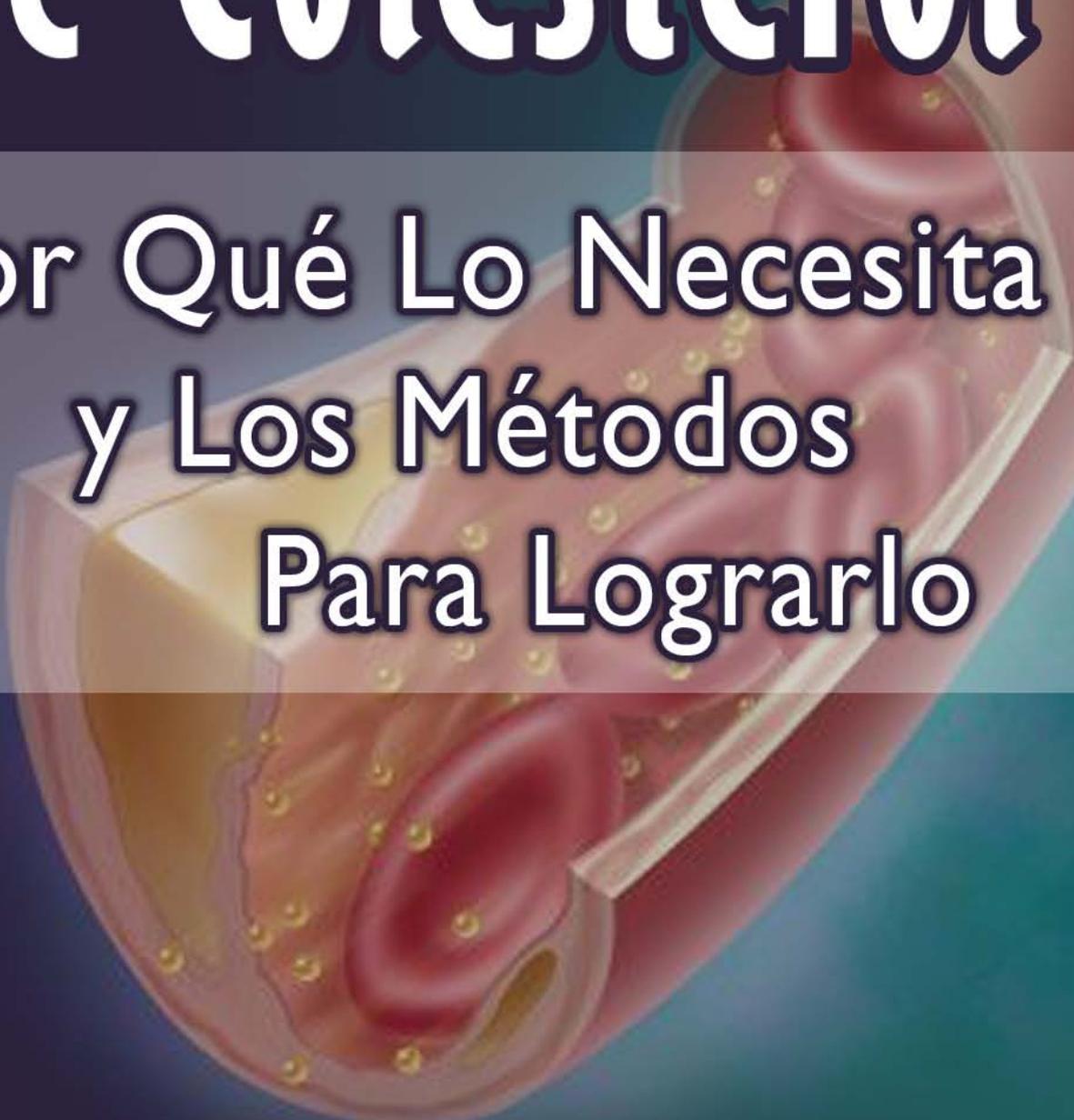


Baje Sus Niveles De Colesterol

Por Qué Lo Necesita
y Los Métodos
Para Lograrlo

An illustration of a cross-section of a blood vessel. The vessel is shown in a light pinkish-red color. Inside, there are several red blood cells, depicted as biconcave discs. The vessel wall is thickened in several areas, with yellowish, irregular deposits representing cholesterol plaques. Some of these plaques are protruding into the lumen of the vessel, narrowing it. The background is a dark teal color.

