



© iStock

En ocasiones no somos totalmente conscientes de los riesgos de unos **niveles altos de colesterol**, sobre todo, si corresponden al que conocemos como colesterol 'malo'. Denominado LDL (lipoproteínas de baja densidad) este tipo de **colesterol es una grasa** que viaja por todo el organismo hacia los órganos del cuerpo. Cuando la cantidad es demasiado alta, las células no pueden absorberlo y acaba acumulándose y depositándose en las arterias. Esto hace que estos grandes vasos se estrechen obstruyendo el flujo sanguíneo. Cuando esto ocurre, aumenta el riesgo de un problema de corazón o de ictus.

- Colesterol: ¿Por qué no me bajan los niveles?

¿Qué dieta nos ayuda a bajar el colesterol?

<https://mx.hola.com/estar-bien/galeria/20220509209422/dieta-saludable-y-alimentos-que-bajan-el-colesterol/1/>

Una dieta equilibrada es el mejor consejo para muchísimos problemas de salud. Decantarse por alimentos bajos en grasa, como frutas y verduras, es una opción sencilla para evitar la **acumulación de grasas innecesarias** en las arterias.

Tal como afirma José Manuel Martín, farmacéutico de DosFarma, "el colesterol alto es uno de los principales factores de **riesgo de infartos e ictus**. Y las enfermedades del sistema circulatorio son hoy la primera causa de muerte en nuestro país, por lo que no es un algo que debamos tomar a la ligera. Nuestro estilo de vida marca en gran medida si debemos o no preocuparnos por el colesterol. Si tendemos a abusar del alcohol, fumamos y tenemos una dieta rica en grasas, debemos acudir al médico para un examen y así asegurarnos de que todo está bien. Pequeños cambios en nuestra rutina pueden ser la diferencia que nos salve la vida".

Este experto también recuerda la importancia de hacer **ejercicio físico**, ya que este aumenta los niveles de colesterol bueno, que se encarga de arrastrar el malo. No fumar, no beber alcohol o consumirlo con mucha moderación y controlar la obesidad. Además, puedes incluir estos alimentos, que contribuyen a una buena salud cardiovascular.

- **Dieta para reducir el colesterol en 30 días**



© iStock

Aguacate, perfecto para sustituir la mantequilla

Llevar un patrón dietético saludable centrado en frutas, verduras, cereales o pescado es la piedra angular de la salud cardiovascular. Y si además añadimos o sustituimos alimentos por otros más saludables, mejoraremos nuestro organismo.

En este sentido, un nuevo estudio de la American Heart Association incorpora el **aguacate** a la lista de alimentos que deben consumirse varias veces a la semana para mantenerse sano y reducir el riesgo de enfermedades cardiovasculares. Concretamente, el estudio señala que comer dos o más porciones de aguacate a la semana se asoció con un menor riesgo de enfermedades cardiovasculares, y, sobre todo, si el aguacate sustituye ciertos alimentos que contienen grasas como la mantequilla, el queso o las carnes procesadas.

- **Dieta sana para bajar el colesterol: consejos para tu menú semanal**



© iStock

Vitamina E

Los tocotrienoles (T3), un subtipo de vitaminas E, pueden ser una sustancia eficaz para combatir la obesidad y sus enfermedades secundarias, según ha puesto de manifiesto un estudio llevado a cabo por expertos del Instituto de Tecnología de Shibaura (Japón) y que ha sido publicado en la revista '*Molecules*'.

Los investigadores encontraron que los T3 redujeron la acumulación de tejido adiposo blanco alrededor de los riñones y protegieron al hígado contra el daño causado por la HFD. Del mismo modo, los T3 ayudaron a reducir los niveles de lipoproteína de baja densidad o 'colesterol malo' en la sangre sin afectar los niveles de lipoproteína de alta densidad o 'colesterol bueno'.

"En general, nuestros resultados sugieren que una mayor ingesta de tocotrienoles de los alimentos diarios puede ser eficaz para prevenir la obesidad", han detallado los investigadores.

Estas sustancias se encuentran en alimentos como los frutos secos, los cereales, las semillas, los huevos o los alimentos de hoja verde.

- Estos son los alimentos que puedes comer si tienes colesterol



© iStock

Okara, un derivado de la soja

Un equipo internacional de científicos de la Universidad Tecnológica de Nanyang, Singapur (NTU Singapur) y la Universidad de Waseda en Japón, ha descubierto que los desechos de **soja fermentada**, u okara, podrían mejorar el metabolismo de las grasas y mitigar los efectos de la obesidad inducida por la dieta.

Según los autores del estudio, este alimento tiene más proteínas y un contenido fenólico total más alto, una indicación de **mayores propiedades antioxidantes**, y menos fibra dietética insoluble.

- Contrarresta estos alimentos que suben el colesterol con otros que lo bajan



© Adobe Stock

Remedios naturales

Además de los alimentos, podemos recurrir a la fitoterapia para mantener los niveles de colesterol a raya. En estos casos, es importante que se consulte antes con el médico o con el farmacéutico. Estos son algunos de los componentes que han demostrado disminuir el colesterol:

- La **levadura roja de arroz** contiene monacolina K y los estudios indican que inhibe la acción de la enzima HMGCoA reductasa, inhibiendo así la síntesis de colesterol.
- El **ajo negro** tiene acción antioxidante y reduce las grasas en la sangre
- La **semilla de coriandro** proporciona esteroides que inhiben la absorción del colesterol exógeno y tiene una acción sinérgica con el ajo negro para reducir el colesterol.

- **Remedios caseros: aliados naturales contra el colesterol**