

Hiperlipidemia

Descripción General

La hiperlipidemia (HLP) es una afección en la que los niveles de lípidos (o grasas) en la sangre están elevados. Los dos tipos principales de grasas que se encuentran en la sangre son el colesterol y los triglicéridos. Tanto la nutrición como factores relacionados con el estilo de vida, como mantener un peso saludable, limitar el consumo de alcohol, evitar el consumo de tabaco y la actividad física adecuada, juegan un papel importante en la prevención y en el tratamiento de la hiperlipidemia. La hiperlipidemia es el factor de riesgo más común para el desarrollo de la enfermedad cardiovascular, por lo que es importante controlar los niveles de lípidos en la sangre mediante la implementación de un estilo de vida saludable.

Colesterol LDL

El colesterol es un componente esencial que se encuentra en todas las membranas celulares humanas y se requiere para funciones corporales saludables. El cuerpo produce todo el colesterol que necesita para funcionar y, por lo tanto, la cantidad consumida en la dieta debe ser limitada. Los niveles altos de colesterol en la sangre aumentan su riesgo de enfermedad cardíaca al adherirse a las paredes de las arterias y causar la acumulación de placa. Con el tiempo, esta placa puede estrechar sus arterias y evitar un flujo adecuado de sangre. Esta afección se llama aterosclerosis y es una de las principales causas de ataque cardíaco y accidente cerebrovascular. Hay dos tipos de colesterol, lipoproteínas de baja densidad (LDL) o colesterol "malo", y lipoproteínas de alta densidad (HDL) o colesterol "bueno". Los niveles altos de LDL se asocian con la formación de placa aterosclerótica. Se ha demostrado que los altos niveles de HDL disminuyen el riesgo de enfermedad cardíaca y accidente cerebrovascular al eliminar el exceso de colesterol del torrente sanguíneo.

Triglicéridos

Los triglicéridos son el tipo más común de grasa en el cuerpo. El exceso de energía de su dieta se almacena en los triglicéridos para ser utilizados en un momento posterior. Los niveles altos de triglicéridos en combinación con un colesterol LDL alto o HDL bajo se asocian con la progresión aterosclerótica, lo que aumenta el riesgo de ataque cardíaco y accidente cerebrovascular. El consumo de una dieta que reemplaza las grasas saturadas por las insaturadas, el corazón saludable puede ayudar a reducir los niveles de triglicéridos y prevenir las enfermedades del corazón, la diabetes y el hígado graso.

Nutrición e Hiperlipidemia

Las modificaciones en el estilo de vida, como el ejercicio regular y una dieta saludable para el corazón, pueden mejorar su calidad de vida y ayudar a controlar el estrés y el peso. Dichos cambios ayudan a prevenir o manejar condiciones coexistentes como la presión arterial alta, la diabetes y la obesidad. Los estudios demuestran que su nivel de colesterol no HDL es un predictor más preciso del riesgo cardiovascular que el análisis de los niveles de colesterol total. El colesterol no HDL contiene todos los tipos "malos" de colesterol y está directamente asociado con la enfermedad cardíaca. Se ha demostrado que mantener un estilo de vida saludable ayuda a reducir el colesterol no HDL, aumenta el HDL y reduce el riesgo de un ataque cardíaco y accidente cerebrovascular.

Grasa y Colesterol

La forma más efectiva de reducir su colesterol es reducir la cantidad de grasas saturadas y grasas trans en su dieta. Los alimentos que contienen grasas saturadas y colesterol provienen

Hiperlipidemia

de fuentes animales como carne, pollo y productos lácteos. Los niveles altos de colesterol en la sangre eventualmente conducen a aterosclerosis e hiperlipidemia. Debido a que la grasa es una parte esencial de la dieta, es importante familiarizarse con las fuentes de alimentos que contienen grasas saludables para el corazón.

