

## COLESTEROL Y TRIGLICERIDOS

El poseer niveles altos de colesterol y triglicéridos es una condición cada vez más extendida. Sus implicancias pueden ser muy graves pues afectan el sistema circulatorio produciendo la obstrucción de las arterias, y cuando se trata de las arterias que irrigan el propio corazón (denominadas coronarias), se producen infartos que pueden afectar ciertas partes del corazón y convertir los tejidos afectados de musculares a más bien fibrosos, cuya capacidad de contracción es por supuesto mucho menor, afectándose entonces la función cardíaca. Ni que hablar cuando afectan masivamente al corazón, ya que pueden producir la muerte. Es menester recordar que las principales causas más comunes de fallecimiento en casi todo el mundo son las enfermedades cardiovasculares.

Aunque pueden existir distintos métodos de medición y distintos criterios de normalidad, damos acá, los valores normales más aceptados:

Colesterol total: 140 a 200 mg/dl (miligramos por decilitro)

Colesterol HDL (el “bueno”): 40 a 120 mg/dl (Se considera bajo cuando es menor de 40 y alto cuando es mayor de 60).

Recuérdese que cuanto mayor es el colesterol HDL en relación al colesterol LDL (el “malo”), se considera que la situación es más favorable..

Colesterol LDL: 0 a 130 (se considera óptimo cuando es menor de 100; casi óptimo cuando es de 100 a 130; Border line o en el límite cuando es de 130 a 159; alto de 160 a 199; y muy alto cuando es mayor de 190).

Con respecto a los triglicéridos el valor normal es de 0 a 150, de 151 a 199 se considera Border line; de 200 a 499 se considera alto, y por último valores mayores a 500 se consideran muy altos.

Y por supuesto, salvo en el caso del HDL, cuánto mayores son los valores, más alto es el riesgo cardíaco.

Ahora bien, con respecto a la etiología (el origen o las causas) de esta condición, la mayoría de los médicos considera que se debe al excesivo consumo de grasas, especialmente las denominadas saturadas. Éstas se encuentran principalmente en los animales o también en aceites vegetales que han sido calentados (frituras) y muy especialmente cuando se reutilizan muchas veces como sucede en el caso de los restaurantes.

Y proceden por supuesto a indicar al paciente que debe suspender o reducir sensiblemente, según su condición, la ingesta de estos alimentos.

Recordamos que el animal que posee mayor cantidad de grasas y el más nocivo para la salud, (cosa que ya ha reconocido más de la mitad de la población humana) es el cerdo, aunque haya campañas publicitarias que intenten convencernos de lo contrario. Campañas por supuesto que son pagadas por la cámara de productores de carne de cerdo.

No debe creerse, no solo en política, lo que dicen los medios masivos de comunicación, que están guiados simplemente por el hecho de ganar más dinero. Baste mencionar los miles de millones de dólares que se gastan en promocionar los productos lácteos, cuando hay sobrada investigación, sobrada experiencia clínica y sobradas estadísticas que indican que son nocivos para la salud y producen cientos de enfermedades. Lamentablemente

todavía hay muchos médicos que los indican para curar condiciones como la gastritis (dolencia que se cura con un par de semanas de dieta adecuada; ver el sitio [www.drflint.com.ar](http://www.drflint.com.ar) ) haciendo de esa manera que se convierta en la dolencia crónica por excelencia, con décadas de sufrimiento para los pacientes. Lo mismo sucede con la artritis y la osteoporosis, por mencionar solo algunas.

Volviendo al tema del colesterol en que se indica que se reduzca la ingesta de grasas, ésta medida es básicamente acertada, pero netamente insuficiente. Y esto es así porque el 80% del colesterol no se obtiene por la ingesta directa de grasas, sino que lo produce el hígado por el proceso denominado lipogénesis. Proceso conocido por cualquier estudiante de medicina de 3er. Año que haya cursado la materia Química Biológica. Y lo produce tomando como materia prima a los hidratos de carbono (Glucosa, galactosa, fructosa, etc.) que se obtienen de los cereales refinados, masa, pan, galletitas, azúcar, miel, golosinas, dulces, pastas, sándwiches, arroz blanco, polenta 1 minuto. Y muchos productos que se consideran integrales, pero que por su exagerado grado de molienda, se absorben muy rápido y constituyen un shock de azúcar para el organismo (por ejemplo las galletas de arroz integral). Lo único que puede hacer el organismo con este exceso de azúcares es convertirlos en grasas.

