



LN bienestar

Colesterol: los mejores alimentos para prevenirlo, según los especialistas

El colesterol es un lípido esencial que se encuentra en el cuerpo y que en niveles altos puede desencadenar enfermedades cardíacas; los especialistas destacan qué hay que comer para evitarlo

19 de agosto de 2023 17:41

[Melanie Shulman](#)

La palabra “**colesterol**” suele asustar, sin embargo, se trata de una sustancia grasa necesaria para gozar de una buena salud y garantizar el correcto funcionamiento del organismo a lo largo de la vida. Aunque su requisito es que se mantenga en equilibrio, porque en niveles elevados, puede generar distintas enfermedades cardiovasculares.

Para Gabriel Crincoli, licenciado en Nutrición y miembro del equipo de cirugía bariátrica y metabólica del Hospital Fundación Favaloro (M.N: 1645), **el colesterol es un lípido esencial que se encuentra en el cuerpo y que viaja a través del torrente sanguíneo para ejercer múltiples funciones:** “Produce hormonas, tales como el estrógeno, la testosterona y el cortisol y también los ácidos biliares, que forman parte del proceso de la digestión”, dice el experto y agrega que a su vez interviene en la creación de la vitamina D que ayuda a absorber el calcio y que es uno de los componentes de las membranas celulares.

Y en cuanto a su origen, el especialista comenta que se da a través de dos procesos. Por un lado **se genera mediante la síntesis endógena**, que quiere decir que “nosotros lo producimos a través del hígado”. Por el otro, “lo ingerimos por medio de los alimentos que consumimos a diario”, suma el nutricionista.

Ahora bien, **esta sustancia está formada por dos tipos de grasas que en la jerga popular se denominan “buenas” y “malas”**. A la primera se la conoce como lipoproteínas de alta densidad (HDL por sus siglas en inglés) y “se encarga de transportar el colesterol de todo el organismo al hígado para ser luego desechado a través de la bilis, que es la sustancia que tenemos en la vesícula y que elimina las grasas”, comenta Crincoli.



Los alimentos del reino vegetal son los recomendados para reducir el colesterol

Con respecto a la segunda, conocida como LDL (o colesterol malo), el especialista explica que es el excedente de grasa que se acumula en las **paredes de las arterias, lo que hace que se inflamen.**

Por lo tanto, el problema surge cuando se concentra mucha de esta sustancia nociva porque **“se pueden desencadenar enfermedades cardíacas tales como infartos, hipertensión arterial, incluso accidentes**

cerebrovasculares”, revela Gabriel Lapman, médico nefrólogo y autor del libro “Más zapatillas, menos pastillas”.

Esta condición llamada **hipercolesterolemia**, tiene varias causas que la desencadenan y si bien, no se da igual en todas las personas, los especialistas consultados coinciden en que hay **factores de riesgo que son generales**.

Lapman menciona al **estilo de vida como la razón principal** y explica que la adrenalina que reina por estos tiempos, lleva a las personas a descuidar ciertos hábitos diarios que le procuran una buena salud: “El sedentarismo y el mal descanso impactan de manera negativa en el funcionamiento del organismo”, dice.



El estilo de vida, la genética y el exceso de peso son las causas principales del desarrollo del colesterol

El exceso de peso también influye porque “la alimentación de alguien con esta condición está marcada por la ingesta de grasas y una vida sin movimiento”, comenta Crincoli, quien también nombra a la **genética** como otro posible factor de riesgo: “Los genes no se pueden modificar, entonces si tus padres o abuelos tuvieron LDL, lo más probable es que se herede. Y si bien no se puede cambiar, si se respetan buenas costumbres diarias, se lo puede regular”, agrega Crincoli.

Pero sobre todo, los especialistas consultados destacan a **la alimentación como el desencadenante principal**. En este sentido, la licenciada en Nutrición, Lucila Rosso (M.N: 9757), señala que “el colesterol suele encontrarse en productos de origen animal, por ejemplo, en todo tipo de carnes, en lácteos tales como el queso, la leche y el yogur y, también en la yema del huevo”. A esta lista la completan los alimentos ultraprocesados, es decir, aquellos industrializados y los que contienen grasas saturadas.