Por Martín Teixido

Estimados Lectores.

Estoy asustado porque tengo el colesterol por las nubes. ¿Quién no escuchó alguna vez esta frase quizás un poco exagerada? Y como siempre que nos anuncian en persona alguna alteración de la salud, a continuación vienen las preguntas y las preocupaciones compartidas. ¿Y cómo te sientes? ¿Te duele algo? ¿Te has hecho los análisis? ¿Qué te dijo el médico? ¿Te indicaron algún tratamiento? ¿Estás tomando algo?

Si hemos atravesado por una situación parecida sacaremos a relucir nuestro caso, nos mostraremos más entendidos, haremos comparaciones atinadas u otras no tanto. O quizás se nos ocurrirá recordar el caso de alguien que atravesó una situación similar. Y hasta se nos puede venir a la mente alguna patología grave de un allegado que no terminó muy bien, que por supuesto vinculamos con el colesterol.

Lo cierto es que el colesterol en estos tiempos puede ser un tema de conversación por un largo rato. Aunque si no se sabe más que lo que se ha oído por allí al pasar no servirá para una disquisición, ni siquiera servirá para sacar nada en limpio. Si somos respetuosos escucharemos al otro hablar de sus dudas y de sus miedos, lo que en sí es una actitud muy importante.

Pero si no conocemos el problema del colesterol más que por lo que hemos oído al paso, por más que lo pretendamos e intentemos con palabras, no seremos útiles para ayudar a buscar soluciones a una persona con problemas de colesterol. Y lo lamentable es que tampoco seremos útiles para ayudarnos a nosotros mismos, si es que tenemos problemas de colesterol o si queremos tomar las precauciones a tiempo como para que ello no nos suceda.

El colesterol, en efecto, es para prestarle muchísima atención, tanto como para interesarnos por sus verdaderas causas y a partir de allí poder buscar una solución. No es algo que no tenga importancia, de lo que se pueda opinar a la ligera.

Como todos los temas de salud, y más cuando se habla sobre el colesterol, que se ha extendido en las poblaciones como si fuera una epidemia, conviene asesorarse con aquellos que saben, como para poder prevenir, controlar y ayudar a otros. Sobre todo para poder ayudar a nuestros seres queridos y más aún cuando hay niños que dependen de nosotros, a los que debemos educar para que puedan disfrutar de la vida en forma saludable y para que puedan tener un futuro promisorio.

Debemos informarnos de todo lo que podamos acerca del colesterol, si bien para darle la importancia que tiene el tema tenemos que tener la certeza de que nos informamos con fuentes de conocimiento serias y responsables. Esto no significa que debemos leer informes dirigidos a profesionales de la salud, que nos pueden costar entender por su terminología o jerga médica específica. Conviene indagar en fuentes de divulgación destinadas a tener acceso a una mejor comprensión de la problemática del colesterol. Hay que acercarse a publicaciones que estén destinadas a educar, a crear conciencia y a prevenir a la población. En ese sentido, sugerimos la lectura de www.MilagroParaElColesterol.com

A continuación veremos las dudas más comunes que surgen cuando se habla del colesterol y una aproximación a las respuestas. No para quedarnos con ello sino para seguir investigando y aprendiendo. Nos queda el trabajo de conocer la cuestión del colesterol a fondo y para ello invitamos a la lectura de *"Milagro Para El Colesterol"*. ¡Un verdadero aporte para adherir a la mejor calidad de vida posible! A no dudarlo.

¿Qué Es El Colesterol?

El colesterol es una sustancia grasosa o lipídica que está en el plasma de la sangre y en los tejidos orgánicos, presente desde el mismo momento en que se forma el feto. Cubre y da protección a cada célula.

