



► 28 Octubre, 2014

LAS CIFRAS

**20%**  
**no sabe**  
 que el colesterol es un factor de riesgo cardiovascular

**300 millones**  
 de euros es el gasto sanitario que implica la hipercolesterolemia

**20%**  
**de los niños**  
 presenta niveles elevados de colesterol, según un estudio

**200 miligramos**  
 es el colesterol que se puede ingerir en la dieta

**50%**  
**población**  
 adulta española tiene el colesterol elevado

Miquel González/Shooting



De izqda a dcha, Marta Olmos, nutricionista de Danone; Ana Palencia, directora de Comunicación de Unilever y miembro del Instituto Flora; el doctor Juan Pedro Botet, responsable de la Unidad de Lípidos del Hospital del Mar de Barcelona, y Beatriz Muñoz, del suplemento «A Tu Salud» de LA RAZÓN

# El colesterol alto es el principal factor de riesgo cardiovascular

La colaboración entre el profesional sanitario y la industria alimentaria garantiza el cumplimiento de un estilo de vida saludable y una mejor adherencia al tratamiento

**Beatriz Muñoz**

BARCELONA- No avisa, tampoco duele y ni siquiera presenta ningún síntoma físico que haga desatar las alarmas. La hipercolesterolemia o colesterol elevado sólo puede detectarse a través de un análisis de sangre y supone el principal factor de riesgo cardiovascular. Seguir un estilo de vida saludable que incluya la práctica de ejercicio físico y una adecuada alimentación es la mejor receta para reducirlo. Así se puso de manifiesto en una mesa redonda en LA RAZÓN sobre alimentación y colesterol. Según la nutricionista de Danone Marta Olmos, «se ha demostrado que introducir estilos de vida saludables como dejar de fumar, realizar actividad física y una dieta cardiosaludable –cinco raciones de frutas y verduras al día, legumbres, carnes magras,

pescado azul, lácteos bajos en grasa, frutos secos y aceite oliva virgen– influye en la mejora del riesgo cardiovascular entre un cinco y un diez por ciento». Para concienciar a la población de la importancia del colesterol, el doctor Juan Pedro Botet, responsable de la Unidad de Lípidos del Hospital del Mar de Barcelona, recuerda que «el organismo no tiene ningún sistema enzimático capaz de destruirlo y, portanto, cuando está en exceso se acumula y aparecen las patologías».

La primera medida que hay que tomarse es seguir una pauta dietética adecuada con un contenido nutricional cardiosaludable. En este sentido, Olmos explica que «no se deben sobrepasar los 200 miligramos/dl de

colesterol diarios ingeridos. Las grasas saturadas no deben superar el siete por ciento y las trans el dos por ciento de las calorías totales». A esto hay que añadir, continúa la experta, «como estrategia eficaz de 1,5 a 2 gramos diarios de esteroides vegetales porque se ha visto que reduce un 10 por ciento el colesterol "malo" o LDL sin que se produzca una reducción significativa del colesterol "bueno" o HDL. Incluso, se ha observado que también hay una mejora a nivel de los triglicéridos de entre un 6 y un 20 por ciento». Ingerir esteroides de manera habitual es sencillo,

**LÍMITES**  
**Las grasas saturadas no deben superar el siete por ciento de las calorías**

ya que se encuentran en los aceites vegetales, frutos secos y muchas frutas y verduras, aunque «están presentes en cantidades

muy pequeñas, para conseguir 1,5 gramos habría que tomar 200 zanahorias, 84 plátanos o cuatro kilos de brócoli», advierte Olmos. Y añade que «es por eso que está recomendado incluir en la alimentación diaria alimentos enriquecidos con esteroides vegetales que aportan la cantidad necesaria a la dieta para reducir el colesterol».

