

¿QUÉ ES EL COLESTEROL?



Cuando se acude al médico y éste nos informa de que tenemos colesterol, la explicación más sencilla es que tenemos demasiada grasa en la sangre, con la cual esta es más espesa con el consiguiente peligro que ello entraña para la salud, especialmente el corazón. Cuando el nivel de colesterol es elevado, circula por la sangre demasiada grasa amarillenta y blanda. Si este exceso se instala en las paredes de una arteria, puede llegar a bloquearla impidiendo que la sangre fluya por ella, existiendo el riesgo de sufrir un infarto, una angina de pecho o un ataque apopléjico. Lo curioso de todo es que el colesterol no es totalmente malo. Nuestro cuerpo lo produce de forma natural con el fin de que realice una serie de tareas útiles como ayudar a construir nuevas células y producir hormonas. El problema no es el colesterol, sino el exceso del colesterol. Alguien dijo: "Todo es veneno, sólo es cuestión de dosis".

Existen muchos términos sobre esta sustancia para designarla: colesterol de dieta, colesterol sérico, colesterol de la lipoproteínas de alta densidad y colesterol de las lipoproteínas de baja densidad. Popularmente no existe una clara distinción para decir cuál es el bueno y cual es el malo.

El colesterol de la dieta es el que contienen los alimentos (en su mayoría de origen animal). Por ejemplo un huevo tiene 275 mg; una manzana, nada. La American Heart Association (AHA) recomienda no consumir más de 300 mg diarios.

El colesterol sérico es el que se halla en la sangre y el que los

médicos miden. Es conveniente tener un nivel inferior a 200. El colesterol de las HDL es una parte del colesterol sérico. Se lo considera bueno, puesto que ayuda a que la arteria se limpie. Cuanto mayor sea el nivel, tanto mejor.

El colesterol de la LDL es el gemelo de la HDL, pero en su versión mala, puesto que obstruye la arteria. Cuanto más bajo sea su nivel, tanto mejor.

CONSEJOS

1- Vigilar el peso. Cuanto mayor sea el peso, más colesterol producirá el organismo. El peso es el determinante más importante en la producción de colesterol en el cuerpo, según han demostrado muchas investigaciones al respecto. Por cada kilo de aumento el colesterol se eleva 2 puntos. Es necesario esforzarse en la alimentación a base de frutas, vegetales y cereales integrales. Los productos lácteos son ricos en grasas y calorías.

2- Acabar con las grasas. Las grasas saturadas elevan el colesterol en la sangre. Las grasas poliinsaturadas reducen el colesterol en la sangre. Las grasas saturadas son las que ejercen mayor efecto en los niveles de colesterol. En pacientes tratados recientemente por mí, pude constatar que la alimentación era deficiente a base de carnes, mantequilla, queso y aceites hidrogenados. Hay que sustituirlos por pescado, aves, productos lácteos bajos en calorías y aceites poliinsaturados como el de maíz o soja.

3- Consuma aceite de oliva. El aceite de oliva, al igual que otros alimentos como las nueces, el aguacate y el aceite de cacahuete son ricos en grasas monoinsaturadas, las cuales ayudan a reducir el colesterol. Algunos estudios han demostrado que estas grasas disminuyen el colesterol malo sin modificar el bueno.

4- Vigilar los huevos. Aunque su nivel de colesterol es alto, 275 mg, no debe eliminarlos de su dieta totalmente. Sin embargo no conviene comer más de tres huevos a la semana. Sólo las yemas contienen colesterol. Las claras se pueden comer tranquilamente.

5- Consumir legumbres. Las judías y otras legumbres son muy nutritivas. Contienen pectina, una sustancia que rodea al colesterol y lo elimina fuera del cuerpo antes de que cause problemas. Son preferibles las lentejas y los guisantes.

6- Comer mucha fruta. La fruta también contiene pectina, y por lo tanto ayuda a eliminar el colesterol. La pectina del pomelo por ejemplo, ayuda a reducir el nivel de colesterol un 8 % en 8 semanas.

7- Consumir avena. La avena de salvado disminuye el colesterol igual que las frutas ricas en pectina. Se puede comer cocida como cereal o en panecillos.

8- Comer zanahoria. Las zanahorias pueden reducir el nivel de colesterol a través de la pectina. Según los médicos dos zanahorias al día disminuyen el colesterol en un 10 a un 20 %. También es efectivo el consumo del repollo, el brécol y las cebollas.

9- La ternera. Si, no te has equivocado al leer. La ternera roja, es una fuente de grasa saturada. Ha de ser magra y sin nada de grasa.

10- Ajo. Los investigadores hace mucho tiempo que saben que el ajo crudo reduce la grasa perjudicial de la sangre. Si no gusta el olor se puede consumir perlas de ajo sin olor en tiendas naturistas.

11- Eliminar el café. El café aumenta el nivel de colesterol y no por la cafeína sino por otros componentes.

12- El tabaco. Fumar 20 cigarrillos a la semana es suficiente para elevar el nivel de colesterol.

SUPLEMENTOS QUE AYUDAN A REDUCIR EL COLESTEROL.

Niacina. Dosis altas de niacina, conocida como ácido nicotínico, pueden hacer descender el nivel de colesterol. Se recomienda empezar con dosis pequeñas (100 mg diarios), y aumentar hasta llegar a 2 gramos tres veces al día, 6 gramos en total. La niacina en dosis prolongadas puede provocar trastornos intestinales y a veces un mal funcionamiento del hígado.

