

El colesterol es un tipo de grasa que se encuentra solamente en los alimentos de origen animal. En el cuerpo humano, esta grasa es necesaria para producir hormonas como las sexuales, formar las paredes de nuestras células, las sales biliares y la vitamina D.



El colesterol es distribuido en el organismo por la sangre, para lo cual se combina con las proteínas y forma una unión llamada "lipoproteínas". Las lipoproteínas son compuestos de grasa y proteínas solubles en sangre. Existen dos tipos: lipoproteínas de alta densidad, llamadas HDL, y las

de baja densidad, llamadas LDL, que se describen más adelante.

El organismo humano obtiene el colesterol de dos fuentes: de los alimentos de origen animal como la yema de huevo, hígado y demás vísceras, mariscos, grasa de las carnes, leche íntegra, natilla, mantequi-

María Isabel Piedra Alfaro

Colesterol



Colesterol

lla, quesos cremosos o amarillos. La otra fuente es proveída por el mismo organismo, debido a que el hígado la produce constantemente a partir de carbohidratos simples y ácidos grasos saturados.

Por esto, si se abusa del consumo de alimentos fuente de esos nutrien-

tes, se aumenta la producción de colesterol.

No existe un requerimiento establecido en humanos que indique las cantidades de colesterol que deben obtenerse por medio de la alimentación, ya que el organismo lo produce; es decir, el organismo tiene la

El colesterol que proviene de los alimentos se llama colesterol exógeno y el que produce el organismo se conoce como colesterol endógeno.

capacidad de producir el colesterol que necesita. No obstante, en algunas personas este mecanismo está alterado por razones genéticas o de enfermedad lo que produce en ellas problemas de colesterol alto. Es normal que se consuma colesterol exógeno proveniente de los alimentos fuente, pero es necesario controlar la cantidad para no elevar su nivel en la sangre.

ALIMENTOS FUENTE DE COLESTEROL POR 100 g

| ALIMENTO COLESTEROL | (mg) |
|---------------------|------|
| Huevos | 548 |
| Hígado | 389 |
| Mantequilla | 213 |
| Paté | 156 |
| Costilla de cerdo | 121 |

FUENTE: Arauz, Ana Gladys; Jiménez, José G. "Pautas para el tratamiento dietético y farmacológico de las Dislipoproteinemias". INCIENSA/INCAP/OPS, 1992.

Se ha encontrado que los carbohidratos complejos, la fibra dietética y las grasas insaturadas de origen vegetal (presentes en aceite de semillas oleaginosas, como: maíz, girasol,

oliva, soya) consumidos con moderación, disminuyen la absorción de colesterol y reducen el riesgo cardiovascular.

Como medida preventiva se recomienda un consumo diario máximo de 300 miligramos.

El cuadro anterior muestra el contenido de colesterol de algunos alimentos.

Colesterol "BUENO" y colesterol "MALO"

Se ha señalado como colesterol bueno el unido a las HDL, lipoproteínas que se encuentran en la sangre y atrapan el colesterol circulante para llevarlo al hígado donde es utilizado en la producción de hormonas y otros compuestos. En otras palabras, las HDL contribuyen a disminuir el colesterol circulante en la sangre y evita que se acumule en las paredes de las venas y arterias.

Por el contrario, el colesterol que está unido a los LDL, lipoproteínas que se encuentran en la sangre y que transportan el colesterol del hígado hacia los tejidos, es conocido como colesterol malo. Cuando las cantidades de LDL en la sangre son altas, provocan acumulación de colesterol en las venas y arterias. Si esta situación persiste durante un período prolongado, se produce aterosclerosis y otras enfermedades circulatorias y del corazón.

Mediante la práctica constante de ejercicio físico y una alimentación saludable se puede aumentar los niveles de HDL en sangre y reducir los niveles de LDL.



Grasas y aceites

- Consumir una cantidad moderada de alimentos fuente de colesterol.
- Modificar la preparación de carnes grasosas fritas por carnes “flacas” y sin piel, sudadas en agua y sin grasa.
- Evitar el consumo excesivo de frituras.
- Utilizar cantidades moderadas de grasa para cocinar y aderezar los alimentos.
- Consumir menos azúcares simples



Grasas buenas que debe tomar la población

1. Qué es el colesterol, cuáles son sus funciones y dónde se produce.
2. Significado del colesterol bueno y del colesterol malo.
3. Conocer los alimentos fuente de colesterol.
4. Relación del colesterol con diversas enfermedades.



Grasas buenas

1. Las grasas de origen animal tienen colesterol. Prefiera cortes de carne sin grasa y evite cocinar con manteca de cerdo.

La práctica diaria de actividad física y la disminución de alimentos grasos y azúcares, contribuyen a mantener niveles adecuados de colesterol.

2. La manteca vegetal y la margarina no contienen colesterol, sin embargo, su consumo excesivo, puede aumentar la cantidad de colesterol en la sangre.



Margarina

- Eating to lower your high blood cholesterol. Department of Health and Human Services. U.S.A., 1992.
- Fatty acid in food and their health implications. Series of monography. Estados Unidos, Marcel Dekker, Inc. 1993.
- Guías de alimentación: Lineamientos Metodológicos y Criterios Técnicos. INCAP/Universidad de Costa Rica. Costa Rica. 1995.
- Stone, N., Mc.Donald, A. Cholesterol. Estados Unidos Interanational. 1989.