

Remedios naturales para el colesterol

Los alimentos y los hábitos más saludables

Francesc Fossas



Remedios naturales para el colesterol

FRANCESC FOSSAS

Remedios naturales para el colesterol

*Los alimentos y los hábitos más
saludables*

integral

NOTA IMPORTANTE: en ocasiones las opiniones sostenidas en «Los libros de Integral» pueden diferir de las de la medicina oficialmente aceptada. La intención es facilitar información y presentar alternativas, hoy disponibles, que ayuden al lector a valorar y decidir responsablemente sobre su propia salud, y en caso de enfermedad, a establecer un diálogo con su médico o especialista. Este libro no pretende, en ningún caso, ser un sustituto de la consulta médica personal.

Aunque se considera que los consejos e informaciones son exactas y ciertas en el momento de su publicación, ni los autores ni el editor pueden aceptar ninguna responsabilidad legal por cualquier error u omisión que se haya podido producir.

© de esta edición: RBA Libros S.A., 2012
Avda. Diagonal, 189 - 08018 Barcelona
rbalibros.com

Primera edición en esta colección: abril de 2012

Ref.: OEBO222
ISBN: 9788415541530

Queda rigurosamente prohibida sin autorización por escrito del editor cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública o transformación de esta obra, que será sometida a las sanciones establecidas por la ley. Pueden dirigirse a Cedro (Centro Español de Derechos Reprográficos, www.cedro.org) si necesitan fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra (www.conlicencia.com; 91 702 19 70 / 93 272 04 47).
Todos los derechos reservados.

Contenido

Introducción

¿Qué funciones desempeña el colesterol?

El colesterol, un componente de nuestra dieta • El colesterol y su función estructural • El colesterol y su función reguladora • ¿Cómo eliminamos el colesterol?

Necesidades de colesterol dietético

¿Es necesario ingerir colesterol con los alimentos? • Relación entre el colesterol ingerido y el de elaboración propia • ¿Cuáles son y qué significan las recomendaciones de colesterol?

Los niveles de colesterol y la salud del corazón

Colesterol total, colesterol «bueno» y colesterol «malo» • La frontera entre lo adecuado y lo patológico • Influencia del género en los niveles de colesterol • Repercusiones del colesterol elevado • ¿Cómo afecta el infarto a los hombres y a las mujeres? • Endurecimiento de las arterias: ¿un trastorno que comienza en la infancia?

Riesgo de enfermedades vasculares

Los genes también cuentan • Estrés y enfermedad coronaria • Sedentarismo y colesterol • El tabaco • ¿Son responsables las bacterias? • La teoría de la homocisteína

El colesterol y los alimentos

Colesterol en el huevo: un aspecto que limita su consumo • Colesterol y alimentos lácteos • Los vegetales no tienen colesterol • ¿Cuánto colesterol estamos tomando? • Recomendaciones alimentarias básicas para no ingerir colesterol en exceso

El impacto de la dieta sobre nuestro colesterol

Las grasas de los alimentos • Grasas saturadas y colesterol • ¿Qué tipo de grasas es más saludable? • ¿Cómo afecta el colesterol del plato al colesterol de la sangre? • Determinados déficit • El valor preventivo de una dieta cardiosaludable • Hábitos alimentarios y niveles de colesterol en los niños • La dieta capaz de mantener el colesterol a raya • La dieta cuando el nivel de colesterol es elevado • ¿Son eficaces los suplementos nutricionales?

Dieta para prevenir la aterosclerosis

Bibliografía recomendada

Introducción

El colesterol es un lípido muy conocido, pero es evidente que paga cara fama. Y es que, debido a las funciones fundamentales que desempeña en el organismo, y a que los peligros con él relacionados están ligados sólo a los excesos, podríamos entender fácilmente que si pudiera, uno se preguntara: «¿Qué he hecho yo para merecer esto?»

Ciertamente existe una gran cantidad de estudios y de literatura que relacionan los niveles elevados de colesterol con los trastornos de las arterias y las nefastas consecuencias de los mismos, como el infarto de miocardio y los accidentes vasculares cerebrales. Esta relación, en gran medida, lo ha estigmatizado, lo ha convertido, por así decir, en un enemigo público. Pero en realidad el colesterol es más víctima que verdugo y, más que buscar fijaciones en él, la pregunta que se ha de formular es: ¿qué significa tener niveles elevados? Porque ni el colesterol ingerido es el único o el principal causante de que sus niveles en la sangre se sitúen por encima de lo deseable, ni la alimentación es lo único que hay que tener en cuenta para evitar que ello ocurra. Es más, puesto que los niveles de colesterol son debidos a muy diversos factores, es lógico considerarlos, precisamente, como indicadores de nuestro auténtico estado de salud.

Por si esto fuera poco, el endurecimiento y la obstrucción de las arterias no se considera un efecto exclusivo del colesterol, sino un problema debido a múltiples causas,

cuya responsabilidad hay que buscarla, en muchos casos, en un modelo alimentario e incluso en hábitos de vida mal ajustados a nuestras necesidades reales.

Ciñéndonos de nuevo a la relación dieta-colesterol, que es el principal objeto de este manual, interesa recordar que la dieta es consecuencia y reflejo de la forma de vida. La dieta más extendida en la actualidad, vinculada a niveles anormalmente elevados de colesterol, surge de las tendencias sociales de nuestra época, y se caracteriza por el consumo excesivo de carnes y por contener demasiadas grasas saturadas, excesivas proteínas, pocos glúcidos complejos y cantidades insuficientes de determinadas vitaminas y minerales, así como por la falta de fibra.

No deja de ser paradójico que en la llamada época del progreso, de la abundancia y de la globalización tengamos que volver la vista atrás para darnos cuenta, no sin una buena lección de humildad, de que las recetas que nos ofrecían una buena relación con el colesterol y los productos alimenticios más indicados las teníamos, desde hace ya tiempo, en casa.