Grasas Saludables para el Corazón:

- **Ácidos Grasos Omega-3:** Atún, salmón, caballa, trucha, arenque y sardinas; Semillas de lino molidas y aceite de lino; Soja; Nueces de Nogal; Semillas de chía
- **Grasas Monoinsaturadas:** Aceites de canola, de oliva y de cacahuete; Aceitunas; Aguacates; Frutos secos y sus mantequillas (por ejemplo, mantequilla de almendras y mantequilla de maní)
- **Grasas Poliinsaturadas:** Aceites vegetales (por ejemplo, aceite de cártamo, girasol, sésamo y soja)

Grasas a Evitar:

- **Grasas Saturadas:** Alimentos de origen animal (por ejemplo, carne y productos lácteos); Aceites tropicales (por ejemplo, coco, aceite de palma); Mantequilla de cacao
- **Grasas Trans:** Aceites vegetales parcialmente hidrogenados; Aceite vegetal hidrogenado; Alimentos procesados (por ejemplo, galletas, bocadillos)
- **Colesterol:** Se encuentra sólo en alimentos de origen animal (por ejemplo, huevos, productos lácteos de leche entera, carnes)



Carbohidratos Simples

El consumo de alimentos que contienen altas cantidades de azúcares simples, especialmente fructosa (por ejemplo, granos refinados, azúcares agregados, alcohol) se asocia directamente con el aumento de los niveles de triglicéridos. Además, al carecer de nutrientes, el azúcar proporciona calorías vacías. Los azúcares agregados son azúcares y jarabes que se agregan a los alimentos y bebidas durante el procesamiento o la preparación. Los azúcares naturales que se encuentran en la fruta y la leche no afectan los niveles de triglicéridos de la misma manera ya que contienen fibra y nutrientes que apoyan una dieta saludable.

Carbohidratos Simples para Evitar:

- **Fructosa:** Cola y soda de lima-limón; Pasas de uva; Néctar de agave; Miel
- **Azúcares Agregados:** Azúcar blanca y morena; Miel; Melaza; Jarabe; Jarabe de maíz de alta fructuosa; Maltodextrina
- **Bebidas Azucaradas:** Sodas; Jugo
- **Frutas:** Frutos secos; Puré de Manzanas
- **Otros:** Postres, Pasteles Golosinas; Cereales listos para comer; Yogures endulzados; Helado

Fibra

Las dietas que son altas en fibra se han relacionado con un menor riesgo de enfermedad cardíaca y comorbilidades relacionadas, como la obesidad y la diabetes. La fibra es un tipo de carbohidrato que el cuerpo no puede digerir, pero es esencial para mantener una buena salud.

Hiperlipidemia

La fibra no solo ayuda a regular el azúcar en la sangre y la digestión, sino que también desempeña un papel crucial en la reducción de los niveles de colesterol. Hay dos formas de fibra, fibra soluble y fibra insoluble y cada una tiene beneficios importantes pero distinguibles.

La fibra soluble reduce directamente los niveles de colesterol uniéndose a él y excretándolo en las heces. Debido a que la fibra no se puede absorber, evita que el colesterol sea absorbido, reduciendo los niveles de colesterol en el cuerpo. Fuentes de alimentos ricos en fibra soluble incluyen avena, guisantes, frijoles, manzanas, frutas cítricas, zanahorias, cebada y psyllium.

La fibra insoluble no tiene un efecto directo sobre el colesterol, sin embargo, sigue siendo un aspecto importante en la dieta. La fibra insoluble actúa como un agente de carga para ayudar a mover los alimentos a través del sistema digestivo, promoviendo la regularidad intestinal y ayudando a prevenir el estreñimiento. Fuentes de alimentos ricos en fibra insoluble incluyen harina de trigo integral, salvado de trigo, semillas de lino, semillas de chia, verduras de hoja verde y vegetales como la coliflor y judías verdes.

Control de Peso

El sobrepeso y la obesidad aumentan significativamente el riesgo de hiperlipidemia y complicaciones asociadas, como la enfermedad cardiovascular. Los estudios muestran que una pérdida de peso del 5 al 10% resulta en una disminución del 20% en los triglicéridos. La pérdida de peso también ayuda a disminuir el colesterol LDL, aumentar el colesterol HDL y reducir la cantidad de grasa visceral en el abdomen. Se recomienda realizar al menos 30 minutos de ejercicio de intensidad moderada por día para ayudar a lograr y mantener un peso saludable. Hable con su proveedor de atención médica o dietista registrado para establecer una rutina de ejercicios adecuada para ayudar a controlar sus niveles de lípidos en la sangre.