El colesterol es producido en su mayoría en el hígado (aproximadamente un 75 por ciento), aunque una pequeña proporción ingresa al organismo a través de algunos de los alimentos que se ingieren.

¿Por Qué Es Malo Tener Colesterol?

Así formulada la pregunta se presta a mucha confusión. Vamos a discernir cómo son las cosas, para que quede claro. Si, como dijimos, el colesterol está presente rodeando y protegiendo las células del organismo, tiene que ser porque es necesario. Y si es necesario eso quiere decir que también es bueno.

El organismo necesita del colesterol para funcionar, para mantener las células. Comúnmente, cuando se dice que el colesterol está alto se está haciendo referencia al colesterol LDL o colesterol malo o al colesterol total y no se está haciendo referencia al colesterol HDL o colesterol bueno. Aunque vamos a ver que cada uno de ellos hace falta, en su justa proporción.

¿Entonces Todo El Colesterol Es Necesario?

Exactamente, todo el colesterol es necesario en su justa proporción e interrelación. Y tanto puede entrañar peligro de vida su incremento excesivo como puede entrañar peligro de vida su descenso excesivo. Ni poco ni demasiado, esa sería la fórmula.

A decir verdad, hay un solo colesterol. Perdón, no queremos crear confusión pero es así, el colesterol es uno solo. Lo que pasa es que a partir de la combinación con otras grasas y con proteínas, así como de las funciones que se realizan, van a aparecer las diferencias.

Pero En Concreto, ¿Para Qué Sirve El Colesterol?

Ha llegado el momento de enterarnos para qué sirve el colesterol, para darnos cuenta de su importancia vital. A saber:

- Participa en la formación de ácidos biliares, que se necesitan para digerir las grasas.
- Interviene en la sinapsis del cerebro.
- Integra las membranas plasmáticas.
- Resulta un precursor de diversas hormonas, como la progesterona, los estrógenos y la testosterona.
- Es un precursor de la vitamina D.
- Resulta un precursor de cortisol y aldosterona.
- Resulta un precursor de la hormona tiroidea.

Ciertamente, sin colesterol no hay vida.

¿Qué Significan Las Siglas LDL, HDL, VLDL?

En principio, vamos a introducir una palabra que nombra a unas partículas estrechamente ligadas al colesterol: las lipoproteínas. El colesterol es conducido por la sangre desde el hígado o el intestino hasta los distintos órganos. Justamente por el camino se va uniendo a las partículas que se denominan lipoproteínas.

¿Qué son las lipoproteínas? Las lipoproteínas son complejos macromoleculares que se componen de lípidos y de proteínas.

LDL son las lipoproteínas de baja densidad, que se encargan de trasladar el colesterol desde el hígado a las células del cuerpo.

HDL son las lipoproteínas de alta densidad. Tienen la misión de recoger el colesterol de los tejidos y de las arterias para devolverlo al hígado, para ser reconvertido y regresado en otras partículas a las células y a los tejidos, o para ser excretado a través de la bilis.

De acuerdo a la interacción que acabamos de referir, se habla de colesterol malo al que se une a las lipoproteínas de baja densidad (LDL). Y se habla de colesterol bueno al que se une a las lipoproteínas de alta densidad (HDL). Hay algunas partículas de HDL mejores que otras.

El colesterol unido a las lipoproteínas de baja densidad (LDL) se instala en las paredes de las arterias y forma la placa o ateroma, produciendo con ello estrechamiento progresivo y obstrucciones que derivarán en arterioesclerosis o aterosclerosis (se dice de las dos formas), hipertensión y hasta ataques cardíacos.

El colesterol unido a las lipoproteínas de alta densidad (HDL) traslada el colesterol en exceso otra vez al hígado, para luego ser eliminado.

VLDL son lipoproteínas de muy baja densidad. Van a constituir el colesterol LDL o colesterol malo.

Colesterol total es la relación que hay entre el colesterol LDL o colesterol malo y el colesterol HDL o colesterol bueno.

¿Y Qué Son Los Triglicéridos?

