



- Inicio
- Quiénes somos
- FACTORES DE RIESGO
 - Hipertensión arterial
 - Diabetes
 - Fibrilación auricular
 - Colesterol alto
 - Sedentarismo
 - Dieta inadecuada
 - Alcohol
 - Obesidad
 - Tabaquismo
 - Estrés y depresión
- RECURSOS
 - Vídeos
 - Blog
 - Podcast
 - Enlaces de utilidad
 - Lecturas adicionales
 - Publicaciones en los medios

- Noticias
-  Español
 -  English
 -  Português
 -  Русский
 -  Español
 -  Français
 -  Polski

- CONTACTO

DONATE

Cinco hechos sorprendentes sobre el colesterol



Cuando oímos hablar del colesterol solemos pensar en un gran plato de comida grasienta. Es cierto que una dieta rica en grasas saturadas no es lo mejor para la

salud del corazón ni ayuda a mantener el colesterol a raya, pero le sorprenderá conocer algunos hechos sobre esta sustancia grasa que se produce de manera natural.

1. Existen tres niveles de colesterol recomendados

Dar con el nivel de colesterol adecuado depende de muchas cosas, incluidos la edad, el sexo y el historial médico. Lo que para una persona es el objetivo a perseguir, para otra puede no serlo. Es el médico quien suele determinar el objetivo de nivel de colesterol en función del riesgo de padecer una enfermedad del corazón y/o ictus. Por ejemplo, si el riesgo global es de por sí bajo, se admitirán mayores niveles de colesterol malo. (1)

¿Cuál debería ser mi nivel de «colesterol malo»?

RIESGO DE ICTUS BAJO O MODERADO

Objetivo de colesterol malo: Por debajo de 115 mg/dl (3,0 mmol/l)

RIESGO DE ICTUS ALTO

Objetivo de colesterol malo: Por debajo de 100 mg/dl (2,6 mmol/l)

RIESGO DE ICTUS MUY ALTO

Objetivo de colesterol malo: Por debajo de 70 mg/dl (1,8 mmol/l)

2. La probabilidad de ictus se puede reducir hasta en un 27 %

Se pueden hacer muchas cosas para bajar el colesterol como, por ejemplo, dejar de fumar, hacer más ejercicio, limitar el consumo de alcohol y comer menos grasas saturadas. Resulta alentador saber que incluso pequeños cambios pueden tener un enorme impacto en el riesgo de padecer una enfermedad cardíaca o un ictus. De hecho, un ejercicio moderado puede reducir hasta en un 27 % la probabilidad de ictus. (2)

3. Una de cada 200 personas es más propensa a tener colesterol alto

El colesterol alto no siempre se debe a la conducta de vida elegida. Entre una de cada 200 y una de cada 500 personas nace con hipercolesterolemia familiar (o HF). Esta enfermedad se da en las familias y hace que sean mayores las probabilidades de tener niveles altos de colesterol malo (LDL-C) en sangre. Aunque puede ocasionar problemas de salud serios como un ictus, la HF se puede controlar con el uso regular de medicamentos. (3)

4. Las personas de más de 45 años deben comprobar su colesterol cada uno o dos años

El colesterol alto no suele dar síntomas, lo que significa que es importante visitar periódicamente al médico para comprobarlo. Los adultos jóvenes de más de 20 años deben comprobar sus niveles de colesterol cada 5 años. Los hombres con edades comprendidas entre 45 y 65 años y las mujeres de edades comprendidas entre 55 y 65 deben hacerse pruebas diagnósticas cada uno o dos años. Una vez hecha la prueba, podrá saber si se encuentra dentro de los límites saludables y, de no ser así, realizar los cambios oportunos para reducir el riesgo de ictus. (4)

5. Una pérdida de entre el tres y el cinco por ciento del peso total basta para reducir el riesgo de ictus

El peso corporal está vinculado a los niveles de colesterol y, a su vez, al riesgo de desarrollar ciertas enfermedades como, por ejemplo, las del corazón. Las investigaciones muestran que basta con que las personas obesas o con sobrepeso pierdan entre un tres y un cinco por ciento del peso corporal para reducir el «colesterol malo» y aumentar el «colesterol bueno». Esto significa que una persona que pese 64 Kg solo tendría que perder entre 1,8 y 2,3 Kg para empezar a notar la diferencia (5).

Referencias:

1. Catapano AL, et al. Eur Heart J. 2016;37:2999-3058
2. <https://www.nhs.uk/conditions/high-cholesterol/>
3. https://www.stroke.org.uk/sites/default/files/user_profile/information_for_south_asian_people.pdf
4. [https://www.messagefromtheheart.eu/static/pdf/From_the_Heart_Trifold_09_09_15_\(002\).pdf](https://www.messagefromtheheart.eu/static/pdf/From_the_Heart_Trifold_09_09_15_(002).pdf)
5. <https://www.nhlbi.nih.gov/health-topics/high-blood-cholesterol>

Desarrollado por



SAFE se reserva el pleno control sobre el contenido de este sitio web.

Con el apoyo de una beca formativa de



Enlaces

- [Condiciones de uso](#)
- [Política de privacidad](#)
- [Política de cookies](#)
- [Contacto](#)

- [Facebook](#)
- [X](#)
- [RSS](#)