

ALIMENTOS QUE AYUDAN A REDUCIR EL COLESTEROL



Nueces: Son frutos secos oleaginosos. Son muy ricas en ácidos grasos omega 3 (ácido linoléico). La utilización diaria de nueces en la alimentación ha demostrado que tiene un efecto beneficioso para reducir el colesterol de la sangre, especialmente en lo que se refiere al colesterol malo o LDL.



Aceite de oliva virgen: Es obtenido directamente de las aceitunas mediante procedimientos mecánicos. Rico en ácidos grasos monoinsaturados (ácido oleico), vitamina E y fitosteroles, todos ellos compuestos cardioprotectores. El consumo habitual de aceite de oliva virgen es capaz de originar un descenso del colesterol (LDL), la fracción perjudicial del colesterol, sin que descienda el colesterol bueno (HDL), la fracción protectora de la arteriosclerosis.



Pescado azul: Entre los más comunes pescados azules encontramos a algunos como el atún o bonito del Norte, la sardina, anchoa, boquerones, arenques, etc. Son ricos en ácidos grasos omega 3 y, por tanto, intervienen en forma positiva en la formación de colesterol HDL o bueno, reducen la formación de colesterol LDL o malo.



Las semillas (por ejemplo: la chía): Por su contenido en ácidos grasos omega 3, pueden aumentar el colesterol bueno, mientras que reducen el colesterol total, el LDL (el malo) y los triglicéridos.



Legumbres: Algunos componentes de las leguminosas están implicados de forma directa en la reducción del colesterol y en la prevención de la formación de la capa de ateroma que degenera en enfermedades cardiovasculares. Además, las legumbres tienen fibra e isoflavonas con efectos positivos demostrados en las dislipemias



Aguacate: Su consumo en una cantidad suficiente puede proporcionar óptimos beneficios para la salud. El ácido graso que se encuentra en los aguacates en mayor proporción es el ácido oleico. Es un ácido graso omega-9 que puede reducir el colesterol total y el LDL (colesterol malo) y aumentar el HDL (colesterol bueno).



Cebada: Es un cereal que comparte con la avena su riqueza en fibra soluble, que ha demostrado ser eficaz en la reducción del colesterol-LDL, el perjudicial.



Verduras y Frutas: El efecto hipocolesterolemiante de estos vegetales se debe en parte a su aporte de fibra, que limita y retrasa la absorción intestinal del colesterol, al favorecer la mezcla con los ácidos biliares y que el conjunto se elimine por las heces.



Soja: Aporta una cantidad significativa de grasa de alta calidad nutricional (ácido linoléico y oleico), lecitina e isoflavonas dando beneficios al organismo por su eficacia reductora del colesterol sérico. Las isoflavonas, han demostrado ejercer una acción inhibitoria de la agregación plaquetaria y una actividad antioxidante sobre las lipoproteínas de alta densidad (LDL), lo que ayuda en la disminución del colesterol plasmático.

ALIMENTOS QUE SUBEN EL COLESTEROL:

Lácteos enteros: Son ricos en grasas saturadas, las cuales juegan un papel esencial en la subida del colesterol. Conviene sustituirlos por lácteos semidesnatados o desnatados enriquecidos con vitaminas liposolubles. Ej: Leche entera, nata, mantequilla, margarina...

Carnes rojas: Al igual que el grupo anterior, las carnes rojas (ternera, buey, cordero), son ricas en colesterol y grasas saturadas. Además de no abusar de su consumo, es conveniente elegir cortes magros y eliminar toda la grasa visible posible. Además, la técnica que empleemos para cocinar también es importante, por lo que deberemos elegir aquellas que no le aporten excesiva grasa extra.

Casquería y vísceras: A pesar de que aportan vitaminas (A, D, B12) y minerales (cobre y potasio) hay que consumirlas con mucha moderación ya que su contenido en colesterol y grasas saturadas es muy elevado.

Fiambres y embutidos: De nuevo, se trata de productos que, además de otros problemas como exceso de sal, tienen elevadas proporciones de grasas saturadas y colesterol por lo que no resultan óptimos si lo que queremos es reducir estos precisamente.

Bollería industrial: Además de tener mucha azúcar, harinas refinadas y grasas saturadas, también son muy ricos en grasas hidrogenadas o trans cuyo efecto sobre el aumento del colesterol es más importante si cabe.

Quesos: Existe mucha diferencia a nivel de composición nutricional entre unos quesos y otros. De manera general, los que más grasas saturadas y colesterol tienen son los que han sido sometidos a un mayor proceso de curación y los de untar. Ej: Gouda, Emmental, de cabra curado, parmesano y brie.

Azúcar y productos azucarados: A menudo, los productos con altas concentraciones en azúcar lo son también en grasas saturadas y trans. Además, cuando hay abundante azúcar en el torrente sanguíneo, el efecto del colesterol LDL (el temido colesterol malo) es más agresivo.

Productos ultraprocesados: Una vez más, los alimentos ultraprocesados tienen, en la mayoría de los casos, altas concentraciones de grasas saturadas, trans y azúcares añadidos durante el proceso de fabricación. El efecto de todas ellas unidas es lo que, además de crear un sabor tremendamente adictivo que nos hace comerlo de manera compulsiva, nos suban los niveles de colesterol LDL o "malo".

Mariscos: Al igual que el huevo, el marisco es un caso diferente a los anteriores. Es cierto que algunos como el calamar, las cigalas, las gambas o los langostinos tienen elevadas cantidades de colesterol en su composición. Sin embargo, su consumo moderado no tiene por qué ser perjudicial a nivel cardiovascular. Esto se debe a que también son ricos en ácidos grasos omega 3 con función cardioprotectora.

Yema de huevo: A pesar de que siempre se ha considerado al huevo y, en concreto a su yema, como uno de los principales causantes de las subidas de colesterol, últimamente se ha descubierto que no es del todo cierto. En efecto, la yema de huevo tiene una cantidad elevada de colesterol pero esto se contrarresta con un nivel de grasas saturadas bajo y fosfolípidos que limitan su absorción.