**Bloquear**

Para conocer el mecanismo de acción, Botet explica que «los esteroides vegetales actúan bloqueando la absorción de colesterol en el intestino, lo que implica una reducción del paso del colesterol a la sangre». Con el propósito de aumentar la ingesta de estos compuestos, la industria alimentaria ha puesto a disposición de los consumidores alimentos funcionales que ayudan a bajar el colesterol. Para Ana Palencia, direc-



28 Octubre, 2014



Las empresas tenemos que cumplir promesas. No estamos para engañar a los consumidores, pero si un producto funciona por qué no decirlo

Ana Palencia  
Unilever



Habría que hacer más campañas de concienciación en los colegios sobre la importancia de seguir una buena alimentación desde niños

Marta Olmos  
Nutricionista de Danone



Las Unidades de Lípidos que mejor funcionan son aquellas que están formadas por profesionales de diferentes especialidades médicas

Juan Pedro Botet  
Unidad de Lípidos

tora de Comunicación de Unilever y miembro del Instituto Flora, «las empresas tenemos que cumplir promesas, no estamos para engañar a los consumidores, pero si un producto funciona por qué no decirlo. Introducir esteroides vegetales a la dieta funciona y así lo demuestran los estudios científicos. Incluso, la compañía tardó casi 50 años en tener todos los estudios que garantizan su eficacia». De hecho, continúa, «aunque la respuesta metabólica individual de estos productos es de un diez por ciento, hemos llegado a observar, en algunos casos, reducciones del 20 y el 40 por ciento».

### Labor conjunta

Pese al aval de estos productos, es necesario contar con el profesional de la salud como principal prescriptor. «Como industria tenemos que educar a la población general, pero tenemos que tener de la mano al profesional sanitario porque si éste no conoce y recomienda estos alimentos funcionales es un eslabón perdido», recuerda Olmos. Esta misma opinión la comparte Palencia quien añade que «se trata de un trabajo en conjunto y con la colaboración integrada por profesionales en todos los campos, lo que significa trabajar en equipo por el bien de la sociedad». En este sentido, Botet sostiene que «las unidades de lípidos que funcionan son aquellas que están integradas por el médico y la nutricionista, entre otros para que el tratamiento sea lo más completo y eficaz posible». Precisamente, Palencia reclama, especialmente, «el rol tan relevante que tiene el dietista-nutricionista en este país a la hora de formar a la población sobre cuáles son las pautas alimentarias que tienen que seguir».

El hecho de introducir estos alimentos en la dieta no significa que sustituyan a la medicación. Hay que dejar claro, según Palencia, que «los esteroides vegetales complementan la reducción de colesterol que ejercen los fármacos». Y es que, «combinándolos con las estatinas ayudan más que si doblas la dosis de éstas», añade Olmos. La forma de tomarlos también es importante para asegurar su eficacia porque Botet recuerda que «la gente los toma mal y eso no es útil desde el punto de vista cardiovascular». Por ello, Olmos recomienda «consumirlos después de la comida principal porque es cuando hay más colesterol». La

eficacia de estos productos se produce, continúa la nutricionista, «a las tres semanas, aunque no hay que olvidar que es un tratamiento que debe ser continuado al tratarse de una enfermedad crónica». Los yogures y las margarinas encabezan la lista de productos estrella enriquecidos en estos compuestos. En este sentido, Olmos recuerda que hay lácteos en el mercado «con 1,6

gramos de esteroides vegetales por unidad, lo que suma al seguimiento de una dieta cardiosaludable una reducción de entre un 10-14 por ciento del colesterol LDL». Aunque el aceite de oliva es la grasa por excelencia en nuestro país, Palencia sostiene que «existen otras alternativas grasas muy saludables como las margarinas. Tiene un bajo contenido grasoso, un perfil lipídico rico

en grasas insaturadas y que aporta la mitad de calorías que el aceite de oliva. En el caso de las enriquecidas con esteroides vegetales, dos a cuatro raciones diarias pueden disminuir el colesterol hasta un 12,5 por ciento en un plazo de tres semanas».

