



EL EXCESO DE COLESTEROL MALO PUEDE DAR LUGAR A ENFERMEDADES Y TRASTORNOS DEL SISTEMA CARDIOVASCULAR, SOBRE TODO ARTERIOSCLEROSIS. DEPENDIENDO DE LO ALTO QUE SE TENGA EL COLESTEROL, HARÁ O NO FALTA UN TRATAMIENTO FARMACOLÓGICO, PERO SIEMPRE HABRÁ QUE TOMAR MEDIDAS DIETÉTICAS Y SEGUIR UNA SERIE DE HÁBITOS SALUDABLES.

Consejos para tener el colesterol a raya

Si los análisis dan como resultado un colesterol alto (hipercolesterolemia), el médico dará las instrucciones pertinentes a seguir, las cuáles pueden incluir tratamiento farmacológico, según el caso (normalmente si tienes el colesterol por encima de 240 mg/dL). Entre las medidas que se aconsejan para reducir el colesterol y mantenerlo controlado destacan:

Ejercicio físico

El deporte y el ejercicio físico regular es esencial para controlar la diabetes y también para bajar el colesterol. Un ejer-

cicio moderado es suficiente para mantener a raya los niveles de colesterol: por ejemplo, caminar a ritmo ligero durante 30-45 minutos al día.

Alimentos para reducir el colesterol

La dieta es una de las principales armas para bajar el colesterol. Una dieta sana y equilibrada ayudará a mantener controlados los niveles de colesterol. En general hay que disminuir el consumo de alimentos grasos. Pero no toda la grasa es mala. Tienes que evitar el consumo de grasa saturada, muy presente en bollería y alimentos preparados. Por ello es recomen-

dable leer las etiquetas de los alimentos y su análisis nutricional, para ver la cantidad de grasa saturada que contienen.

Hay alimentos que por su composición ayudan a reducir los niveles de colesterol y, en general, son de origen vegetal. Por ello conviene aumentar el consumo de verdura y fruta fresca y reducir el consumo de carnes y pescados grasos. En cuanto a la carne se recomienda comer carne de ave (pollo o pavo), mejor que el cerdo o la ternera. En general hay que reducir el consumo de carne roja en favor del consumo de carne magra blanca.

Existen alimentos funcionales, que se pueden encontrar en el supermercado, y pueden contribuir a reducir los niveles de colesterol. Estos preparados a menudo llevan lecitinas vegetales y fitosteroles, sustancias que han demostrado su eficacia para reducir la absorción intestinal de colesterol. Pero hay que ir con cuidado, porque no todas las marcas están avaladas por estudios solventes.

Entre los alimentos más eficaces para ayudar a reducir el colesterol, destacan:

- **Avena:** Contiene algo de grasas insaturadas, y bastante fibra y lecitina, que ayudan a reducir el colesterol en sangre.
- **Legumbres:** Algunas legumbres contiene sustancias que actúan directamente sobre los niveles sanguíneos de colesterol, reduciéndolos, y sobre la placa de ateroma (causante de la arteriosclerosis).

- **Verduras y frutas ricas en fibras solubles:** La fibra soluble favorece que el colesterol y la grasa que se toma con los alimentos se mezclen mejor con la bilis en el intestino, de modo que se puede digerir mejor y absorber una menor cantidad de colesterol.

