

COLESTEROL MALO Y BUENO

QUÉ ES EL COLESTEROL?

Es un lípido que se encuentra en los tejidos corporales y el plasma sanguíneo. Existen 2 tipos de colesterol, el bueno y malo.

El colesterol Lipoproteínas de Densidad Alta (HDL) es el considerado como **colesterol bueno** porque recoge el colesterol no utilizado y lo devuelve al hígado donde es eliminado. Se produce de forma natural en el organismo y ayuda a reducir el nivel del colesterol en la sangre.



Boletín No. 20

**FECHA: 24 DE
MARZO DE 2015**

Lo ideal es tener un nivel HDL superior a 60mg/dL, aunque cuanto más de este tipo se encuentre en sangre mejor.



El **colesterol malo** es de baja densidad (LDL) y es aquel que se acumula en las paredes de las arterias, dificultando así que la sangre circule correctamente hacia el corazón.

CÓMO LOGRAR AUMENTAR EL COLESTEROL BUENO O HDL? Acompañado de un plan de actividad física, importantes son las estrategias nutricionales para aumentar el colesterol bueno y que el malo disminuya. Algunas sugerencias en este aspecto son:

- Tomar alimentos ricos en ácidos grasos monosaturados antioxidantes (aceite de oliva, aguacate, almendras).
- El ajo: puede llegar a subir hasta un 23% el colesterol bueno según un estudio realizado en el Colegio Bastyr, de Seattle (una dosis diaria de aceite de ajo extraído de 3 dientes de ajo).
- La cebolla cruda: puede subir el colesterol bueno a la mayoría de las personas (media cebolla cruda al día repartida en varias comidas).
- El pescado: además de bajar el colesterol malo también ayuda a mejorar los niveles del colesterol bueno.
- El aceite de oliva: baja el colesterol malo y sube el colesterol bueno aunque se consuma en gran cantidad.
- Las manzanas: la pectina que contienen es un tipo de fibra soluble que también ha resultado eficaz para regular ambos tipos de colesterol (tres manzanas al día).
- La zanahoria, los albaricoques, la calabaza o zapallo y el brócoli son alimentos muy ricos en antioxidantes llamado Betacaroteno. 2 zanahorias al día son también casi imprescindibles en estos casos ya que por un lado son ricas en pectina y por otro son ricas en antioxidantes (Betacarotenos).
- Legumbres: media tacita dos veces al día puede ayudar (al cabo de varios meses) a regular ambos tipos de colesterol.
- La vitamina C y E tienen un efecto antioxidante que ayudan a que no se tapen las arterias. Las fresas, los kiwis, las naranjas, papayas, los pimientos, pepino, el perejil y en general todas las frutas aportan vitamina C, consumir 2 ó 3 porciones al día.
- Los frutos secos (nueces, almendras, avellanas, etc) aportan gran cantidad de vitamina E.

