

Verdades y mitos del colesterol



FUNDACIÓN
WESTON A. PRICE®

**SABIDURÍA
EN LAS
TRADICIONES**

ALIMENTARIAS, MEDICINALES Y AGROPECUARIAS
Educación • Investigación • Activismo

Mitos y verdades del colesterol

Mito: Las personas con colesterol alto son más propensas a los ataques cardíacos.

Verdad: En hombres jóvenes, niveles de colesterol de hasta 300 mg/dL no conllevan mayor riesgo que niveles inferiores; niveles mayores a 300 mg/dL podrían significar un ligero aumento en el riesgo. En hombres mayores y mujeres de toda edad, niveles altos de colesterol están asociados con una mayor esperanza de vida.

Mito: El colesterol y la grasa saturada obstruyen las arterias.

Verdad: La placa arterial tiene poco colesterol y poca grasa saturada. El material acumulado está compuesto en su mayoría por depósitos de calcio, semejantes al limo, y los ácidos grasos presentes son principalmente insaturados.

Mito: Comer grasa saturada y alimentos ricos en colesterol aumenta los niveles de colesterol y nos hace más susceptibles a enfermedades del corazón.

Verdad: No hay evidencia de que la grasa saturada y los alimentos ricos en colesterol contribuyan con la enfermedad cardíaca, por mucho que se haya estudiado este tema. Muchos estudios muestran que no existe relación entre la dieta y los niveles de colesterol. En Estados Unidos, mientras que el consumo de grasa saturada y colesterol ha disminuido, las tasas de enfermedades al corazón se han elevado.

Mito: Los fármacos para disminuir los niveles de colesterol han salvado muchas vidas.

Verdad: Estudios con muestras de gran tamaño han demostrado que disminuir los niveles de colesterol no resulta en mejoras para la salud.

Mito: Los países que tienen un alto consumo de grasas animales y colesterol tienen tasas elevadas de enfermedad cardíaca.

Verdad: Existen muchas excepciones a esta observación, como Francia y España. Además, la asociación denominada "factor de riesgo" no es lo mismo que la causa. En países ricos, en los que las personas consumen muchos alimentos animales, también existen muchos otros factores que (sí) contribuyen con la enfermedad cardíaca.

Peligros de las estatinas

Los fármacos modernos que disminuyen el colesterol actúan inhibiendo la enzima HMG-CoA reductasa, necesaria para la transformación de colesterol en el hígado. Estos inhibidores de HMG-CoA reductasa, llamados estatinas, se venden como Lipitor, Mevacor, Pravacol, Zocor, etc. Los siguientes son peligros potenciales de su consumo:

- **Debilidad y pérdida de masa ósea:** Este es el efecto secundario más común de las estatinas; el cual ocurre en uno de cada tres usuarios. Los dolores musculares, el dolor de espalda, el dolor de talón, la debilidad generalizada y el habla borrosa resultan de la interferencia que genera la estatina con la producción de la Coenzima Q10 (Co-Q10), necesaria para el correcto funcionamiento de los músculos. Estos efectos secundarios son más comunes en personas activas y pueden enmascarse los primeros años del tratamiento.
- **Fallo cardíaco:** Las tasas de fallo cardíaco se han duplicado desde el surgimiento de las estatinas. El corazón es un músculo que depende de la llegada constante de la coenzima Q10.
- **Polineuropatía:** En aquellos que consumen estatinas son frecuentes el hormigueo y el dolor de manos y pies, así como la dificultad para caminar. Estas condiciones, sin embargo, a menudo suelen atribuirse a la “edad avanzada” y no al consumo del fármaco.
- **Disfunción cognitiva:** Muchos pacientes han reportado pérdida de memoria y neblina mental, incluyendo amnesia generalizada (episodios de pérdida total de la memoria).
- **Depresión:** Numerosos estudios han observado una conexión entre los niveles bajos de colesterol y la depresión.

Sí no es el colesterol, ¿qué causa la enfermedad cardíaca?

