

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