

¿QUÉ SON LAS DISLIPIDEMIAS?



Con la llegada del siglo XXI, llegaron también los adelantos tecnológicos, las comidas rápidas y un aumento en las preocupaciones de las personas. Todo lo anterior ha provocado que cada día prestemos menos atención a nuestra alimentación y que además sea más fácil consumir comidas rápidas que un fresco y delicioso plato de ensalada acompañando un nuestro almuerzo. Como consecuencia de todo lo descrito ha habido un aumento en el padecimiento de enfermedades crónicas. Entre ellas se encuentran las dislipidemias.

Las **dislipidemias** son una alteración en las concentraciones de

algunas grasas en la sangre. Los que presentan mayor importancia son el colesterol y los triglicéridos.

El colesterol es un tipo de grasa presente sólo en los alimentos de origen animal como en la yema de huevo, vísceras y en algunos mariscos como el camarón. Además el organismo lo sintetiza y por lo que se debe cuidar el consumo para no tener exceso y ocasionar alguna complicación cardiovascular o circulatoria.

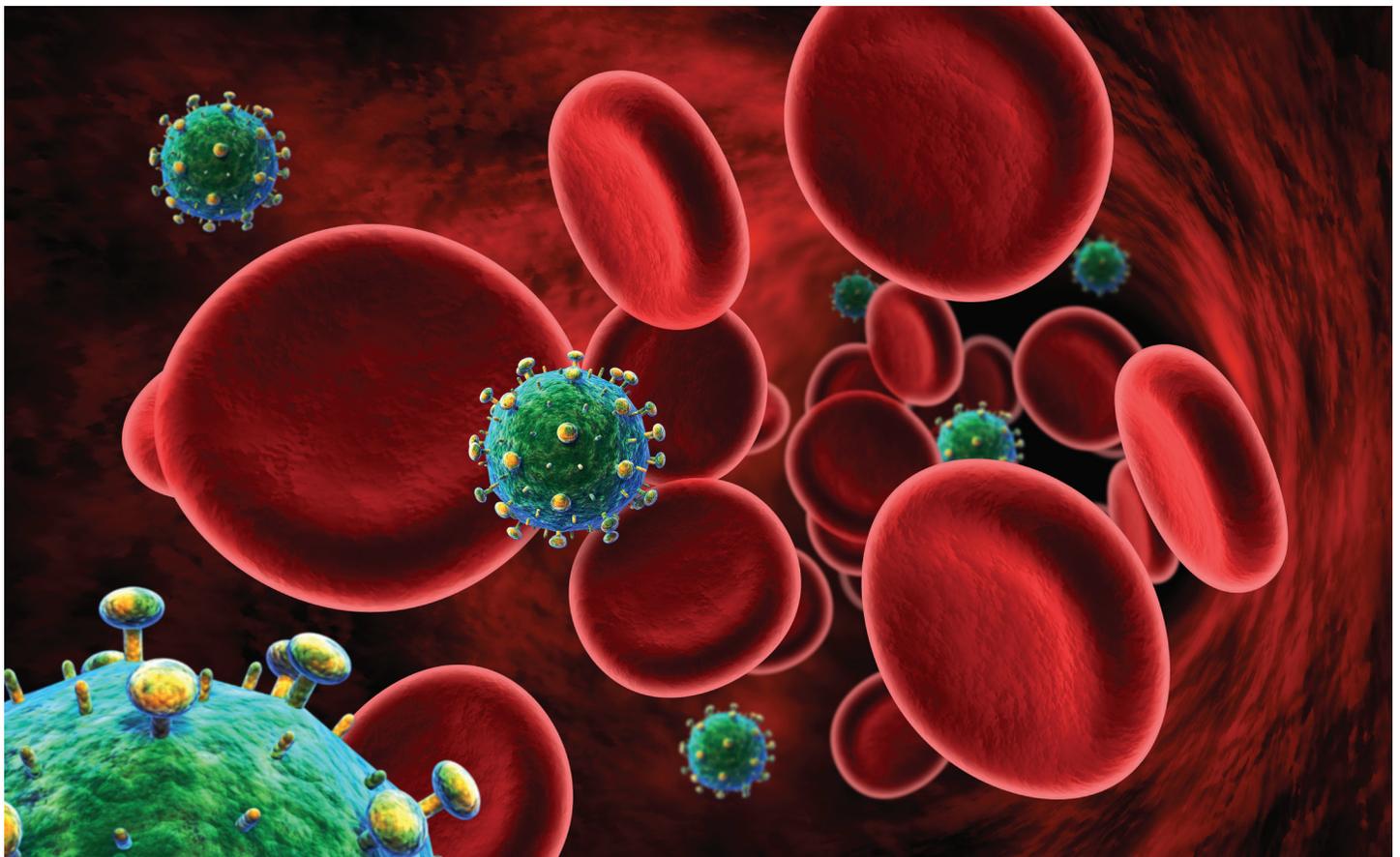
Al igual que el colesterol hay que evitar que los triglicéridos se eleven en sangre ya que son otro tipo de grasa que el organismo produce a partir de grasas, alcohol, azúcar o calorías

