

## Por tu salud...

### Alimentos de verano y colesterol: consejos y riesgos



Uno de cada dos adultos en España tiene el colesterol alto y el 53% de las personas con hipercolesterolemia que sigue tratamiento está controlado. Pero la otra mitad no lo está. Estos son los resultados publicados de ENRICA, el mayor estudio de nutrición y riesgo cardiovascular realizado en España, que ha obtenido muestras biológicas en 12.000 adultos españoles mayores de 18 años. Ni siquiera en vacaciones hay tregua para olvidarse del colesterol.

Los excesos pueden suponer un susto cuando uno menos se lo espera. El hecho de estar ocioso y relajado invita a concederse caprichos, pero cuando se padece una condición permanente o de alto riesgo de hipercolesterolemia, no conviene bajar la guardia. En verano y en vacaciones se deben identificar las costumbres insanas repetidas que alteran las cifras de colesterol, para controlarlas y no cometer excesos sin sentido.

La sociedad española consume una "dieta mediterránea evolucionada", con un exceso de carne y otros productos con mucha grasa de origen animal, según el estudio ENRICA. Solo un pequeño porcentaje de la población alcanza los consumos recomendados de verduras y hortalizas, frutas, leches y derivados.

En verano y durante las vacaciones, cada uno debe hacer examen de conciencia e identificar las prácticas alimentarias y costumbres propias de la temporada que son insanas para su salud cardiovascular.

El plan puede ir desde analizar la selección de los alimentos que componen el desayuno de bufé libre, hasta proponer barbacoas más sanas o privarse de los helados diarios

#### Los desayunos de bufet libre.

Para quienes se reprimen de forma habitual para no comer un huevo frito, beicon entre pan y pan, unas lonchas de embutido, unos tacos de queso o cruasanes y demás bollería, el bufet libre del desayuno de los hoteles resulta una tentación difícil de resistir. Pero empezar el día con un desayuno hipercalórico, cargado de grasa y de colesterol, es una oferta que hay que rechazar como norma. Uno puede darse un capricho, comedido, el primer día y el último, y el resto disfrutar de sabrosas propuestas como jamón ibérico, queso fresco, cereales de todo tipo, yogures desnatados, gran surtido de frutas frescas de temporada y amplia gama de infusiones variadas

#### Las barbacoas.

Algunas son una auténtica "exaltación" al colesterol. Chorizo fresco, chistorra, panceta, morcillas, salchichas y costillas de cordero son alimentos protagonistas de las barbacoas veraniegas. La abundancia en grasa saturada y colesterol de todos ellos, y su condición de empeorar las cifras ya elevadas de colesterol plasmático, obligan a pensar en asar otro tipo de alimentos a la parrilla. Los muslos de pollo sin piel, las pechugas de pollo o tacos de conejo embadurnados de adobos diferentes para que resulten jugosas o los lomos de bonito son una alternativa sana para el colesterol.

#### Los helados de nata.

El paseo vespertino por la playa o el postre de la comida, a menudo, son momentos reservados para disfrutar de un dulce helado. Si contienen nata no son los más indicados porque suman una buena dosis de calorías a diario, además de grasas saturadas y colesterol propios de este producto. Un té helado, una horchata bien fría, un granizado o un sorbete sin alcohol son alternativas refrescantes y muy sanas.



**Ser azul es promover la salud en el trabajo.**

# Por tu salud...

## Alimentos de verano y colesterol: consejos y riesgos



### Comidas improvisadas en la piscina, en la playa o en el campo.

Los bocadillos con embutidos, patés y quesos, las pizzas sobradas de quesos grasientos o las ensaladillas embadurnadas de mayonesa y salsas grasas similares son otros enemigos de la dieta de quienes tienen el colesterol alto. De la misma manera que cuando se trabaja, también en vacaciones conviene planificar las comidas y cenas. Las improvisadas serán una excepción y no la costumbre que impere varios días por semana.

### Demasiados cafés al día.

En vacaciones, la sensación de no tener prisa por acostarse ni por levantarse lleva a que los aficionados al café tomen más cantidad de lo conveniente, hasta 2 o 3 tazas diarias de café o equivalentes en bebidas con cafeína. Al café habitual del desayuno se suma el refresco de cola de media mañana, el cortado de después de comer, un café solo con hielo refrescante a media tarde o el té de la cena.

Las estatinas son los medicamentos más eficaces para reducir el colesterol. Varias investigaciones han demostrado que la cafeína es antagonista de los receptores de adenosina, necesarios para que actúen las estatinas. Por ello, beber café, y más aún abusar de él, es un inconveniente si se toman medicamentos para reducir el colesterol.

### El colesterol, a raya

La Fundación Española del Corazón advierte de que las personas con niveles de colesterol en sangre de 240 mg/dl tienen el doble de riesgo de sufrir un infarto de miocardio que quienes alcanzan cifras de 200 mg/dl. Los niveles normales de colesterol aceptados por consenso por las sociedades científicas nacionales e internacionales son: colesterol total máximo 200 mg/dl; colesterol LDL inferior a 100-130 mg/dl y colesterol HDL superior a 35 mg/dl en varones y 40 mg/dl en mujeres.

En el estudio ENRICA se alerta de que la mayoría de los españoles conoce varios síntomas de ataque al corazón y de ictus, pero el 60% no sabe que "sentirse débil, con sudor frío o náuseas" puede ser un síntoma de ataque al corazón. Además, el 40% desconoce que un ictus puede manifestarse como "dolor de cabeza fuerte y repentino, sin causa justificada" o la "pérdida repentina de visión en uno o ambos ojos".

### Los diez alimentos más eficaces para bajar el colesterol.

Una lista elaborada por la Harvard Medical School incluye los alimentos "anticoolesterol", considerados como los más eficaces para ayudar a bajar el colesterol. Forman parte de este listado "*anticoolesterol*" la avena, cebada y otros granos integrales, las legumbres, la berenjena, la okra, los frutos secos, (especialmente las nueces), los aceites vegetales (se podría destacar el aceite de oliva), frutas como manzanas, uvas, fresas y cítricos, la soja, el pescado graso y, en caso preciso, los alimentos enriquecidos con esteroides y estanoles y los suplementos de fibra.

El mayor interés para el consumidor es conocer los componentes de los alimentos y los modos por los que estos son capaces de reducir el colesterol plasmático y, al mismo tiempo, aprender maneras de consumirlos, con el fin de integrarlos de forma habitual en los menús diarios.

La okra es una hortaliza rica en fibra soluble y mucílagos, que ejercen una función balsámica y protectora de la mucosa digestiva

### Fuente:

1. Eroski Consumer: [http://www.consumer.es/web/es/alimentacion/aprender\\_a\\_omer\\_bien/enfermedad/2011/07/21/202025](http://www.consumer.es/web/es/alimentacion/aprender_a_omer_bien/enfermedad/2011/07/21/202025).
2. Eroski Consumer: [http://www.consumer.es/web/es/alimentacion/aprender\\_a\\_omer\\_bien/enfermedad/2011/08/05/202346.php](http://www.consumer.es/web/es/alimentacion/aprender_a_omer_bien/enfermedad/2011/08/05/202346.php)



Ser azul es promover la salud en el trabajo.