El organismo digiere las grasas que están contenidas en los nutrientes y libera los triglicéridos en la sangre y en el tejido adiposo, que se utilizarán como energía o que se almacenarán como grasa. El hígado produce triglicéridos, algunos se cambian a colesterol.

Si los triglicéridos están muy elevados pueden provocar endurecimiento y obstrucción arterial, con el consecuente riesgo de sufrir un infarto o un derrame cerebral.

También los triglicéridos pueden incrementarse debido a la diabetes, al hipotiroidismo, a la insuficiencia renal, a la obesidad, el consumo excesivo de calorías provenientes del alcohol o de los azúcares, a algunos medicamentos (como diuréticos, anticonceptivos, esteroides).

O puede haber razones de naturaleza genética para que los triglicéridos estén por encima del valor de referencia normal.

Tanto los triglicéridos como el colesterol son dos tipos de grasa en la sangre del organismo. Los triglicéridos provienen de todas las calorías que se ingieren y no se utilizan. Y por lo general, los triglicéridos elevados y el incremento de los niveles de colesterol se provocan al mismo tiempo.

¿Qué Niveles De Colesterol y De Triglicéridos Son Los Recomendados?

- El colesterol LDL o colesterol malo no debe superar los 150 mg/dl (mg/dl significa miligramos por decilitro de sangre).
- El colesterol HDL o colesterol bueno no debe ser inferior a 40 mg/dl. Es deseable y de riesgo bajo cuando supera los 60 mg/dl.
- El colesterol total se recomienda hasta 200 mg/dl. Y cuando el colesterol total supera los 300 mg/dl existe riesgo de enfermedades cardíacas.
- Los triglicéridos deben ubicarse entre los 35 mg/dl y 165 mg/dl, para estar en valores de riesgo bajo o convenientes.

¿Cómo Me Entero Si Tengo El Colesterol y Los Triglicéridos En Cifras Con Riesgos Altos?

No hay síntomas específicos que evidencien que se tiene el colesterol o los triglicéridos elevados. La única forma de conocer los niveles de colesterol y triglicéridos en sangre es con la realización de un análisis de sangre o hepatograma, que debe ser solicitado por un médico y consiste en realizarse una extracción de sangre para analizar tras doce horas de ayuno.

Básicamente, ese examen de laboratorio va a determinar el colesterol LDL o colesterol malo, el colesterol HDL o colesterol bueno, el colesterol total o relación entre el colesterol LDL y colesterol HDL, y los triglicéridos.

Si quiero conocer tan solo el nivel del colesterol total, lo puedo obtener con un pinchazo en un dedo para extraer una gota de sangre y analizar en el momento. Este análisis simple suele realizarse por intermedio de un enfermero en algunos gabinetes de las farmacias. Puede servir para tener un primer indicio y si se observan riesgos, no demorar la consulta a un médico.

Y he aquí un análisis que aún no es común que figure entre los solicitados por el médico, aunque ya se reconoce su importancia: los niveles de proteína C reactiva (PCR o CRP, por sus siglas en inglés). Un examen de proteína C reactiva (PCR o CRP) que se realiza en sangre preverá los riesgos cardíacos.

¿Qué es la proteína C reactiva (PCR o CRP)? Se trata de una proteína plasmática producida en el hígado, circulante en la sangre, que aumenta sus niveles en respuesta a las inflamaciones.

Cuando el organismo lucha contra una inflamación, como puede ser el estrechamiento y obstrucción de las arterias por placas o ateromas, existen niveles elevados de la proteína C reactiva (PCR o CRP) y con ello se incrementa el riesgo de un ataque al corazón, aunque no haya otros factores de riesgo.

Dijimos que esta proteína plasmática incrementa sus niveles en respuesta a las inflamaciones. Pero, ¿qué sucede cuando hay una inflamación? La inflamación no es más que una reacción orgánica curativa que se establece en torno de un cuerpo extraño.

Cuando en las arterias hay lesión que se conoce como placa o ateroma, por exceso de colesterol sumado a sustancias diversas adheridas a las arterias, se produce engrosamiento y obstrucción, con el consecuente riesgo de la presión elevada y de un ataque cardíaco. Entonces el colesterol aumenta en respuesta a la reacción orgánica de inflamación, para restablecer las células.