Dieta Saludable para el Corazón

- Coma de 6 a 8 porciones de granos al día. Concéntrese en los granos integrales para ayudar a reducir su colesterol. Ejemplos de una porción de granos: 1 rebanada de pan 100% integral, 1 onza de cereal seco, ½ taza de cereal cocido, arroz o pasta.
- Coma de 3 a 5 porciones de vegetales por día. Ejemplos de una porción de vegetales: 1 taza de vegetales crudos o ½ taza de vegetales cocidos.
- Coma de 2 a 4 porciones de frutas por día. Ejemplos de una porción de fruta: 1 fruta entera o ½ taza de fruta fresca, congelada o enlatada.
- Elija opciones de productos lácteos bajos en grasa o sin grasa para limitar el consumo de grasas saturadas. Ejemplos de una porción incluyen: 1 taza de leche baja en grasa, 1 taza de yogur bajo en grasa o 1 ½ onzas de queso parcialmente descremado.
- Limite el consumo de todo tipo de carnes a menos de 5 onzas por día (carne magra, pollo o pescado). Si bien estos alimentos son ricos en proteínas, vitamina B, hierro y zinc, los productos animales tienden a ser altos en grasas saturadas y colesterol. Coma pescado y prefiera los grasos siempre que sea posible (por ejemplo, salmón, arenque, atún). Los pescados grasos son ricos en ácidos grasos omega-3 que ayudan a reducir los niveles de colesterol.
- Limite los frutos secos y semillas a 4 o 5 porciones por semana. Estos alimentos son ricos en magnesio, potasio, fibra y fitoquímicos; Sin embargo, también son altos en calorías. Ejemplos de una porción: 1/3 taza de nueces, 2 cucharadas de semillas o ½ taza de frijoles o guisantes cocidos.
- Limite el consumo de grasas y aceites saludables a 2 a 3 porciones por día. Las grasas y aceites son esenciales para mantener la salud, pero en exceso pueden aumentar el

Hiperlipidemia

riesgo de obesidad, diabetes y enfermedades del corazón. Ejemplo de una porción: 1 cucharadita de margarina untada, 1 cucharada de mayonesa o aceite, o 2 cucharadas de aderezo para ensaladas.

Consejos para Leer la Etiqueta de los Alimentos

1. Chequee el sodio en la etiqueta de información nutricional. Un valor diario (DV) del 20% o más significa que el alimento tiene un alto contenido de sodio. Un DV de 5% o menos significa que es bajo en sodio.
2. Busque palabras que contengan fibra. Un alimento alto en fibra contendrá 5 gramos por porción.
3. Busque alimentos que sean bajos en grasas saturadas y colesterol.
4. Evite los productos que contengan azúcares añadidos. Esta puede ser una tarea difícil ya que el azúcar tiene muchas formas y nombres diferentes. El nombre de los azúcares añadidos incluye:
 - Azúcar morena
 - Moléculas de azúcar que terminan en "-osa" (por ejemplo, dextrosa, fructosa, glucosa, lactosa, maltosa, sacarosa)
 - Edulcorante de maíz
 - Jarabe de maíz
 - Jarabe de maíz de alta fructuosa
 - Concentrados de zumo de frutas

Recomendaciones Nutricionales y de Estilo de Vida

- Logre y mantenga un peso saludable.
- Coma una dieta rica en vegetales, frutas, granos enteros ricos en fibra, productos lácteos bajos en grasa, mariscos, carnes magras y pollo, frijoles, frutos secos y semillas.
- Los productos a base de soja, como el tofu y el tempeh, pueden ser buenas alternativas a la carne porque, al igual que la carne, contienen todos los aminoácidos que su cuerpo necesita.
- Limitar el consumo de azúcar. No tiene valor nutricional, pero es muy alto en calorías.
- Limite el sodio, las grasas saturadas y trans, los azúcares agregados y los granos refinados.
- Aumentar la ingesta de fibra ayuda a disminuir los niveles de colesterol. Debe aspirar a 25-35 gramos de fibra por día.
- Hornee, ase, grille a la parrilla, hierva o cocine al vapor en lugar de freír.
- Trate de comer pescado graso (por ejemplo, salmón, atún, caballa) 2 veces por semana para aumentar la ingesta de ácidos grasos omega-3.
- Si bebe alcohol, limite su consumo a 1 bebida por día para las mujeres y 2 bebidas por día para los hombres. El consumo excesivo de alcohol contribuye a la hipertensión arterial, a latidos cardíacos irregulares y la obesidad.
- Dejar de fumar. Fumar daña los vasos sanguíneos, aumenta la presión arterial y reduce la cantidad de oxígeno en la sangre.
- Inicie una rutina de ejercicios. El ejercicio ayuda a reducir la presión arterial y lograr y mantener un peso saludable.
- Hable con su equipo médico o dietista registrado si necesita un medicamento para ayudar a reducir sus niveles de colesterol o triglicéridos.

Actualizado en Febrero de 2019.