Muchos científicos han planteado teorías para la epidemia de enfermedades cardíacas en las sociedades occidentales. Estas incluyen:

- Deficiencia de vitaminas A, D y K₂: Weston Price observó, en los años 1930s, que las tasas de ataques cardíacos se elevaban en aquellos periodos del año en que disminuían los niveles de vitaminas liposolubles en la mantequilla local. La ciencia moderna confirma el rol que estas vitaminas juegan en la prevención de la enfermedad cardíaca.
- Deficiencias de las vitaminas B₆, B₁₂ y folato: el médico Kilmer McCully, PhD, demostró que las deficiencias de estas vitaminas conducen al aumento en los niveles de homocisteína, un predictor de la enfermedad cardíaca.
- Los ácidos grasos *trans*: Fred Kummerow, PhD, junto con muchos otros, han establecido una conexión entre la enfermedad cardíaca y el reemplazo de las grasas saturadas con los ácidos grasos *trans*. Las grasas saturadas, en realidad, tienen muchas maneras de protegernos de la enfermedad cardíaca.
- Deficiencias de minerales: las deficiencias de magnesio, cobre y vanadio han sido conectadas con la enfermedad cardíaca.
- Estrés: Los ataques cardíacos comúnmente ocurren luego de un período de estrés, el cual agota al cuerpo de muchos nutrientes, especialmente de la vitamina A.

Desafortunadamente, no existe mucho financiamiento para que los científicos exploren estas teorías; la mayoría de la investigación en la enfermedad cardíaca es financiada a través del *National Heart, Lung and Blood Institute* (Instituto nacional del corazón, el pulmón y la sangre), el cual se mantiene firme en la posición errada de que el colesterol y la grasa saturada son causantes de la enfermedad cardíaca.

Los muchos roles del colesterol

- Casi todas las células en nuestro cuerpo producen colesterol.
- El colesterol en las membranas celulares impermeabiliza a las células, de manera que el medio interior sea distinto del exterior.
- El colesterol es la sustancia de reparación de la naturaleza.
- Muchas hormonas importantes están compuestas de colesterol, incluyendo las hormonas que regulan el metabolismo mineral y la glucosa en sangre, hormonas que nos ayudan a lidiar con el estrés, y todas las hormonas sexuales, como la testosterona, el estrógeno y la progesterona.
- El colesterol es vital para el funcionamiento del cerebro y el sistema nervioso.
- El colesterol nos protege contra la depresión; juega un rol importante en la utilización de la serotonina, un químico importante para sentirnos bien.
- Las sales biliares, necesarias para la digestión de las grasas, están hechas de colesterol.
- El colesterol es el precursor de la vitamina D, formada por la acción de la luz ultravioleta en el colesterol que está en nuestra piel.
- El colesterol es un antioxidante poderoso que nos protege de los radicales libres en la membrana celular y, por ende, nos protege del cáncer.
- El colesterol, especialmente el LDL-colesterol (que suele denominarse “el colesterol malo”), ayuda a combatir a las infecciones y las toxinas.

Cómo evitar la enfermedad cardíaca

- No vivas preocupado por tus niveles de colesterol —el estrés que conlleva una preocupación innecesaria puede contribuir a las enfermedades cardíacas.
- No tomes fármacos para disminuir el colesterol —estos contribuyen con el fallo cardíaco y tienen muchos efectos colaterales indeseables.
- Evita los ultraprocesados; especialmente aquellos que contienen endulzantes refinados, aceites de cocina industriales, y grasas trans.
- Come carne, grasa y órganos de animales de pastoreo.
- Come muchos alimentos marinos salvajes.
- No consumas polvos de proteína, carne magra, claras de huevo (sin la yema), o leche descremada. Las dietas altas en proteína, que carecen de los nutrientes proporcionados por las grasas animales, pueden agotar a nuestro cuerpo de vitamina A, resultando en enfermedades cardíacas.
- Come hígado al menos una vez por semana, para asegurarte niveles adecuados de vitamina B₁₂, vitamina B₆, folato, hierro y cobre.
- Consume aceite de hígado de bacalao y mucha mantequilla de animales en pastoreo, para asegurarte niveles adecuados de vitaminas A, D y K₂.
- Mantén un peso saludable —ni muy alto ni muy bajo.
- Haz ejercicio con moderación, de preferencia al aire libre.
- No fumes; evita exponerte a la contaminación ambiental.