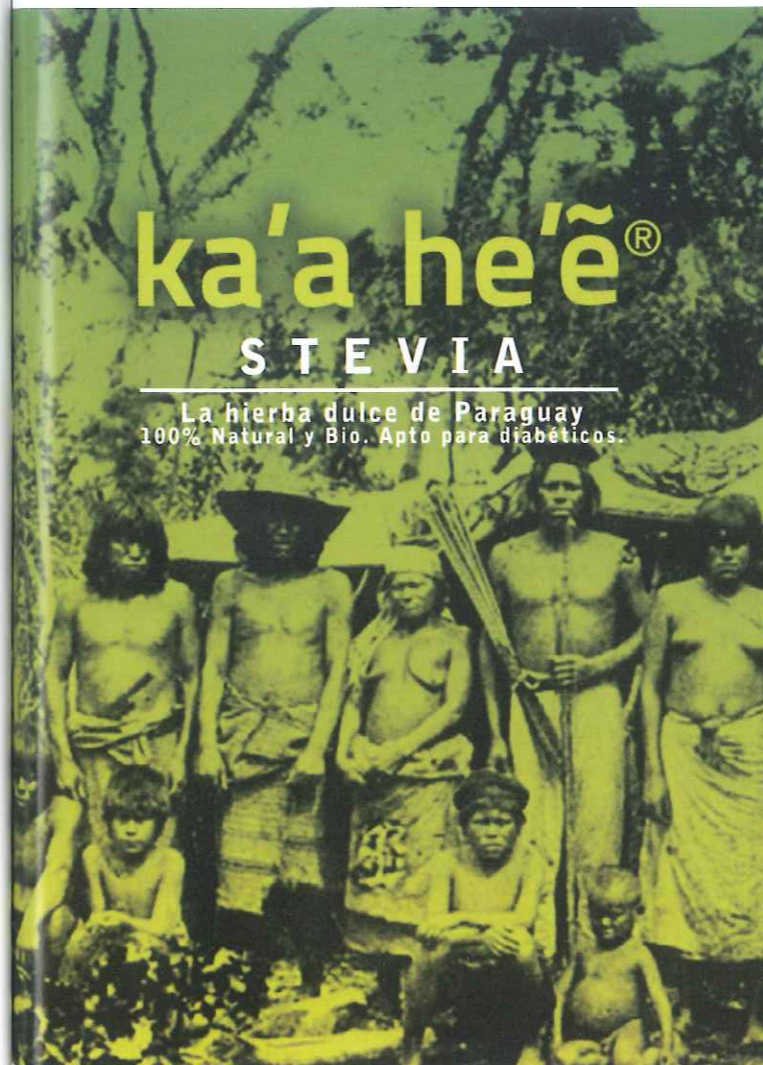
- **Nueces y otros frutos secos:** Los frutos secos en general y, en especial, las nueces, aportan altas cantidades del ácido graso alfa-linolénico, que dará lugar a omega-3, un ácido graso cuyo efecto beneficioso sobre los niveles de lípidos y colesterol en la sangre es ampliamente conocida.

- **Aceite de oliva:** Se pueden incluir aquí otros aceites vegetales ricos en ácidos grasos mono y poli-insaturados, pero el aceite de oliva es, sin duda, el mejor aceite vegetal cardioprotector por su alto contenido en ácido oleico, vitamina E y fitosteroles. Hay que evitar el aceite frito.

El deporte y el ejercicio físico regular es esencial para controlar la diabetes y también para bajar el colesterol

- **Soja:** Entre las virtudes de la soja para controlar y bajar el colesterol destaca su aporte de ácidos grasos linoléico y oleico, lecitina e isoflavonas.

- **Pescado azul:** Aportan altas cantidades de ácidos grasos omega-3, en especial DHA (docosahexaenoico) y EPA (eicohexaenoico), ácidos grasos relacionados con actividad cardioprotectora no sólo por ayudar a disminuir el colesterol en sangre, sino también por ayudar a disminuir la hipertensión y riesgo de trombosis. ●



ka'a he'e®
STEVIA

La hierba dulce de Paraguay
100% Natural y Bio. Apto para diabéticos.

0,0%
Calorías



Ofrecemos lo mejor de la naturaleza, 100% Natural con denominación de origen. Tiene una lista de aplicaciones que sorprenden por sus novedosos resultados. Se trata de un complemento dietético y todas sus versiones presentan grandes beneficios que conocemos gracias a múltiples estudios realizados. Sin duda las propiedades medicinales se cuentan entre sus características más sobresalientes, ya que es útil en el tratamiento de la DIABETES para regular la glucemia en la sangre, beneficia al páncreas, bazo, hígado y corazón. Estimula el sistema inmunitario. Equilibra la presión arterial, es un buen antifúngico y antibacteriano. Ayuda en los problemas digestivos y los resfriados. Combate la fatiga y la depresión. Al contener antioxidantes reducen el envejecimiento y favorecen el rejuvenecimiento celular. Acelera la cicatrización de las heridas y quemaduras, aclara las manchas de la piel y mejora las afecciones dermatológicas como eczema, acné, psoriasis, caspa o seborrea.