

Relación del Colesterol y las Enfermedades Cardíacas

Por años, la palabra colesterol se ha ganado una reputación negativa bien merecida.

Hay muchos tipos de colesterol, y no todos son malos.

Sin embargo, tu cuerpo utiliza cantidades saludables de colesterol para producir hormonas y células

“El colesterol se produce como tantas sustancias, grasas, carbohidratos y proteínas, y es parte de lo que forma el metabolismo o composición del cuerpo.”

El problema empieza cuando se acumulan niveles del colesterol peligroso en la sangre, aumentando tu riesgo de un ataque al corazón o al cerebro y otras condiciones serias de salud.

“El colesterol contribuye definitivamente de manera importante en los eventos cardíacos. Y es una de las causas principales de ataques cardíacos, ya que provoca un aumento de plaquetas.”

Es peligroso tener demasiado colesterol en la sangre porque se puede acumular en las arterias.

Si esto sucede en las diminutas arterias que alimentan al corazón, se angostarían. Si se llegaran a desprender pedacitos de colesterol, bloquearían la arteria.

El resultado sería un ataque al corazón.

El colesterol se produce principalmente de la grasa que comemos, especialmente de grasas saturadas y trans.

La grasa de animales, contienen grasas saturadas: res, ternera, cerdo, cordero, mantequilla, leche entera y quesos.

Se encuentran también en algunas plantas como el coco y el aceite de palma.

Se forman cuando los aceites líquidos son convertidos en grasas sólidas como la manteca y la margarina dura.

Se encuentran en aceites parcialmente hidrogenados utilizados en restaurantes, algunos productos con margarina, saladas y varios refrigerios empacados como las galletas.

“Los ácidos grasos trans son absolutamente terribles, pueden infiltrarse en las paredes de los vasos sanguíneos, aumentan el nivel del colesterol LDL, son muy malos.”

Así que comer grasas, como grasas saturadas y trans, pueden aumentar los niveles de colesterol en sangre más que otros alimentos.

Estas grasas son especialmente peligrosas por la manera en que afectan el colesterol en la sangre.

El colesterol por sí mismo es solo una grasa. No se puede mover por la circulación de sangre sin ayuda. Se mueve en paquetes transportadores especiales llamados “Lipoproteínas”.

Este programa es únicamente para uso informativo. El editor se exime de todas las garantías en cuanto a la efectividad, integridad o capacidad de este vídeo como fuente para la toma de decisiones médicas. Por favor, consulte a su equipo médico si tiene problemas de salud.

healthclips[®]

Relación del Colesterol y las Enfermedades Cardíacas

Las lipoproteínas se clasifican de acuerdo a su tamaño y densidad.

Las lipoproteínas de alta-densidad, o HDL, se consideran como "colesterol bueno" ya que ayudan a eliminar el colesterol del torrente sanguíneo.

Las lipoproteínas de baja-densidad, o LDL, penetran la pared de la arteria más fácilmente para que se acumule el colesterol. LDL es conocido como el "colesterol malo".

Cuando el colesterol LDL se combina con otras sustancias en las arterias, puede crear placas que dificultan el bombeo de la sangre.

Este proceso se conoce por aterosclerosis y puede suceder en cualquier arteria. Cuando ocurre en las arterias que alimentan al corazón, o arterias coronarias, se llama enfermedad arterial coronaria.

La aterosclerosis es la principal causa de ataques cardíacos y cerebrales.

“Aterosclerosis, el término sencillo es endurecimiento de las arterias, que sucede con los años, cuando las arterias desarrollan cicatrices o fibrosis con calcio, también desarrollan depósitos de colesterol en las paredes arteriales. La aterosclerosis es básicamente este proceso, de endurecimiento y calcificación de las arterias, y es lo que ocasiona con el tiempo ataques cardíacos o cerebrales.”

Pero puedes seguir unos pasos para reducir el nivel del colesterol malo en tu cuerpo. Elige con más frecuencia los alimentos que contengan grasas saludables.

Tanto las grasas poliinsaturadas como las monoinsaturadas son no saturadas y ayudan a reducir el nivel de colesterol.

Se encuentran en el aceite vegetal, aceite de girasol y de pescado.

Otras grasas poliinsaturadas contienen ácidos grasos omega-3 que ayudan a prevenir que se peguen las plaquetas.

El omega-3 se encuentra en pescados grasos como el atún, el salmón y la caballa.

Agrega actividad física en tu rutina diaria.

Checa tu nivel de colesterol haciéndote análisis de laboratorio regulares.

Y hoy mismo haz cita con tu profesional médico para consultarlo sobre maneras de reducir tu nivel de colesterol malo y el riesgo de enfermedades cardíacas.