Las partículas pequeñas de LDL o colesterol malo constituyen un problema porque pueden pasar las paredes arteriales, oxidarse o ranciarse y con ello provocar inflamaciones y perjuicios para el organismo.

¿Qué Indican Los Distintos Niveles De Proteína C Reactiva (PCR O CRP) Que Puedan Surgir Del Examen?

Los valores de referencia de la proteína C reactiva (PCR o CRP) son los siguientes:

- Si el nivel de proteína C reactiva es de 3 o más mililitros por litro de sangre el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares es elevado.
- Si el nivel de proteína C reactiva se ubica entre 1 a 3 mililitros por litro de sangre existe un riesgo moderado o intermedio de sufrir enfermedades cardiovasculares.
- Si el nivel de proteína C reactiva es inferior a 1 mililitro por litro de sangre, el resultado muestra un índice deseable o de riesgo bajo de tener enfermedades cardiovasculares.

El examen de proteína C reactiva (PCR o CRP) cobra importancia en la prevención porque permite conocer la inflamación en las arterias, a la vez que puede predecir una enfermedad cardiovascular con mucha anticipación.

Y reducir la inflamación en las arterias será lo que permita como consecuencia bajar el colesterol.

Si Los Resultados Del Examen De Sangre No Están Comprendidos Dentro De Los Valores Recomendados, ¿No Tendré Otra Alternativa Más Que Tomar Medicación?

De ninguna manera se está ante la disyuntiva de tomar medicación o no tomar medicación. La cuestión es más compleja y requiere su análisis pormenorizado.

La dieta adecuada y la actividad física regular son los principales fármacos, a no dudarlo. Por el contrario, la dieta incorrecta y el sedentarismo atraen la enfermedad.

Con una alimentación equilibrada, con una buena proporción de ácidos grasos esenciales y sin grasas trans, acompañado con un programa de ejercicios físicos practicados en forma regular, se puede aumentar el HDL o colesterol bueno, bajar el LDL o colesterol malo, así como reducir los triglicéridos cuando están elevados.

¿En qué consiste una alimentación equilibrada? Una alimentación equilibrada debe estar compuesta por frutas y verduras frescas, orgánicas y en lo posible crudas.

Asimismo, una alimentación equilibrada no debe descuidar la ingesta de legumbres y cereales integrales, de lácteos descremados, de una cantidad moderada de carnes magras orgánicas (rojas y blancas), de pescados de aguas profundas frías (con aceite esencial omega 3), de grasas saludables y aceites vegetales.

Los ácidos grasos esenciales, útiles para las funciones cardíacas y de otros sistemas, tienen que ser incorporados por los alimentos y/o los suplementos porque el organismo no los produce.

La cuestión es que todos los ingredientes de la alimentación deben alternarse en su justa proporción y variedad, sin excesos aunque tampoco con carencias.

Hay que evitar los alimentos procesados con aditivos químicos de cualquier tipo y las grasas trans, así como limitar el consumo de azúcares refinados y de alcohol.

Se puede beber alcohol con moderación, como una copa de vino tinto por día los hombres y media copa de vino tinto por día las mujeres. Hay que beber agua natural filtrada para hidratarse, no menos de dos litros por día. Y controlar la ingesta de sodio, tanto de la sal de mesa como el sodio que se ingiere con los alimentos industrializados.

¿En qué consiste un programa de ejercicios físicos practicado en forma regular? Se pueden realizar caminatas, tres o cuatro veces a la semana, por espacio de media hora.

E incluir otras dos o tres veces a la semana una actividad física que entrene los sistemas cardiovasculares y respiratorios, a la vez que incremente la flexibilidad de las articulaciones, la fuerza y la resistencia muscular.

Está comprobado que el ejercicio físico retarda la acumulación de colesterol en las arterias y por lo tanto, previene la arterioesclerosis. Y también combate la formación de coágulos en la sangre, que pueden conducir a un derrame cerebral o a un ataque cardíaco.