El exceso de peso también influye porque “la alimentación de alguien con esta condición está marcada por la ingesta de grasas y una vida sin movimiento”, comenta Crincoli, quien también nombra a la **genética** como otro posible factor de riesgo: “Los genes no se pueden modificar, entonces si tus padres o abuelos tuvieron LDL, lo más probable es que se herede. Y si bien no se puede cambiar, si se respetan buenas costumbres diarias, se lo puede regular”, agrega Crincoli.

Pero sobre todo, los especialistas consultados destacan a **la alimentación como el desencadenante principal**. En este sentido, la licenciada en Nutrición, Lucila Rosso (M.N: 9757), señala que “el colesterol suele encontrarse en productos de origen animal, por ejemplo, en todo tipo de carnes, en lácteos tales como el queso, la leche y el yogur y, también en la yema del huevo”. A esta lista la completan los alimentos ultraprocesados, es decir, aquellos industrializados y los que contienen grasas saturadas.

¿Qué alimentos regulan el colesterol en sangre?

De acuerdo a los especialistas, **los mejores alimentos son aquellos de origen vegetal ya que, presentan altos niveles de fibra**, un macronutriente que elimina las toxinas del cuerpo. Un [informe de la Universidad de Harvard](#), menciona que las guías alimentarias americanas recomiendan un **consumo de fibra diaria de entre 20 a 30 gramos**.

En este sentido, Crincoli explica que a través de las **fibras solubles** -aquellas que se disuelven en agua y forman un gel que se llama mucílago- se disminuye la absorción de grasas en el organismo ya que, evitan que se adhieran a las paredes del torrente sanguíneo.

Por su parte, las **fibras insolubles**, son clave para estimular el movimiento intestinal, en otras palabras, “acelera el paso del alimento del estómago al intestino y luego es liberado del organismo”. Este nutriente, se encuentra sobre todo en la cáscara de la fruta, en el arroz integral y en las verduras de hojas verdes.

A continuación, las fuentes consultadas mencionan los grupos de alimentos que combaten la formación del LDL o colesterol malo, y en ocasiones lo disminuyen.

Granos integrales



Un bowl de avena aporte entre uno y dos gramos de fibra soluble

Sobre todo la **avena**. Un [informe de la Universidad de Harvard](#), indica que comer un bowl de este grano a diario, aportará entre uno y dos gramos de fibra soluble -lo estimable es entre cinco y diez gramos diarios- y sugieren agregarle alguna fruta como por ejemplo una banana o frutillas, para incorporar medio gramo más.

Verduras de hojas verdes



Las verduras de hojas verdes contienen estanoles y esteroides, extractos naturales que absorben el colesterol del intestino y evitan que se acumule en las arterias

Los distintos tipos de lechuga, pero en especial la **espinaca**, contienen estanoles y esteroides, que son extractos naturales que absorben el colesterol del intestino y evitan que se acumule en las paredes de las arterias. Además, se ocupan de regular la presión arterial. Tal como dicen los especialistas, tiene que ver con un alimento versátil que se puede consumir crudo o cocido y en distintas preparaciones, desde ensaladas pasando por rellenos y acompañamientos hasta en batidos y jugos. No obstante, para que mantengan todos sus micronutrientes, sobre todo la vitamina C y minerales tales como el calcio y el hierro, lo ideal es ingerirlas sin hervir.

Crucíferas



Los repollitos de bruselas, el brócoli y los coles se caracterizan por ser fuente de productos bioactivos que protegen a las células de inflamarse y oxidarse

A este grupo de alimentos lo integran los **repollitos de bruselas, el brócoli y los coles**, y se caracterizan por ser fuente de productos bioactivos, tales como los glucosinolatos que ejercen actividades biológicas en el organismo y lo protegen de la inflamación y oxidación. Además, sus altos índices de vitaminas C y K, potencian el efecto antioxidante. En este caso, su clave también es comerlos lo más crudos posibles, o a través de un breve hervor, para evitar la pérdida de sus nutrientes.

