

## 5 cambios en el estilo de vida para mejorar el colesterol



El **colesterol** elevado en sangre aumenta el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares, realizar **ejercicio** y seguir una dieta adecuada puede ayudar a reducir los niveles de colesterol.

Le recomendamos estas pautas para conseguir un estilo de vida cardiosaludable:

### Consumir alimentos saludables para el corazón

- **Reducir las grasas saturadas.** Las grasas saturadas se encuentran principalmente en carnes rojas y productos lácteos enteros y aumentan el colesterol total. Disminuir su consumo puede

reducir el colesterol LDL, el colesterol "malo"

- **Eliminar las grasas trans.** Las grasas trans aumentan los niveles generales de colesterol, a veces figuran en los alimentos como "*aceite vegetal parcialmente hidrogenado*", se utilizan en margarinas, galletas, bollería industrial...
- **Consumir alimentos ricos en ácidos grasos omega-3.** Estos ácidos grasos no afectan al colesterol LDL, pero reducen la presión arterial. Son ricos en omega-3 el salmón, la caballa, el arenque, las nueces y las semillas de lino
- **Incrementar la fibra soluble.** La fibra soluble puede reducir la absorción de colesterol en sangre y se encuentra en alimentos como avena, legumbres, coles de Bruselas, manzanas y peras
- **Agregar proteína de suero.** La proteína de suero de los productos lácteos administrada como suplemento, reduce tanto el colesterol LDL como el colesterol total y la presión arterial

### 1. Hacer ejercicio la mayoría de los días de la semana y aumentar la actividad física

La actividad física moderada puede incrementar el colesterol HDL, el colesterol "bueno". Se recomienda al menos 30 minutos de ejercicio moderado cinco veces en semana o una actividad aeróbica vigorosa durante 20 minutos, tres veces en semana. Realizar actividad física incluso en intervalos cortos varias veces al día, favorece la pérdida de peso. Busque formas de incorporar más actividad a su rutina diaria, use las escaleras en lugar del ascensor, vaya en bicicleta a la oficina, camine durante los descansos del trabajo y aumente las actividades de pie como cocinar o trabajar en el jardín.

### 1. Dejar de fumar

Dejar de fumar mejora inmediatamente salud:

- A los 20 minutos de terminar de fumar, la presión arterial y frecuencia cardíaca se recuperan del pico inducido por el cigarrillo
- A los tres meses de dejar de fumar, la circulación sanguínea y la función pulmonar comienzan a mejorar
- Al año de dejar de fumar, el riesgo de enfermedad cardíaca es la mitad que el de un fumador

## 1. Bajar de peso

El sobrepeso contribuye al incremento de colesterol sanguíneo. Los pequeños cambios se suman, evite bebidas azucaradas, alimentos fritos y precocinados y picar entre horas

### 1. Beber alcohol con moderación

Aunque el consumo moderado de alcohol se ha relacionado con un nivel de colesterol HDL adecuado, los beneficios no son lo suficientemente importantes como para recomendar la ingesta de alcohol a alguien que no beba. Si bebe alcohol, hágalo con moderación. Para adultos sanos, eso significa una bebida al día para mujeres de todas las edades y hombres mayores de 65 años y hasta dos bebidas al día para hombres menores de 65 años. Demasiado alcohol puede provocar problemas de salud graves, como presión arterial alta, insuficiencia cardíaca y accidentes cerebrovasculares.

*A veces, los cambios saludables en el estilo de vida no son suficientes para reducir los niveles de colesterol y su médico le recomienda un tratamiento con medicamentos, tómelo según lo prescrito mientras continúa con los cambios en su estilo de vida que pueden ayudarle a mantener baja la dosis del medicamento.*

<https://www.mayoclinic.org/>[

<https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/high-blood-cholesterol/in-depth/reduce-cholesterol/art-20045935?>

]