La alimentación equilibrada y la actividad física regular constituyen la parte más importante del tratamiento para controlar el colesterol y los triglicéridos así como para prevenir diversas enfermedades, pero hay otras variables a considerar.

Hay que construir un estilo de vida saludable en todos los sentidos que sean posibles, que sea un modelo a seguir de aquí en más y para siempre: controlar los estados de nerviosismo y ansiedad, adquirir técnicas para mejorar la salud del cuerpo y de la mente, no fumar en absoluto, beber alcohol con mucha moderación, mantener un peso que esté acorde a la talla y a la edad.

Hay que ser positivos y cooperativos en la forma de enfrentar la vida y de relacionarnos con los otros. Y ser proactivos en la toma de decisiones que hagan al bienestar, tanto al bienestar físico como al espiritual.

¿Acaso No Hay Remedios Para Curarse Más Rápido?

Nunca hay que auto-meducarse, por más que sean productos farmacéuticos de venta libre (productos OTC). Solo deben tomarse aquellos medicamentos que hayan sido prescritos por el médico. Sin embargo, si se cambia rotundamente a un estilo de vida saludable tal como lo indicaremos, esa será la cura más rápida y más definitiva al problema del colesterol y de los triglicéridos elevados.

Numerosos estudios estadísticos han demostrado que la causa principal de los niveles inadecuados de colesterol y de triglicéridos radica en el estilo de vida nocivo que se lleva.

Hay un porcentaje menor de casos donde los niveles adecuados de colesterol obedecen a causas genéticas o causas orgánicas, como puede ser la diabetes o la obesidad mórbida, que son los casos que presentan mayores dificultades a la hora de controlarlos de manera eficaz y permanente.

Recordemos que se considera obesidad, tanto en el hombre como en la mujer, cuando el índice de masa corporal (IMC), que es la relación entre la talla y el peso, supera el 30 por ciento.

¿Podría Resultar El Remedio Peor Que La Enfermedad?

Siempre es mejor utilizar las medicaciones cuando ya no hay otras alternativas naturales por implementar. Si estamos diciendo que a través de un cambio favorable en lo que hace a la calidad de vida se puede contribuir a controlar el colesterol y los triglicéridos, ¿por qué no poner las energías para que el cambio favorable ocurra cuanto antes?

Un estilo de vida saludable nunca va a tener reacciones adversas o contraindicaciones, como las pueden tener las drogas medicinales de cualquier tipo. Por lo que sí está en nuestras manos la solución más efectiva al problema, ¿qué esperamos para ponerla en práctica ahora mismo?

Las medicaciones tienen que ser el recurso extremo, cuando ya resulta imposible controlar el colesterol por métodos naturales no invasivos.

¡Atención! ¿Cuáles Son Las Reacciones Adversas Que Pueden Derivar De Las Medicaciones Para Controlar El Colesterol y Los Triglicéridos?

Básicamente, los medicamentos para controlar el colesterol reducen la proporción por la cual se produce LDL o colesterol malo e incrementan la proporción con la cual el hígado destruye la LDL o colesterol malo.

Las medicaciones que más se suelen prescribir para bajar el colesterol son drogas comprendidas dentro de lo que se conoce como las estatinas, que actúan para inhibir una enzima en el hígado que se necesita para producir el colesterol. Ese ataque a la producción de colesterol puede volverse en contra si termina destruyendo más de lo necesario la producción de colesterol, que como ya vimos es útil e incluso resulta vital en cierta proporción.

Y aquí vamos a hacer una digresión para corroborar que el colesterol no puede desaparecer del organismo ni siquiera estar en niveles muy por debajo de los considerados normales (menos de 150 mg/dl); el nivel óptimo se ubica en 200 mg/dl.

Algunos estudios científicos han comprobado que personas con subniveles crónicos de colesterol, afección que se conoce como hipocolesterolemia, padecen más riesgos de síntomas depresivos. ¿Por qué sucede esto? Se le atribuye a que se provoca la disminución de la concentración de la serotonina, un neurotransmisor del sistema nervioso que se forma a partir de un aminoácido esencial, el triptófano.