Legumbres



Las legumbres, al ser ricas en fibra mantienen en equilibrio la presión arterial

Las lentejas, los garbanzos, los porotos y la soja son los que más se destacan. Ricas en fibra soluble, también contienen grandes cantidades de proteínas y son bajas de grasas. Por lo tanto, mantienen en equilibrio la presión arterial y regulan la función del intestino. Rosso aconseja que su consumo sea de al menos tres veces por semana.

Frutos secos



Se recomienda consumir dos puñaditos de frutos secos al día

Las lentejas, los garbanzos, los porotos y la soja son los que más se destacan. Ricas en fibra soluble, también contienen grandes cantidades de proteínas y son bajas de grasas. Por lo tanto, mantienen en equilibrio la presión arterial y regulan la función del intestino. Rosso aconseja que su consumo sea de al menos tres veces por semana.

Frutas



Las guías alimentarias nacionales alientan a comer tres porciones de frutas diarias

Si bien los especialistas coinciden en que todas las frutas tienen una implicancia positiva, desde la [Universidad de Harvard](#) destacan a las manzanas, las uvas, las frutillas y los cítricos por ser ricos en pectina, un tipo de fibra soluble natural presente en las plantas que protege al corazón. En esta línea, Rosso menciona que las guías alimentarias nacionales alientan a comer tres porciones de frutas diarias.

En este camino, Rosso aconseja **disminuir los productos de origen animal y reemplazarlos por los de origen vegetal**: “Tanto para prevenir que suba el colesterol como para ayudar a reducirlo, lo ideal es consumir carnes magras, pero no más de dos o tres veces por semana. También se recomienda priorizar la ingesta de pescados -salmón, cábala, trucha, arenque, atún natural- ricos en omega 3, que colaboran en la reducción de los triglicéridos y evitan la acumulación de grasas y el consumo de lácteos descremados”, explica la nutricionista.

¿Cómo se controla el colesterol?

Los especialistas consultados sostienen que el valor del colesterol en sangre recomendado es por **debajo de los 200 miligramos por decilitro**. **Dentro de esta cifra, mencionan que el índice de LDL debe estar por debajo de los 100 miligramos por decilitro y el de HDL, por encima de los**

40 miligramos por decilitro. Y para dar cuenta de ello, hay que recurrir a un análisis de sangre para medir su nivel ya que, a simple vista, no suelen haber indicios de dicha condición.

Desde la [Biblioteca Nacional de Medicina de los Estados Unidos](#) (NIH por sus siglas en inglés), comunican que la frecuencia del chequeo dependerá de la edad, los factores de riesgo y la historia familiar. Según describen, la primera prueba debería hacerse entre los nueve y once años, y la próxima recién a los cinco. No obstante, “algunos niños con antecedentes familiares se pueden testear a partir de los dos años”, mencionan. En cuanto a **los adultos, destacan que los hombres entre los 45 y 65 años y las mujeres entre los 55 y 65 deberían realizarlo de forma periódica cada uno o dos años.**

En este contexto, para quienes buscan prevenir de forma natural el desarrollo del colesterol “malo”, se pueden inclinar por cuidar algunos hábitos cotidianos, además de la alimentación. Por estas razones, los especialistas sugieren inclinarse por **costumbres que sean saludables.** En este sentido, sugieren realizar actividad física con regularidad, “en lo posible 30 minutos todos los días”, dice Crincoli y explica que **las actividades sugeridas son las aeróbicas porque “disminuye el LDL ya que se lo utiliza como energía. Por ello recomienda pedalear, correr, caminar, nadar o bailar, por ejemplo.**

El **descanso** es otro de los puntos que también hay que tener en cuenta: “De esta manera, uno de calidad garantizará que se reconstruyan y reparen las células dañadas durante el día y, que se vuelva a generar energía”, concluye Lapman.

Melanie Shulman