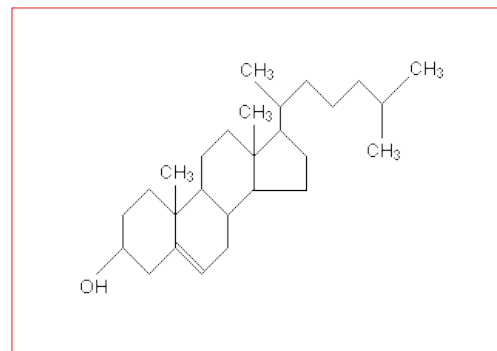
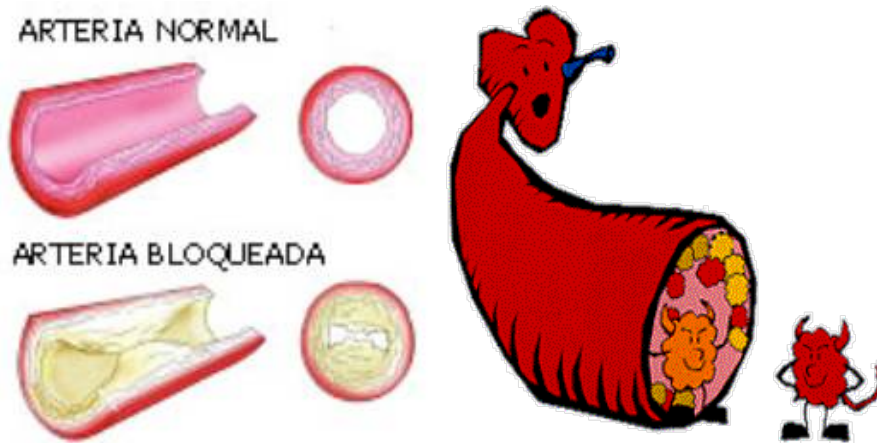


EL COLESTEROL.

El colesterol es una molécula que tiene cierto parecido con el vicio nefando de la sodomía, que sólo era nombrado durante la Edad Media para ser condenado. En efecto, colesterol parece ir asociado a enfermedad, a peligro, a infarto, a veneno, llegando incluso a haber variado los hábitos de alimentación de muchos consumidores y haber puesto en peligro la comercialización de algunos productos. Basta mirar cualquier envase en un supermercado y constatar la abundancia de alimentos cuyas etiquetas indican que son “bajos en colesterol”



Sin embargo, el colesterol es un lípido absolutamente necesario. Pertenece al grupo de los insaponificables y en concreto a los esteroides. Es necesario para sintetizar hormonas sexuales (estrógenos, testosterona...) Está relacionado con la síntesis de pigmentos y sales biliares. Mediante la acción de la radiación ultravioleta solar se transforma en vitamina D, necesaria para el crecimiento y el correcto depósito de calcio en los huesos. Por último, el colesterol es un componente estructural de todas las membranas celulares. No sólo de las envueltas externas de cada célula, sino también las membranas que limitan los compartimentos internos. El colesterol del que dispone nuestro organismo procede de dos vías. Una, la síntesis en el hígado, y otra la que obtenemos en la ingesta de determinados alimentos, sobre todo de origen animal. Como en casi todos los aspectos de la vida, nada es malo en sí mismo, sino que depende de la dosis. En el caso del colesterol tan malo es que falte como que sobre.



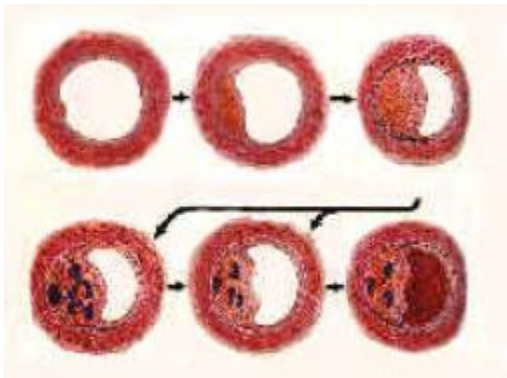
De un tiempo a esta parte se han hecho famosas las expresiones “colesterol bueno” y “colesterol malo” ¿A qué nos referimos con estas palabras?

-Por “colesterol malo” se entiende los complejos lipoproteicos de baja densidad o LDL. Se cree que transportan por la sangre el colesterol y los fosfolípidos hacia los tejidos, para la síntesis de membranas. Un exceso de estos complejos favorece el depósito de grasas en el interior de los vasos sanguíneos y la arterioesclerosis.

-Por “colesterol bueno” se entiende los complejos lipoprotéicos de alta densidad o HDL. Se forman en el intestino delgado y pasan a la sangre, transportando el colesterol al hígado. Parece ser que retiran colesterol de las paredes de los vasos sanguíneos, por lo que un nivel alto de estas lipoproteínas parece disminuir el riesgo de padecer arterioesclerosis.

-A los dos complejos anteriores habría que añadir los VLDL o lipoproteínas de muy baja densidad, que transportan otras grasas (los triglicéridos) desde el hígado hasta su lugar de almacenamiento en los tejidos adiposos.

La hipertensión arterial y la hipercolesterolemia están considerados entre los más importantes factores de riesgo para padecer accidentes cardiovasculares, y su importancia radica en los efectos que sobre la aceleración de la arterioesclerosis de ambas patologías, que se potencian de forma exponencial cuando se dan en un mismo sujeto.



Los accidentes circulatorios de los que hablamos son:

- Infartos de miocardio y angina de pecho.
- Trombosis cerebral.
- Arteriopatías periféricas (falta de riego en piernas u otros órganos)

El riesgo de aparición de complicaciones cardiovasculares es gradual y directamente proporcional tanto a los niveles de tensión arterial como a los de colesterol total y colesterol ligado a lipoproteínas de baja densidad (LDL) Por el contrario esta relación de riesgo es inversamente proporcional al nivel de lipoproteínas de alta densidad (HDL) Por desgracia, estos síntomas no avisan y sólo pueden detectarse con análisis de sangre.

Debe recordarse por último, que no es la dieta la principal fuente del colesterol que circula por nuestra sangre, sino que en el 80% de los casos, la hipercolesterolemia tiene su origen en un exceso de producción de colesterol por parte del propio individuo, independientemente de la dieta que consuma.

Se consideran valores deseables de colesterol en sangre:

- Colesterol total: menos de 200mg/dl
- Triglicéridos (VLDL): menos de 200 mg/dl
- Colesterol-LDL: menos de 150 mg/dl

-Colesterol HDL: más de 35 mg/dl.

Actividades.

1-¿Por qué las grasas como el colesterol deben ir unidas a proteínas para su transporte por la sangre?

2-Explica el papel de la bilis en la digestión.

3-Elabora una lista de alimentos que contengan niveles elevados de colesterol.

4-Indica los alimentos que se recomiendan en las dietas para personas con niveles de colesterol altos.

5-Explica la diferencia entre grasas saturadas e insaturadas.

6-Explica la diferencia entre lípidos saponificables e insaponificables.