Cuando la concentración de serotonina disminuye en el organismo pueden sobrevenir estados de ansiedad, migrañas, tristeza, estallidos agresivos, insomnio, obsesiones, baja autoestima, conductas violentas hacia otros y hacia sí mismo, como puede ser el hecho de llegar al suicidio. Inclusive hay estudios que podrían determinar una relación entre el colesterol a niveles muy bajos y la enfermedad o mal de Parkinson. Con esto queda claro que reducir los niveles muy por debajo de lo normal como se trata de hacer con pacientes de riesgo alto podría ser contraproducente. Asimismo, hay que tener en cuenta que cuando se reducen en forma tan drástica los niveles del colesterol se emplean drogas para lograrlo, por lo que no es extraño que se generen otros problemas en la salud que antes del consumo de las drogas no se padecían.

Continuemos con los efectos secundarios que provocan en particular las estatinas. Entre los diversos daños figuran las reacciones alérgicas, la diarrea, la constipación, el insomnio, la disminución del deseo y la capacidad sexual, los mareos, los eructos, los gases, los cólicos, el ardor estomacal, la indigestión, los vómitos, las náuseas y el deterioro cognitivo.

Las estatinas inhiben la absorción de las vitaminas y de los nutrientes alimenticios. Terminan con la coenzima Q-10, que resulta útil para las funciones coronaria y muscular. Por el uso de estatinas se ha detectado en casos aislados una enfermedad producida por necrosis muscular que se denomina rabdomiólisis. También estas drogas pueden provocar deterioro renal e incremento de la polineuropatía, lo que derivaría en daño a los nervios, dolor en las manos y en los pies, incluso dificultades para desplazarse. Y no es con ánimo de generar pánico, aunque quizás sí con ánimo de provocar la reflexión para elegir cómo actuar, el hecho es que las estatinas podrían también aumentar el riesgo potencial a procesos de tipo oncológico.

¿En Todos Los Casos Alcanza Con Realizar La Dieta Adecuada y Los Ejercicios Físicos Para Controlar El Colesterol y Los Triglicéridos?

En la mayoría de los casos, la dieta adecuada y los ejercicios físicos, practicados de manera constante y regular, son suficientes para controlar los niveles inadecuados del colesterol y los triglicéridos. Habrá otras sugerencias atinadas, como puede ser el uso de algunos suplementos o complementos nutricionales, que está comprobado que resultan muy eficaces. O se reforzarán las vitaminas y minerales más necesarios para controlar el colesterol y los triglicéridos: betacaroteno, vitamina C, vitamina E, selenio, calcio, cobre, zinc, plomo. O se pondrá énfasis en algunos alimentos en particular, que quizás no se incluyen en las dietas habituales, pero que está comprobado que ayudan a controlar el colesterol y los triglicéridos.

Lo cierto es que para controlar el colesterol y los triglicéridos hay que empezar por atacar las causas que originan y agravan el mal. Hay que encontrar y tratar las causas que llevan a que haya inflamación y en consecuencia, aumento del colesterol. Si una persona comienza a tomar una medicación sin corregir las deficiencias que le están originando la enfermedad, jamás va a poder solucionar su problema. Quizás pueda sentirse bien por un tiempo debido a los efectos de la medicación que tome, pero la enfermedad seguirá presente si no se atacó el mal de raíz. Y como si fuera poco, a la enfermedad que podríamos llamar primaria, como pueden ser el colesterol y los triglicéridos elevados, se pueden sumar una o más problemas secundarios derivados de los efectos causados por la medicación o las medicaciones que se ingieren. Por lo que insistimos con atacar las causas y NO los efectos.

¿Cómo Atacar Las Causas y NO Los Efectos?

Veamos ejemplos concretos. Si la persona que está queriendo controlar el colesterol y los triglicéridos está muy excedida de peso, una forma de atacar las causas es comenzar a realizar una dieta hipocalórica controlada, que le permita ir descendiendo de peso en forma gradual y sostenida.

