

Colesterol y deporte

Dr. Norman MacMillan
Clínica Las Nieves

El colesterol es un tipo de grasa útil para el organismo pero potencialmente dañina para la salud cuando sobrepasa los niveles normales. Aproximadamente un tercio del colesterol circulante proviene de los alimentos que ingerimos (por ejemplo, la yema de huevo), sin embargo la mayor parte del colesterol sanguíneo es producido por nuestro hígado, lo que explica el porque personas con una buena alimentación equilibrada pero con algún trastorno hepático (habitualmente hereditario) podrían tener exceso de colesterol en la sangre.

Como prevenir: Obviamente comiendo poco colesterol. En la práctica no mas de un huevo al día (una yema), que es uno de los alimentos más rico en colesterol.

Pero hay otras estrategias: El colesterol debe unirse a proteínas para circular por la sangre. El LDL es una proteína que transporta al colesterol hacia las arterias y aumenta cuando comemos mucha grasa saturada como la presente en la mantequilla, queso y cecinas. Generar menos proteína transportadora evitando estos alimentos, es una manera de reducir el colesterol “malo”.

El HDL es otra proteína que transporta el colesterol pero en sentido inverso, devolviéndolo hacia el hígado lo que favorece una “limpieza” de las arterias (por eso se conoce como “colesterol bueno”). El HDL aumenta con el ejercicio, la ingesta de grasas vegetales como el aceite de oliva, los pescados y el consumo moderado de vino tinto.

La modificación de la dieta prefiriendo alimentos que aumenten el HDL y evitando los alimentos que aumentan el LDL, en el contexto de un programa de ejercicio, es entonces una de las mejores estrategias para mantener el colesterol sanguíneo en niveles saludables.