Pero el problema no termina aquí, sino que muchas veces se indican como terapéutica las drogas denominadas “Estatinas”. Estas drogas han demostrado mediante múltiple experimentación que son nocivas para el hígado, tanto es así que hay países que han restringido mucho su aplicación.

También se prescribe Acido acetilsalicílico (una “aspirineta” por día). U otros fluidificantes de la sangre (ni que hablar si han sido operados y se les han colocado “Stens”).

Ahora bien éste ácido fluidifica la sangre, pero produce hemorragias, especialmente en la vista. Y he visto muchas personas que las han tenido y que también han quedado ciegas por el uso de estos medicamentos. Y en la medida que se investigue y se relacione la ingesta de los mismos con las hemorragias oculares se verá que se trata de un fenómeno mucho más masivo de lo que se cree.

Es decir que la solución no pasa por estas medidas sino por restringir severamente el consumo no solo de grasas sino fundamentalmente de los azucares y cereales refinados. Esto también se comprueba estadísticamente. Ya que se puede observar que los grandes obesos justamente hacen abuso en la ingesta de los mismos, mucho mas que de grasas en si mismas.

Pero entonces, que es lo que se puede hacer además de la dieta, una vez que está instaurada esta condición, además de los recaudos alimenticios.

Hay alimentos que reducen muy sensiblemente el colesterol como son la avena y la cebada.

La avena, además de ser muy energizante, es poderosa para disminuir la presión arterial en hipertensos y también para disminuir el azúcar en aquellos que sufren de diabetes insulino-dependientes.

Otra propiedad de la avena es ayudar a bajar el colesterol de la sangre. Tomando una taza de avena por día, se disminuye el colesterol total en un 33% en solo 3 semanas, Aumenta el

colesterol bueno (HDL) en un 15% y disminuye el malo (LDL) en un 30%. Esto lo demostró el Dr. Anderson de la Universidad de Kentucky. Este estudio se realizó entre pacientes que tenían colesterol entre 240 y 300.

Otra propiedad de la avena es que es anti-inflamatoria, por inhibir las prostaglandinas, principales mediadores de la función inflamatoria. Por ello se ha utilizado con éxito en pacientes que presentaban eczemas de piel y psoriasis.

Por contener importantes cantidades de azufre es buena para la caída del cabello, la fragilidad de las uñas y las arrugas prematuras. Por ser rica en fósforo regula el sistema nervioso central en casos de stress y surmenaje.

Un cereal poco difundido en la Argentina es el grano de cebada. El Dr. Asaf Qreshi, ex investigador del Departamento de Agricultura de los EE.UU., afirma que la cebada contiene poderosas drogas que suprimen la producción interna del colesterol que es realizada por el hígado. Se ha comprobado que la cebada es el alimento natural más potente para disminuir el colesterol producido por el hígado. En regiones como Punjab, donde la alimentación es básicamente cebada, las enfermedades cardíacas son extremadamente raras.

Un interesante experimento de laboratorio realizado con gallinas que se dividieron y se alimentaron con distintos cereales arrojó los siguientes resultados: las gallinas alimentadas con maíz, trigo y arroz integrales tenían colesterol más bajo que las gallinas testigo. En las alimentadas a avena el colesterol había disminuido mucho más. Pero aquellas que habían sido alimentadas con cebada, bajaron su colesterol mucho más sensiblemente.

Llegándose a un dosaje un 50% menor que las alimentadas con maíz.

Lamentablemente cuando se expenden en granos, tanto la avena como la cebada, lo hacen como granos perlados (ligeramente pulidos), lo que reduce en parte sus excelentes propiedades. (ésto se hace por motivos económicos que favorecen su conservación a largo plazo).

Una forma práctica de consumirlos, si no se consiguen los granos originales, es por ejemplo de la siguiente manera.

Se obtiene avena arrollada gruesa orgánica, y se dejan 3 cucharadas en remojo en la heladera durante la noche. Luego al levantarse o durante la madrugada, ya que debe separarse 3 hs. de otras comidas, se colocan en un colador donde se enjuagan fuerte y reiteradamente para sacarle el máximo de almidón, y luego se consumen así crudas. Masticándolas bien. También se puede mezclar este salvado de avena con puré de manzana y consumirlo así o después de darle un ligero golpe de horno. Finalmente el objetivo no es que le guste, sino que se trata de un remedio natural.

Otra forma es en la clásica sopa de verduras agregar la avena arrollada, previamente enjuagada, cocinar 10 minutos más y listo.

La cebada es un grano que se consume cocinándolo como el arroz integral (media hora aprox.) y con cualquier receta (rissoto, etc.).

Dr. Raúl Flint

[info@drflint.com.ar](mailto:info@drflint.com.ar)