Vitamina C. La vitamina C incrementa los niveles de HDL protectoras en personas de edad avanzada. Se estima que 1 gramo diario puede aumentar los HDL en un 8 %. Otros estudios han demostrado que la vitamina C juntamente con una dieta rica en pectina desciende el colesterol aún más que cuando se consume sólo pectina. Contienen vitamina C los tomates, naranjas, pomelos, patatas, fresas, espinacas, etc.

Vitamina E. Los franceses e israelitas llevaron a cabo unos estudios con vitamina E en personas con colesterol alto. A las personas cuya sangre tienen un contenido alto en grasas se les recomienda el consumo de vitamina E. Es aconsejable tomar diariamente 6 comprimidos de aceite de primula con vitamina E.

Calcio. El calcio ayuda al corazón. 1 gramo de calcio diario durante 8 semanas reduce el colesterol en un 4, 8 %. Un estudio reciente 2 gramos de carbonato de calcio al día durante 12 meses redujeron el colesterol en un 25 %.

Spirulina. La spirulina es un alga rica en proteínas, que generalmente se vende en polvo o en tabletas. Favorece la reducción del colesterol total. Se pueden ingerir 7 tabletas de 200 mg después de cada comida.

Cebada. Hace mucho tiempo que se la considera una fibra altamente saludable. Tiene las mismas propiedades que la avena para ayudar a disminuir el colesterol.

PLANTAS MEDICINALES

Plantas medicinales en cápsulas que ayudan a bajar el nivel de colesterol:

AJO: el ajo es un vasodilatador conocido, esto es que dilata las arterias, con la cual cosa éstas oponen menos resistencia al paso de la sangre. A esto hay que añadirle su efecto diurético que favorece también, la disminución de la presión arterial.

OLIVO: Tiene propiedades antioxidantes con lo cual favorece y mejora la elasticidad de las arterias.

LECIVITAL: La lecinita de soja es un poderoso emulsionante que evita el depósito de colesterol en las paredes de las arterias y favorece así su elasticidad.

GUGULON: produce una disminución del colesterol y grasas circulantes en la sangre.

ACEITE DE SALMÓN: Por su riqueza en ácidos grasos esenciales disminuye el nivel de colesterol y constituye un método eficaz para la prevención de trastornos cardiovasculares.

ESPINO ALBAR: Actúa directamente sobre el músculo del corazón disminuyendo la fuerza de las contracciones, es decir, disminuyendo las palpitaciones.

PLANTAS MEDICINALES ADECUADAS

Objetivo: Reducir el nivel de colesterol por debajo de los 200 y favorecer las funciones eliminadoras de los riñones.

Plantas Medicinales: Equiseto menor, verónica, árnica, bolsa de pastor, vara de oro y saúco.

Preparación: Poner en un recipiente no metálico, 6 vasos de agua al fuego. Cuando arranque el hervor, apagar. Echar 7 cucharaditas de las hierbas, removiendo y tapar durante 10 minutos. Colar y beber tres tazas al día después de las comidas durante 15 días.

Alimentos recomendados:

Aceite de oliva

Ajo

Alcachofas

Almendras

Avena

Cebada

Cebolla

Cereales integrales

Legumbres

Nueces

Pescado azul

Pomelo

Yogurt

Alimentos prohibidos:

Alcohol

Azúcar blanco

Fritos

Frutos secos (excepto nueces)

Grasas y carne de cerdo así como fritos

Harinas refinadas

Mantequillas y margarinas

Nata

Productos procesados

ALTERNATIVAS NATURALES

○ Fitoterapia:

- Yuca (*Yucca brevifolia*)
- Té verde (*Thea sinensis* L.). No fermentado.
- Alfalfa (*Medicago sativa* L.)
- Abedul (*Betula pendula* R.)
- Abrótano macho (*Artemisia abrotanum* L.)
- Acanto (*Acanthus mollis* L.)
- Achicoria (*Cichorium intybus* L.)
- Agracejo (*Berberis vulgaris* L.)
- Agrimonia (*Agrimonia eupatoria* L.)
- Ajenjo (*Artemisia absinthium* L.)
- Alcachofera (*Cynara scolymus* L.)
- Aliso (*Alnus glutinosa* G.)
- Bardana (*Arctium lappa* L.)
- Boldo (*Peumus boldus* M.)
- Caléndula (*Caléndula officinalis* L.)
- Cardo (*Caléndula officinalis* L.)
- Curcuma (*Curcuma longa* L.)
- Diente de León (*Taraxacum officinale* W.)
- Genciana (*Gentiana lutea* L.)
- Hierba buena (*Mentha verticillata* L.)
- Lavanda (*Lavandula angustifolia* P.M.)
- Manzanilla (*Matricaria chamomilla* L.)
- Menta (*Mentha piperita* L.)
- Rábano (*Raphanus sativus* L.)

- Tilo (*Tilia platyphyllos* S.)
- Tomillo (*Thymus vulgaris* L.)
- **Homeopatía:**
 - LYCOPODIUM CLAVATUM
 - NUX VOMICA
 - AURUM METALLICUM
 - CHELIDONIUM MAJUS
 - PODOPHYLLUM
 - PTELLE TRIFOLIATA
 - SPONGIA TOSTA
- **Aromaterapia:**
 - Hisopo
 - Lemongras
 - Limón
 - Romero
 - Salvia
- **Oligoterapia, vitaminas y minerales:**
 - Pectina de manzana
 - Calcio
 - Picolinato de cromo
 - Co enzima Q-10
 - Fibra
 - Ajo
 - Lecitina de soja
 - Factores lipotrópicos
 - Vitamina Complejo B
 - Colina/Inositol
 - Verde de cebada
 - L-Carnitina
 - Aceite de salmón
 - Glucomanan
 - Reishi
 - Shitake