

TEMA D'INTERÈS: COLESTEROL

El colesterol és una substància insoluble en aigua, forma part de les membranes cel·lulars de tots els òrgans i és un element essencial per al bon funcionament de l'organisme:

- participa en la formació d'algunes hormones, com les sexuals o tiroidals;
- intervé en la formació de les sals biliars, que faciliten la digestió dels greixos;
- els raigs solars el transformen en vitamina D

Circula per la sang com a part de les lipoproteïnes, de les que n'hi ha diferents tipus, tot i que dues són molt importants:

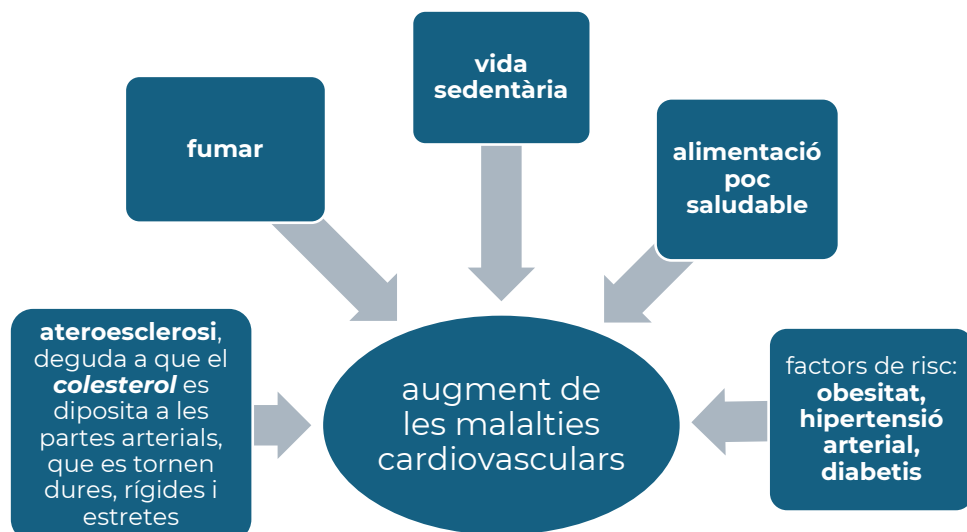
⇒ LDL (lipoproteïna de baixa densitat) – transporta el colesterol des del fetge a totes les cèl·lules de l'organisme. És el tipus de colesterol més abundant, i quan més elevat és, més risc hi ha de patir una malaltia cardiovascular. Es coneix com a *colesterol dolent*.

⇒ HDL (lipoproteïna d'alta densitat) – recull el colesterol dels teixits i el transporta al fetge, on s'elimina a través de la bilis. Nivells alts de HDL tenen un efecte protector i nivells baixos augmenten el risc cardiovascular. Es coneix com a *colesterol bo*.

Un 70% del colesterol que hi ha en sang prové de la formació en el fetge, i el 30% s'ingereix amb els aliments. Quan en sang hi ha més colesterol del que l'organisme necessita, es diagnostica hipercolesterolèmia.

L'excés de colesterol es diposita a les parets arterials, i a la llarga produeix aterosclerosi, que fa que les artèries es facin dures, rígides i estretes.

Si a l'augment de colesterol se li ajunten altres factors: fumar, vida sedentària, alimentació poc saludable, la probabilitat de patir una malaltia cardiovascular encara és més alta.



Es considera que el nivell de colesterol és elevat quan es superen els 250 mg/dl, tot i que si es presenten altres factors de risc (tabac, obesitat, diabetis, genètica), aquest nivell baixa a 200 mg/dl.

Quan es parla del nivell de colesterol, en realitat ens estem referint a la suma de LDL i HDL; és recomanable tenir nivells alts de HDL i baixos de LDL.

L'excés del colesterol LDL és el que provoca la malaltia cardiovascular. Abans de prendre medicaments per reduir-lo, es poden seguir una sèrie de mesures:

- Menjar fruites, verdures, llegums, cereals, fruits secs, oli d'oliva verge extra, peix (sobretot blau)
- Moderar el consum de greixos saturats d'origen animal (mantega, lactis sencers) i alguns de vegetals (oli de palma, oli de coco)
- Evitar consumir productes de brioixeria o menjar ràpid (tenen greixos trans, que s'han d'evitar)
- Fer activitat física de forma regular, uns 30 minuts al dia, almenys 5 dies per setmana
- Prendre el sol 15 minuts al dia per millorar el nivell de vitamina D
- Deixar de fumar
- Disminuir la ingesta d'alcohol
- Controlar l'obesitat, hipertensió arterial o diabetis

A vegades, tot i aquestes mesures, no es pot controlar el nivell de colesterol, i s'ha de seguir un tractament amb fàrmacs. Els més habituals són les estatines, que a banda de reduir el colesterol (disminueixen el LDL i augmenten el HDL), ajuden a prevenir un infart o un ictus.

Risc cardiovascular

Per tal de determinar el tractament més adient s'ha de valorar quin és el risc cardiovascular, o si s'ha patit algun infart, ictus o alguna afectació a les arteries de les cames. El risc cardiovascular es calcula segons una sèrie de factors: els nivells de colesterol total, l'edat, el sexe, el consum de tabac, la presència de diabetis i la pressió arterial:

- Risc cardiovascular < 10%

No es prescriuen estatines, s'ha de modificar l'estil de vida: canvis en la dieta, practicar activitat física i deixar de fumar

- Risc cardiovascular entre 10 i 15%

A més, s'ha de controlar altres factors de risc que hi pugui haver, com la diabetis, hipertensió arterial o obesitat. Pot ser que es prescriuin estatines.

- Risc cardiovascular > 15%

A més de tot l'anterior, s'ha de seguir un tractament amb estatines

Una excepció seria quan la persona té més de 80 anys: en aquest cas, no es beneficiarà del tractament amb estatines, perquè els resultats s'obtenen a llarg termini, i perquè es poden patir els efectes adversos (dolor muscular, alteracions al fetge, diabetis)