Para garantizar la adherencia y el éxito de la dieta, «el paciente se la tiene que creer, pero hay que hacer un seguimiento, darle opciones, recetas... De esta forma conseguirá cambiar su estilo de vida y la seguirá para siempre», recuerda Olmos. Además, el consumidor cuenta con el apoyo de la industria porque, según Palencia, «desde que se creó en 2004 la Estrategia NAOS (Estrategia para la Nutrición, Actividad Física y Prevención de la Obesidad) se ha hecho un gran esfuerzo en reformular los alimentos para reducir el contenido de grasas saturadas, trans, sal y azúcar, por lo que podemos estar seguros de

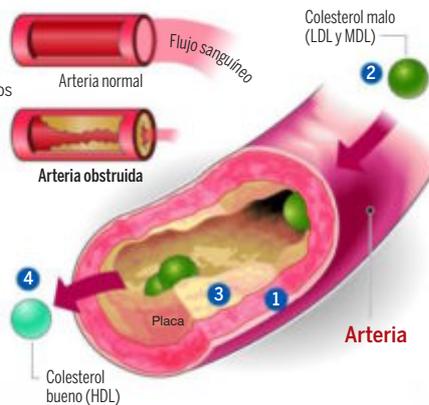
los alimentos que hay en los lineales de los supermercados porque son mucho más cardiosaludables que hace unos años».

### ÉXITO Si el paciente cree en la dieta podrá cambiar su estilo de vida

En niños Aunque parece que la hipercolesterolemia es una enfermedad de adultos, lo cierto es que, y según un informe elaborado por el Instituto Flora presentado en el marco del Día Nacional contra el Colesterol, el 20 por ciento de los niños tiene el colesterol elevado. Un indicador importante se halla en el aumento del sobrepeso y la obesidad entre la población infantil. Sin embargo, Botet sostiene que «no hay ningún inconveniente en que el niño incluya en la dieta esteroides vegetales. Se trata de un colectivo que se adhiere muy bien a la dieta». Eso sí, Palencia recuerda que «habría que incluir una pieza más de fruta y verdura al día para controlar los niveles de betacarotenos que se reducen ligeramente cuando se toman esteroides vegetales». No obstante, Olmos sugiere que «habría que hacer más campañas de concienciación en los colegios sobre la importancia de seguir una buena alimentación. Los niños son muy receptivos y lo que aprenden desde pequeños lo mantienen en etapas posteriores».

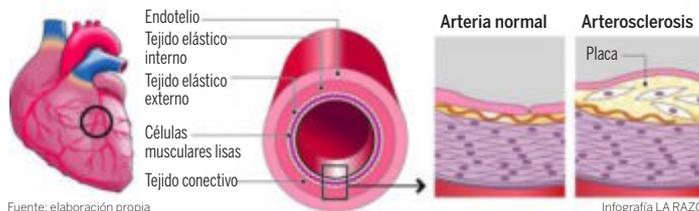
### Así nos afecta el exceso de colesterol

- 1 En las paredes de la arteria se adhieren los monocitos, un tipo de glóbulos blancos, que se transforman en células capaces de acumular algunos tipos de lípidos
- 2 Las moléculas de grasa que circulan van asociadas a proteínas (lipoproteínas). Dependiendo de la densidad de estas proteínas el colesterol será bueno o malo
- 3 El colesterol malo, LDL y MDL (media y baja densidad) se adhieren a la placa que han creado los monocitos, obstruyendo el paso de la sangre
- 4 El colesterol bueno circula por la sangre sin adherirse y se metaboliza en el hígado



### Patologías

- Si es en las coronarias: infarto de miocardio
- Si es en las carótidas: ictus (derrame cerebral)
- Si las placas se deterioran o se rompen puede degenerar en una trombosis



Fuente: elaboración propia

Infografía LA RAZÓN

### En defensa de la innovación y la calidad

El auge de las marcas blancas también ha llegado a los alimentos enriquecidos con esteroides vegetales. Sin embargo, detrás de los productos de marcas de fabricante se esconde la inversión en innovación. Asimismo, desde la industria alimentaria sostienen que a nivel de calidad global del producto no se puede decir que sean iguales. Tanto el perfil nutricional como la calidad en todo el proceso de elaboración es lo que les diferencia de las marcas blancas.