

El llamado LDL es el encargado de la **remoción del colesterol que se encuentra en las placas de aterosclerosis** . Qué hábitos diarios modificar para incrementar esta lipoproteína que ayuda a prevenir la enfermedad cardiovascular



**El colesterol es una grasa y para poder ser transportado en la sangre, que es un medio acuoso, necesita estar incluido en partículas complejas conocidas como lipoproteínas.** Aquellas que transportan el colesterol hacia las arterias son las LDL sigla que deriva de la expresión inglesa Low Density Lipoprotein (lipoproteína de baja densidad) y es conocido como el colesterol malo; y las que lo remueven de las paredes de las arterias son las HDL (High Density Lipoprotein o lipoproteína de alta densidad) también denominado “colesterol bueno”.

Estas lipoproteínas que podríamos graficar como camiones que transportan sustancias grasas **pueden ser modificadas cambiando los hábitos alimenticios, realizando ejercicio físico o tomando medicamentos**

En la actualidad se sabe que esta partícula es la encargada de la remoción del colesterol que se encuentra en las placas de aterosclerosis y todo el proceso es conocido como transporte inverso de colesterol que consiste en llevarlo desde la arteria hasta el hígado para su eliminación o reutilización.

Estudios efectuados en grandes poblaciones demostraron la existencia de una **relación inversa entre el nivel de HDL y presencia de enfermedad en los vasos sanguíneos.** Se ha estimado que por cada disminución en 1 mg/dl de HDL se incrementa el riesgo de

enfermedad coronaria en un 2-3%. Además se calcula que 1 de cada 4 pacientes que han tenido enfermedad en las arterias coronarias tiene niveles bajos de HDL. Es importante conocer que frecuentemente los niveles bajos de esta lipoproteína están vinculados a otros factores de riesgo como sedentarismo, tabaquismo, obesidad o niveles altos de triglicéridos.

**Los médicos cuentan en la actualidad con diferentes medidas para incrementar esta lipoproteína son: la práctica de ejercicio físico, la suspensión del tabaquismo y la reducción del peso.** Fármacos conocidos como “fibratos” y en especial la “niacina” son útiles para elevar los niveles de HDL. El valor considerado normal para la población en general es entre 40 mg/dL y 60 mg/dl, las personas con valores mayores se considera que el HDL ejerce un factor protector.

“Igualmente **lo más importante es que todos deben tomar conciencia de la importancia de realizarse análisis de sangre para determinar los niveles en sangre de estos lípidos** y consultar a quien podrá brindar el mejor consejo de cómo afrontar el problema”, afirmó el doctor Ricardo Rey, jefe del Servicio de Epidemiología y Prevención Cardiovascular del Instituto Cardiovascular de Buenos Aires.

Authors: Infobae.com