



SALUD / ENTREVISTA

Dr. Juan Pedro-Botet | Responsable de la Unidad de Lípidos del Hospital del Mar de Barcelona

# «Cuando el colesterol alto da la cara las consecuencias pueden ser gravísimas»

B. MUÑOZ • MADRID

## La población es consciente de los problemas de tener el colesterol elevado?

-El colesterol no duele, pero cuando da la cara las consecuencias pueden ser gravísimas (muerte súbita, infarto de miocardio, ictus, amputación miembro inferior). Uno no es consciente de la salud hasta que la pierde, y por lo tanto la población no es consciente del impacto negativo en la salud de tener el colesterol elevado. El estudio español Enrica de base poblacional realizado entre 2008 y 2010, puso de manifiesto que sólo el 11 por ciento de los pacientes con un colesterol total mayor de 200 mg/dl estaba controlado.

-¿El cumplimiento terapéutico es mejor si se prescribe una pastilla o si se recomienda una dieta cardiosaludable?

-El tratamiento de los pacientes hipercolesterolémicos consiste en la mejora del estilo de vida, con o sin prescripción de fármacos. Las estrategias terapéuticas dirigidas a disminuir el colesterol «malo» o LDL se centran en las recomendaciones nutricionales como primer paso. Sin embargo, un número importante de pacientes presentan dificultades resistencias para cambiar sus patrones dietéticos, y por otra parte, aquellos que habían modificado sus hábitos alimentarios vuelven a abandonarlo de forma progresiva a largo plazo. Reciente-

mente, se han publicado los resultados nacionales de un estudio multicéntrico internacional (Recife) que evaluó el impacto de la suplementación de la dieta con una leche fermentada enriquecida con esteroides vegetales sobre la conducta nutricional, el estilo de vida y la corresponsabilización terapéutica de los pacientes hipercolesterolémicos. Dicho estudio concluyó que la adición de leche fermentada enriquecida con esteroides vegetales consiguió una reducción del 13 por ciento de los niveles de LDL y potenció la actitud del paciente en cuanto a los cambios del estilo de vida.

**«Las estrategias terapéuticas contra la hipercolesterolemia se centran, como primer paso, en la dieta»**

**«Añadir esteroides vegetales reduce, según un estudio, un 13% los niveles de LDL»**

-El objetivo es no sobrepasar los 200mg/dl de colesterol LDL en sangre. ¿Cuál es la receta para llegar y, sobre todo, mantenerse en esta cifra?

-Las dos principales características son la factibilidad y la constancia. Es decir, que se pueda realizar cada día, y mantener a lo largo de la vida. Esto por tanto descaburga a las conocidas «dieta milagro». No debemos olvidar que las modificaciones alimentarias son sólo un aspecto parcial del estilo de vida cardiosaludable que incluye entre otros, el abandono del tabaquismo, la actividad física y el control de los otros factores de riesgo cardiovascular.

-Además de los valores en una analítica del LDL, ¿qué papel juega en la hipercolesterolemia las cifras del colesterol total y el HDL?

-Cuando en una analítica general, la colesteroemia (colesterol total) sobrepasa el



nivel de los 200 mg/dl, es imprescindible conocer las fracciones lipídicas [colesterol LDL o «malo» y colesterol HDL o «bueno» antes de indicar una intervención terapéutica. A efectos prácticos, es bueno que el colesterol HDL esté alto. Además, hemos de enfatizar que la dieta cardiosaludable, la actividad física, la reducción del peso, el abandono del tabaquismo son medidas tobas ellas que tienen un impacto positivo sobre los niveles del colesterol HDL.

-Cada vez hay más casos de obesidad y sobrepeso en la infancia. ¿El colesterol alto es sólo un problema de adultos?

-El colesterol ha dejado de ser un problema exclusivo de los adultos. En la actualidad, el sobrepeso y la obesidad infantil son uno de los problemas de salud del siglo XXI, ya que este grupo de población presenta una elevada probabilidad de seguir siendo obeso en la edad adulta y de padecer diabetes, enfermedades cardiovasculares, artrosis y algún tipo de cáncer. No sería justo dejar de mencionar aquí que las dos principales causas de obesidad infantil son la dieta inadecuada, por lo general hipercalórica, y el sedentarismo.

-¿De qué forma los expertos colaboran con la industria alimentaria para recomendar productos con esteroides vegetales?

-Los expertos junto a las sociedades científicas colaboran con la realización de documentos de consenso/guías de práctica clínica cuyo objetivo fundamental es la prevención de la enfermedad cardiovascular, y en definitiva mejorar la salud de la población. Se han publicado este año en la revista Clínica e Investigación en Arteriosclerosis, órgano de expresión oficial de la Sociedad Española de Arteriosclerosis, unas recomendaciones para la utilización clínica de los alimentos enriquecidos en fitosteroides en el manejo de la hipercolesterolemia.