niveles de colesterol. Por este motivo es importante controlar lo que comemos, especialmente en épocas vacacionales cuando relajamos nuestros hábitos alimenticios.

El gran público sabe que conviene ajustarse a ciertos niveles, que cuando se sobrepasan el médico prescribe una dieta y, si ésta no es eficaz, también un fármaco, que hay un colesterol "bueno" y uno "malo", etc. Pero, realmente, ¿conocemos los mecanismos por los que el exceso de colesterol puede producir problemas vasculares? Sería interesante conocerlos, ya que más de la mitad de los casos de angina e infarto de miocardio están directamente relacionados con la hipercolesterolemia.

La elevación de los niveles de colesterol en la sangre es lo que se conoce como hipercolesterolemia. En general, cifras de colesterol total por encima de 240 mg/dl se consideran patológicas. No obstante, el colesterol es una sustancia fundamental para las células de nuestro organismo. De hecho, es parte importante de la membrana celular, y está presente en muchas hormonas. Sin embargo, cuando hay un exceso se puede acumular y depositar en la pared de los vasos sanguíneos. Esto a largo plazo puede producir que las arterias se hagan rígidas y se produzca lo que llamamos placas de ateroma en su pared. Esta situación se denomina aterosclerosis, y sobre estas arterias deterioradas es donde puede producirse la trombosis que da lugar al infarto de miocardio o al accidente cerebrovascular agudo. El problema es que suele ser asintomática hasta que se desarrolla la enfermedad vascular. Por este motivo es tan importante la vigilancia de los niveles de colesterol en sangre de manera periódica: por encima de los 45 años, al menos una vez cada 3 años si la cifra resultante es normal; más frecuentemente si no lo es.

La mayor parte de los casos de hipercolesterolemia está basada en la unión de factores ambientales con predisposición genética. Las dietas ricas en grasas animales, el sedentarismo y la obesidad favorecen el aumento de los niveles de colesterol en sangre. Y lo hacen sobre todo del colesterol "malo" o LDL, que es el que se acumula en la pared de las arterias. El colesterol "bueno" o HDL es el que se dirige al hígado para su metabolismo. Los términos LDL y HDL en realidad se refieren a las proteínas que transportan el colesterol en la sangre;

las primeras hacia las arterias; las segundas hacia el hígado. Al respecto, se ha demostrado que el ejercicio físico moderado (30 minutos tres veces por semana) aumenta de manera significativa los niveles del colesterol "bueno" HDL, lo que tiene un efecto beneficioso sobre la salud de nuestro sistema circulatorio.

Por tanto, en una situación normal se trata de obtener cifras de colesterol total por debajo de 240 mg, cifras bajas de LDL y relativamente altas de HDL. Esta recomendación debe hacerse más estricta en el caso en que se añada otro factor de riesgo vascular: la diabetes, el tabaquismo, la hipertensión o el haber padecido ya previamente un problema vascular agudo. Sobre todo en el caso de la diabetes, se ha demostrado que mantener cifras de colesterol total por debajo de 200 reduce el riesgo de infarto de miocardio. Lo primero que debe realizarse cuando se conocen cifras elevadas de colesterol es cambiar nuestros hábitos: modificar la dieta evitando consumir grasas animales en exceso, practicar ejercicio físico, dejar de fumar... Si a pesar de todo ello no se corrigen esas cifras, deberá iniciarse tratamiento farmacológico. Éste suele ser muy eficaz, pero también tiene efectos secundarios que no hay que olvidar.

Una vez conocidos los datos básicos que nos ayudan a entender el problema, a modo de resumen podría concluirse:

- 1.- Es necesario revisar nuestros niveles de colesterol con periodicidad.
- 2.- Si esos niveles están altos, lo primero a considerar es un cambio en nuestra forma de vida: alimentación, ejercicio, reducir la obesidad, eliminar el tabaco.
- 3.- Estas medidas por sí solas pueden ser eficaces y no sería necesario utilizar ningún fármaco. Además, ayudarían a controlar la tensión arterial, la diabetes, etc.
- 4.- Si además se tiene otro factor de riesgo, hay que ser más estrictos en el control del colesterol.
- 5.- Siempre es recomendable escuchar y aplicar las recomendaciones que su médico habitual le hará sobre este tema. En realidad, la mayor parte del éxito en el control de las cifras de colesterol depende de Usted.



DR. ÁNGEL JIMÉNEZ RODRIGUEZ.
HOSPITAL INFANTA ELENA