

EL COLESTEROL

El colesterol es un tipo de grasa muy importante y necesaria para el funcionamiento normal de nuestro cuerpo.

El colesterol cumple muchas funciones en el organismo. Por ejemplo, protege a las células del cuerpo y ayuda a crear nuevas células. Es una grasa importante para el cerebro y para el resto del sistema nervioso. Y ayuda a que se produzcan varias sustancias necesarias para mantener un cuerpo sano.

La mayor parte de esa grasa llamada colesterol la produce nuestro cuerpo en el hígado. El hígado tiene muchas tareas. Una de ellas es producir el colesterol, que después va a la sangre y llega a las diferentes partes del cuerpo que lo necesitan.

Pero como el colesterol es una grasa, no se disuelve en la sangre y por eso la sangre no lo puede transportar con facilidad. Por eso hay sustancias que se dedican a transportarlo por la sangre. Son como unas burbujas submarinas,

Para saber si la persona tiene el colesterol alto, se debe hacer un examen de sangre especial, que se llama control de lípidos. Lípido significa grasa.

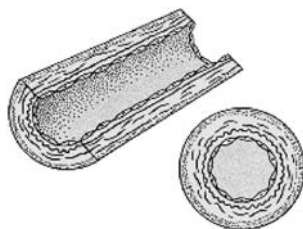


sumergidas en la sangre. Esas sustancias son como los vehículos de transporte que se encargan de llevar el colesterol por todo el cuerpo.

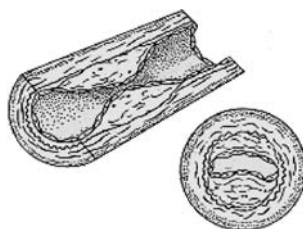
Hay dos de esas sustancias que son las que más colesterol transportan. Los médicos, cuando hablan de ellas, las llaman “colesterol malo” y “colesterol bueno”. Pero los médicos las llaman así sólo para hacerse entender. La verdad es que no hay un colesterol bueno y un colesterol malo. El colesterol es siempre el mismo. Lo que hay son dos sustancias o vehículos de transporte diferentes.

Una sustancia de esas sirve para distribuir el colesterol por todo el cuerpo. Para eso lo lleva por las arterias, que son como tubos que llevan la sangre del corazón a las demás partes del cuerpo. Allí, esa sustancia y el colesterol se pueden pegar por dentro de las arterias y causar problemas en la circulación de la sangre. A esa sustancia la llaman “colesterol malo”.

La otra sustancia se encarga de recoger los sobrantes de colesterol y se los trae de regreso al hígado para que los deseché. Es una sustancia que ayuda a limpiar las grasas sobrantes de las venas y las arterias. Es como el camión de la basura de la sangre, que lleva los desechos de grasa hasta el hígado. El hígado es como el gran centro de recolección de residuos, y se encarga de eliminarlos por medio de las heces. A esa sustancia que limpia, los médicos le dicen “colesterol bueno”. Es todo un mecanismo, una ingeniería muy complicada y maravillosa del Creador.



Ésta es una arteria que está sana. Por allí circula la sangre sin ninguna dificultad.



Ésta es una arteria con colesterol.



Las personas que hacen más actividad física y comen pocas comidas grasosas tienen menor riesgo de padecer de colesterol alto.

Aunque la mayor parte del colesterol la produce el cuerpo, también el colesterol puede entrar por medio de algunas comidas grasosas, principalmente las de origen animal. Y también puede suceder que por alguna alteración del funcionamiento del organismo, una persona llegue a tener más colesterol del necesario.

Si tenemos más colesterol se necesitan más vehículos para transportarlo. Entonces la sangre se llena de vehículos cargados de colesterol para distribuirlo por el cuerpo. Se produce un

mayor sobrante y no da tiempo de limpiarlo. Ese sobrante es una basura y se va acumulando dentro de las arterias, produciendo con el tiempo una costra. De esa manera, hay más peligro de sufrir enfermedades como presión alta, un derrame cerebral o grandes problemas en el corazón.

Para conocer cuánto colesterol tiene una persona, necesita hacerse un examen de sangre. Lo que hace el examen es medir la cantidad de vehículos que llevan colesterol y la cantidad de los que limpian para recoger los excedentes.

Si se tiene altos niveles en la sangre del llamado “colesterol malo” y pocos del “bueno”, ¿qué recomiendan hacer?

Existen algunos tratamientos médicos que ayudan a controlar el colesterol. Pero uno de los tratamientos más recomendados es tener una alimentación sana. Conviene evitar el abuso de algunas comidas muy grasosas, como carnes

rojas, embutidos, camarones, mantequilla, queso y leche sin descremar. Comer muchos huevos también puede aumentar el colesterol. Además, al cocinar las comidas conviene usar menos cantidad de mantecas y aceites. En vez de esos alimentos, se pueden comer con más tranquilidad: frutas, verduras, ensaladas y comidas con poca grasa cocidas al vapor o al horno.

También se recomienda tener un poco de actividad física todos los días. El ejercicio aumenta el “colesterol bueno” y reduce el “colesterol malo”. No hace falta mucho ejercicio. Aunque se pase todo el día sin moverse mucho, una caminata rápida de unos 30 minutos por día es suficiente.

Las personas que fuman también tienen más riesgo de tener el colesterol alto. El fumado aumenta el colesterol “malo” y baja el colesterol “bueno”.

Además, es bueno llevar una vida tranquila. Parece ser que las cóleras y los nervios alterados también pueden aumentar los niveles de colesterol.

Muchos piensan que las personas gordas tienen el colesterol más alto. Pero no hay que confiarse, porque también una persona delgada puede tener el colesterol alto.

El colesterol es muy necesario para el cuerpo, pero puede ser peligroso si se acumula mucho. Por eso, como dice un refrán: no todo lo que abunda es bueno. Hay que cuidarse en las comidas y volver a caminar y a jugar, como se hacía antes.



A veces también se habla de triglicéridos. Esa sustancia de la sangre es otro tipo de grasa, diferente del colesterol. Sirve como combustible para el cuerpo, pero cuando hay demasiado se acumula en el cuerpo, produciendo gordura y sobrepeso, que son dañinos para la salud.