que se consumen en exceso dentro de la alimentación que también pueden ocasionar trastornos.

Causas y consecuencias:

Puede ser causada por factores hereditarios, pero también puede ser por una alimentación poco adecuada. Una alimentación con un exceso de grasas predispone más a presentar éste tipo de padecimiento, sobre todo cuando las grasas son saturadas, pues existen varios tipos como son: grasas saturadas y poliinsaturadas.

Las grasas saturadas son las que provocan mayor daño a la salud. Es-





tas las encontramos en las grasas de carnes, lácteos (leche entera, yogurt, quesos), mantequilla, natilla, margarina hidrogenada y manteca, es decir grasas de origen animal o vegetal pero que a temperatura ambiente se encuentran en estado sólido.

Las grasas de tipo poliinsaturadas tienen un efecto cardio-protector, por lo que la recomendación en cuanto al consumo de grasas es preferir este tipo. Las encontramos en el aguacate, en el aceite vegetal (oliva, maíz, canola, girasol, etc.), en las semillas como nuez, avellanas, maní, pistachos, etc.

La complicación más importante de las dislipidemias a largo plazo suele ser aterosclerosis o endurecimiento de las arterias. Como los lípidos viscosos, comenzarán a adherirse a las paredes arteriales y si este proceso continúa por varios años, las paredes arteriales llegarán a engrosarse tanto que se dificultará la circulación sanguínea. Más aún, algunas de las arterias podrían quedar totalmente obstruidas. Esta condición es la que los médicos llaman aterosclerosis y conlleva posteriormente a un ataque al corazón.

RECOMENDACIONES PARA EVITAR EL CONSUMO DE GRASAS

- Sustituir la leche entera por leche descremada.
- Preferir cortes de carne magra como falda, bola, filete.
- Usar pechuga de pavo o pollo sin pellejo. Las piezas de pollo se pueden envolver en papel aluminio para evitar que se sequen.
- Aderezar las ensaladas y sazonar las verduras con un poco de vinagre o vino en lugar de aceite y mayonesas.
- Cocinar los alimentos en aceite vegetal y dejarlos escurrir lo más posible para eliminar el exceso de aceite. Nunca en manteca o margarina.
- Elimine la grasa visible de la carne que va a consumir.
- Evite embutidos como salchichas, salami, jamón, mortadela, ya que contienen mucho conservador y grasas.
- Prepare las carnes asadas, hervidas, horneadas, a la plancha o cocidas en su jugo. Evite freírlas o empanizarlas.
- Modifique sus recetas: sustituya mantequilla por margarina sin sal o por aceite vegetal, crema por yogurt descremado y azúcar por edulcorantes (sustituto de azúcar bajo en calorías).
- Prepare verdura fresca cruda o al vapor, córtelas en rodajas, cuadritos, tiras o cualquier forma, acompañelas con limón.
- Puede consumir sándwiches, o hamburguesas elaborados con carnes bajas en grasas, salsa de tomate, mostaza, chiles en vinagre y verduras al gusto.
- Consuma fruta fresca como postre o gelatina baja en calorías con fruta picada o arroz con leche descremada y sustituta de azúcar.
- Evite dulces, pasteles, panes preparados con yema de huevo y chocolates, ya que son ricos en azúcares, grasas y calorías.
- Evite el consumo en exceso de azúcar o en su defecto utilizar con moderación edulcorantes.