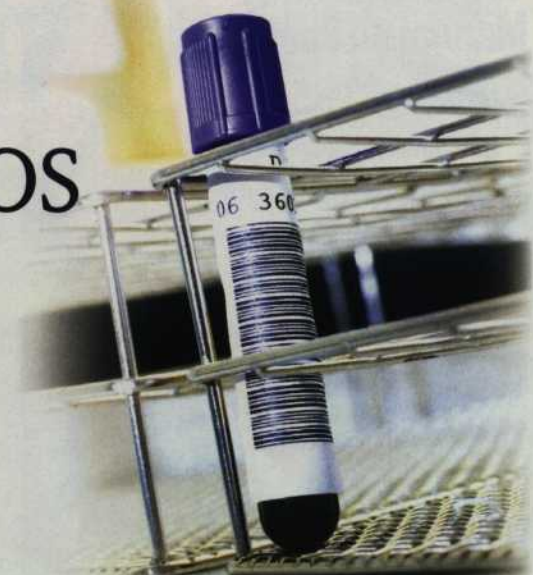


# EL COLESTEROL Y LOS TRIGLICÉRIDOS



Un nivel alto de colesterol se asocia con un mayor riesgo de enfermedades cardiovasculares.

El análisis de sangre es la mejor manera de saber si se tiene alto el colesterol. De entrada, es preciso conocer la tasa de coleste-

rol total, que no debería pasar de los 200 mg/dl, y de los triglicéridos, que idealmente no deberían superar los 150 mg/dl. Pero, en otras ocasiones, el médico necesitará saber, además, los niveles de algunos de los diferentes tipos de colesterol.

GGT	< 47 U/L	8-78 U/L a 37°C
Fosfatasa Alcalina	108 U/L a 37°C	< 129 U/L a 37°C
<b>Metabolismo Lipídico</b>		
	<b>Valor hallado</b>	<b>Valor de referencia</b>
Colesterol	175 mg/dl	< 200 mg/dl <20 años < 220 mg/dl 20-40 años < 240 mg/dl Sup. a 40 años
Triglicéridos	81 mg/dl	< 150 mg/dl
HDL-Colesterol	39 mg/dl	Normalidad Alto riesgo H: >45 mg/dl <35 mg/dl M: >50 mg/dl <35 mg/dl
LDL-Colesterol	120 mg/dl	Normalidad R. moderado Alto riesgo adultos <150 mg/dl 150-185 mg/dl >185 mg/dl niños <140 mg/dl >140 mg/dl
VLDL-Colesterol	16 mg/dl	< 40 mg/dl
<b>INDICES DE ATEROGENICIDAD</b>		
Cociente (COL-TMOL-COL)	4.49	Inf 4.5
Cociente (LDL-COL/HDL-COL)	3.08	H: Inf 3.55 M: Inf 3.22

## LOS TRIGLICÉRIDOS

Este tipo de grasa está en el cuerpo almacenada para convertirse en energía cuando el cuerpo lo necesite. Los triglicéridos proceden fundamentalmente de las grasas que ingerimos con la dieta; el hígado toma los carbohidratos y proteínas sobrantes de la comida y los transforma en grasa.

Cuando el nivel está alto generalmente se debe al consumo elevado de grasas y alcohol. Excepcionalmente, también puede deberse a alguna enfermedad. Si el nivel de triglicéridos es muy alto puede producirse una inflamación del páncreas. Además, supone un factor de riesgo cardiovascular.

## EL COLESTEROL TOTAL

El colesterol es una grasa que circula por la sangre y es esencial para muchas funciones del organismo: la construcción de las paredes celulares, la elaboración de algunas hormonas y de la vitamina D o el buen funcionamiento del sistema nervioso.

El colesterol que tenemos en nuestro organismo procede de dos fuentes distintas: una la que sintetiza nuestro organismo en el hígado y otra la que obtenemos directamente a través de los alimentos.

Como el colesterol no es soluble en el agua y tampoco en la sangre, para poder circular libremente por los vasos sanguíneos debe asociarse a unas determinadas proteínas, las lipoproteínas, formándose así unas partículas que constituyen los diferentes tipos de colesterol.

Si por la sangre circulan valores elevados de grasas, pueden aparecer problemas a largo plazo. Esto se produce porque las grasas se van depositando en las paredes de las arterias de los diferentes órganos por los que pasan, formando placas que las estrechan; entonces, los órganos reciben menos aporte de sangre y se dañan.

La causa más habitual de un aumento de los niveles de colesterol es el consumo de grasas en la dieta, pero puede, en ocasiones, deberse a otras causas como la herencia (existen casos de origen genético), hipotiroidismo, embarazo, ciertos medicamentos, la menopausia.

Dos tipos de colesterol son los que determinan, fundamentalmente, el riesgo de enfermedad arterial o cardíaca: el LDL y el HDL.

### LDL

También llamadas proteínas de baja densidad, las LDL transportan el colesterol del hígado a los tejidos periféricos. Este colesterol es conocido popularmente como "colesterol malo". La razón de este apodo se debe a que multitud de estudios bien documentados han demostrado que son los niveles elevados de este tipo de colesterol los que más directamente se relacionan con el aumento de riesgo cardiovascular.

El riesgo cardiovascular es la probabilidad que tiene una persona de padecer una enfermedad del corazón o las arterias (por ejemplo, un infarto de miocardio, una angina de pecho, una trombosis cerebral...) en un determinado periodo de tiempo. Esto puede ocurrir por la presencia de ciertos factores de riesgo como un nivel elevado de LDL (por eso, es muy importante mantenerlo a raya), hipertensión arterial, diabetes o HDL bajo, entre otros.

### HDL

También llamadas proteínas de alta densidad, las HDL hacen el recorrido inverso a las anteriores (LDL). Por ello el colesterol que va en ellas es el "bueno", ya que contribuye a retirar de la

sangre y los tejidos periféricos el exceso de colesterol. Un nivel inferior a lo normal de HDL es perjudicial y se considera un factor de riesgo cardiovascular. ■