

11.11. Cómo controlar el colesterol alto

El aumento de colesterol en la sangre es una de las circunstancias que predisponen (factores de riesgo) a enfermedades del corazón y de las arterias (enfermedades cardiovasculares). Actualmente, el control del colesterol no se basa solo en los valores de los análisis de sangre, sino que se utiliza el concepto de riesgo cardiovascular y se aplica de forma individual en cada persona. Podrían ser valores orientativos el colesterol total inferior a 250 mg/dL, el colesterol «malo» o colesterol de lipoproteínas de baja densidad (c-LDL) inferior a 160 mg/dL, el colesterol «bueno» o colesterol de lipoproteínas de alta densidad (c-HDL) superior a 35 mg/dL en el hombre y 40mg/dL en la mujer y los triglicéridos inferiores a 200 mg/dL.

En las personas que ya han presentado una enfermedad cardiovascular, los valores de c-LDL se aconseja que estén por debajo de 100 mg/dL y en algunos casos se aconseja llegar por debajo de 70 mg/dL e incluso menos.

La alimentación sana ayuda a controlar el colesterol, pero también es importante el control de otros factores de riesgo cardiovasculares: tabaco, sobrepeso, hipertensión arterial, falta de ejercicio y diabetes.

¿Qué puede hacer?

- Es muy importante que **deje de fumar**.
- **Reduzca su peso** en caso de sobrepeso u obesidad.
- **Haga ejercicio físico**, ayuda a elevar el colesterol «bueno». **Camine** siempre que tenga ocasión y un mínimo de 45-60 minutos 4-5 días a la semana.
- Tome una **dieta sana y variada** y baja en calorías si precisa perder peso. Puede usar sal con moderación.
- **Tome diariamente frutas, verduras, hortalizas, legumbres y cereales** (preferiblemente integrales).
- Tome **leche y yogures y quesos desnatados o semidesnatados**. Use mantequilla de forma excepcional. Consuma preferentemente quesos semidescremados
- En los caldos, elimine la capa de grasa cuando se enfríen. Disminuya el consumo de carne roja y evite la carne procesada (embutidos, etc.).
- Tome preferiblemente pollo sin piel, pavo o conejo. Puede tomar 5-7 huevos a la semana.
- Tome pescado al menos 3 veces a la semana, especialmente pescado azul (sardinas, atún, boquerones, salmón, trucha, caballa, etc.). Para cocinar emplee aceite de oliva virgen extra y evite reutilizarlo varias veces. Evite el aceite de palma y coco (fíjese en el etiquetado de los alimentos; se utiliza frecuentemente en alimentos preparados, bollería y pastelería).
- Consuma cada día, si tiene normopeso, un puñado de frutos secos.
- Prepare los alimentos: hervidos, al vapor, a la plancha, con microondas o asados. Evite los rebozados, salsas, cremas y fritos.
- Evite los productos de pastelería y repostería industrial.
- Evite los alimentos en cuyos etiquetados indique que contienen «grasas animales» y también «grasas vegetales» sin especificar.
- Aprenda a leer las etiquetas de los alimentos envasados, ya que los etiquetados «sin colesterol» puede que contengan **grasas animales** (saturadas), que no son recomendables.
- **Evite los precocinados. No tome patatas fritas envasadas.**

- No consuma bebidas con **alcohol** o, si las toma, hágalo **con moderación** (no más de 2 vasos de vino o 2 cervezas al día).

¿Cuándo consultar a su médico/a de familia?

- Si a los 40 años o antes no se ha realizado ningún análisis para mirar su colesterol, si hay personas en su familia que tienen el colesterol especialmente alto, pregúntele a su médico si es conveniente hacerlo.
- Si tiene dudas sobre la alimentación o quiere iniciar una dieta baja en calorías.
- Si los cambios en el estilo de vida por sí solos no bajan su colesterol lo suficiente, y su riesgo cardiovascular es elevado, es posible que deba tomar medicamentos.

¿Dónde conseguir más información?

- www.fisterra.com/salud/2dietas/dislipemia.asp www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/cholesterol.html <http://familydoctor.org/familydoctor/es/diseases-conditions/high-cholesterol/treatment/lifestyle-changes-to-lower-your-cholesterol.html>



Alimentos	Consumo diario	Consumo moderado (1-3 veces por semana)	Desaconsejados (consumo muy esporádico)
Cereales	Pan ^a , arroz ^a , pastas ^a (especialmente integrales)	Pasta italiana ^a con huevo, galletas preparadas con aceite de oliva o de semilla ^a	Bollería y repostería como cruasanes, ensaimadas, magdalenas, bollería industrial y otros aperitivos como ganchitos
Verduras y tubérculos	Todas las verduras y hortalizas	Patatas fritas en aceite de oliva o semilla ^a	Patatas chips, patatas y verduras fritas en aceites inadecuados.
Frutas y frutos secos	Todas las frutas Frutos secos ^a : almendras, avellanas, castañas, nueces, pipas de girasol sin sal, dátiles y ciruelas pasas	Aguacates ^a , aceitunas ^a , cacahuetes	Coco, cacahuetes salados y pipas de girasol saladas
Legumbres	Todas (3-4 veces a la semana)		
Carnes	Carnes blancas como el pollo, conejo y pavo sin piel	Ternera, vaca, buey, cordero, cerdo, jamón (partes magras) una vez por semana	Embutidos, patés, vísceras, beicon, hamburguesas, salchichas, pato y ganso
Pescado y marisco	Carne de pescado blanco sin cabezas ni vísceras: merluza, lenguado, rape, dorada, lubina y rodaballo Pescado azul: caballa, salmón, bonito, arenque, sardina, anchoa o boquerón, atún y jurel. Atún en conserva ^a , almejas	Bacalao salado, sardinas y caballa en conserva ^a (en aceite de oliva), calamares, mejillones, gambas, langostinos y cangrejos	Vísceras de pescado y huevas, mojama, pescados fritos en aceites o grasas no recomendables
Huevos, leches y derivados	Leche semidesnatada o desnatada, yogur desnatado (sin gustos ni azucarados) Huevos 5-7 a la semana	Queso fresco o con bajo contenido graso, leche y yogur semidesnatados Huevos enteros (7 semanales)	Leche entera, yogur natural o descremado con gustos ^a o azucarado ^a , nata, quesos duros y muy grasos, flanes y cremas Huevos más de 7 semanales
Aceites y grasas	Aceite de oliva virgen extra	Aceite de girasol y maíz. Margarinas vegetales	Mantequilla, manteca de cerdo, tocino, aceite de palma, sebo
Dulces	Chocolate 70% o más	Flan sin huevo, caramelos, mazapán, turrón, bizcochos caseros, dulces hechos con aceite de oliva o semilla. Mermelada ^a , miel ^a , azúcar ^a , sorbetes y repostería casera preparada con leche descremada	Chocolate con leche y pastelería. Postres con leche entera, huevo, nata y mantequilla. Tartas y pasteles comerciales
Bebidas	Agua mineral, infusiones, café y té (hasta tres al día) Refrescos sin azúcar	Zumos naturales (mejor con pulpa)	Refrescos azucarados ^a

^a Alimentos que por su aportación calórica deben limitarse en personas obesas y con los triglicéridos altos.

Adaptado de: Recomendaciones dietéticas de la Sociedad Española de Arteriosclerosis (SEA) para la prevención de la arteriosclerosis debido al colesterol.