LITORALPRESS

Fecha: 10-06-2025
Medio: Publimetro
Supl. : Publimetro
Tipo: Noticia general
Título: Cambios en tu estilo colesterol niveles de mejorarán tus de vida que

Pág. : 9
Cm2: 622,8

Tiraje: 84.334
Lectoría: 382.227
Favorabilidad: No Definida

Cambios en tu estilo de vida que mejorarán tus niveles de colesterol

Salud. Los niveles altos de colesterol aumentan el riesgo de sufrir enfermedades cardíacas. Si bien los medicamentos pueden ayudar a mejorar tu nivel de colesterol, hay quienes primero optan por implementar cambios en su estilo de vida para mejorar los valores.

FOTOS: FREEPIK

Said Pulido
Metro World News

El colesterol es una sustancia grasa, o lípido, presente en todas las células de las personas. El hígado elabora todo el colesterol que el organismo necesita para formar las membranas celulares y producir ciertas hormonas. Cuando comemos alimentos de origen animal, tal como carne, huevos y productos lácteos, introducimos colesterol adicional en el organismo.

Aunque a menudo atribuimos la elevación del colesterol en sangre al colesterol que contienen los alimentos que comemos, la causa principal de este aumento es, en realidad, la grasa saturada. Las fuentes más comunes incluyen los huevos, las carnes y los productos lácteos. Y el consumo excesivo de estos alimentos puede causar colesterol alto. Eso puede tener efectos negativos en su salud.

Afortunadamente, hay cambios de estilo de vida que puedes implementar para mejorar tus niveles de colesterol.

CONSEJOS PARA MEJORAR TUS NIVELES DE COLESTEROL:

1) HAZ EJERCICIO CON REGULARIDAD:

El ejercicio puede elevar los niveles de colesterol HDL, conocido como el colesterol "bueno". También puede reducir los niveles de colesterol LDL (colesterol "malo") y los triglicéridos (un tipo de grasa en la sangre). Trata de hacer ejercicio durante 30 minutos, de cuatro a seis veces por semana.

2) SI TIENES SOBREPESO, BAJA DE PESO

El exceso de peso puede elevar tus niveles de colesterol. La pérdida de peso, incluso solamente pocos kilos, puede reducir el colesterol total, el colesterol LDL y los niveles de triglicéridos.

3) DEJA DE FUMAR:

Fumar reduce el colesterol HDL. Incluso la exposición al humo pasivo puede afectar su nivel de HDL

4) COME MUCHAS FRUTAS Y VERDURAS FRESCAS:

Las frutas y verduras son naturalmente bajas en grasa, y agregan sabor y variedad a tu dieta. También son la mejor fuente de fibra, vitaminas y minerales para tu cuerpo. .

5) ELIGE GRASAS "BUENAS" EN VEZ DE GRASAS "MALAS":

La grasa es parte de una dieta sana, pero hay grasas "malas" y grasas "buenas". Las grasas "malas" son las grasas saturadas y trans.

6) LIMITA LA CANTIDAD DE GRASAS SATURADAS EN TU DIETA:

Evita las grasas trans por completo. La grasa no saturada es la grasa "buena". La mayoría de las grasas en el pescado, las verduras, los cereales y los frutos secos son no saturadas. Trata de comer grasas no saturadas en lugar de grasas saturadas.

7) OPTA POR MÉTODOS DE COCCIÓN MÁS SALUDABLES:

Hornear, asar y rostizar son las formas más saludables de preparar carne, pollo y otros alimentos. Quita cualquier grasa o piel antes de cocinar. Los cortes magros pueden cocerse en una cacerola o saltearse. Utilice una sartén antiadherente o rocío vegetal en lugar de añadir grasas como mantequilla o margarina.

8) BUSCA OTRAS FUENTES DE PROTEÍNA:

Las carnes son una buena fuente de proteínas, pero contienen una gran cantidad de colesterol y grasas saturadas. El pescado, las legumbres, los frutos secos y las lentejas también ofrecen proteínas, pero sin el colesterol y las grasas. También contienen fibra y otros nutrientes.

9) AÑADE FIBRA A TU DIETA:

Algunos ejemplos incluyen frutas y verduras, granos integrales (como el salvado de avena, avena entera o en copos, y cebada), legumbres (como frijoles y guisantes), y nueces y semillas (como semillas de lino).

10) COME MÁS PESCADO:

El pescado es una excelente fuente de ácidos grasos omega-3. Estas son las grasas "buenas" que son buenas para el corazón. El pescado graso atrapado en la naturaleza es la mejor fuente de omega-3.

LAS CLAVES

Dejar de fumar genera **beneficios inmediatos** para la salud:

- **La sangre** lleva el colesterol a las células en partículas transportadoras especiales denominadas lipoproteínas.
- **Dos de las lipoproteínas** más importantes son la lipoproteína de baja densidad (LDL, por sus siglas en inglés) y la lipoproteína de alta densidad (HDL, por sus siglas en inglés).
- **Los médicos** evalúan la relación entre el LDL, el HDL y unas grasas denominadas triglicéridos, y la relación entre éstos y el colesterol total.
- **La lipoproteína de baja densidad** (LDL por sus sigles en inglés) aporta colesterol al cuerpo. Esto se conoce como colesterol "malo". Quiere un nivel bajo de este tipo.
- **La lipoproteína de alta densidad** (HDL por sus siglas en inglés) elimina el colesterol del torrente sanguíneo. Esto se conoce como colesterol "bueno".

FUENTES: CENTROS PARA EL CONTROL Y LA PREVENCIÓN DE ENFERMEDADES, INSTITUTOS NACIONALES DE LA SALUD, MEDLINEPLUS Y CLÍNICA MAYO.