Es muy importante que al alcanzar el peso adecuado consiga mantenerlo. O si la persona que está queriendo controlar el colesterol y los triglicéridos además de estar excedida de peso se mueve nada más que lo necesario para sobrevivir, una forma de atacar las causas es comenzar a moverse de a poco, dejando el sedentarismo de lado.

Planificar actividades físicas, empezar aunque sea con quince minutos diarios de caminata para luego ir aumentando el tiempo y la intensidad en forma progresiva, hasta alcanzar en promedio una media hora por día de actividad física que involucre todo el cuerpo.

O si la persona que está queriendo controlar el colesterol y los triglicéridos está viviendo desde hace mucho tiempo con estrés, una forma de atacar las causas es realizando acciones que le permitan manejar el estrés, de tal forma que no interceda en forma negativa en ningún aspecto de su vida.

O si la persona que está queriendo controlar el colesterol y los triglicéridos es un adicto a las toxicomanías como el cigarrillo y el alcohol, una forma de atacar las causas es dejando de fumar y bebiendo alcohol en forma moderada y espaciada.

Volvemos a insistir con el hecho de que el control del colesterol y de los triglicéridos empieza por detectar sus causas, que algunas veces suelen ser más evidentes y otras veces suelen ser mucho menos claras. Y una vez que se conoce el origen del mal, el tratamiento debe enfocarse en corregir el mal desde el origen mismo, para desde allí poder erradicarlo de una vez y para siempre.

Ahora bien, dijimos que la mayoría de los casos de niveles inadecuados de colesterol y de triglicéridos pueden controlarse con la dieta adecuada y con los ejercicios físicos practicados de manera regular y constante.

A la par de ello, habrá que cambiar todas aquellas cosas perjudiciales, como el estrés y las adicciones. Habrá que generar cambios positivos y no volver atrás, no volver a elegir aquellas cosas que comprobamos que nos hacen mal.

Una vez que se adquieren las buenas conductas tienen que perdurar en el tiempo. No hay que claudicar con las buenas costumbres para conservar la salud.

¿Y Si El Colesterol y Los Triglicéridos Altos Obedecen a Causas Que No Pueden Modificarse?

Existen algunos casos menos frecuentes de personas que ven alterados sus niveles de colesterol y triglicéridos por causas genéticas o por causas orgánicas.

Como muchas enfermedades, el patrón hereditario juega un papel que puede ser decisivo. Se hereda la predisposición a padecer ciertas enfermedades que tuvieron alguno de nuestros progenitores.

Y esa predisposición a veces se pone de manifiesto, como puede ser en el caso del colesterol y los triglicéridos elevados. Y ante esta situación ya es mucho más difícil tomar el control, a veces no alcanza con la voluntad y el empeño que se ponga en tener el colesterol y los triglicéridos bajo control.

La dieta y la actividad física con seguridad ayudarán, pero a veces no alcanzan, no son suficientes para dominar la enfermedad y poder erradicarla. De todos modos, la dieta adecuada y la actividad física van a ayudar muchísimo y no hay que descuidarlas nunca.

Sucede algo parecido cuando el colesterol y los triglicéridos elevados obedecen a una enfermedad como la diabetes mellitus. En tal caso, en la medida que se controle la diabetes mellitus se logrará controlar el colesterol y los triglicéridos elevados. O lo mismo sucederá en el caso de la obesidad.

Diabetes mellitus, obesidad, colesterol elevado, triglicéridos altos, todas estas enfermedades se tratan y se controlan poniendo el acento en dos pilares básicos: la dieta adecuada y el abandono del sedentarismo.

Dieta y ejercicio, una recomendación que se reitera hasta el cansancio para disminuir el riesgo de múltiples enfermedades, entre ellas las enfermedades coronarias.

Conclusión.

Controlar el colesterol y los triglicéridos requiere conocer el problema a fondo. Por eso es aconsejable informarse todo lo posible, con material informativo serio. Aunque no se trata solo de estudiar el problema sino de tomar decisiones prácticas.

En la alimentación, en la suplementación nutricional, en las actividades físicas, en las actividades relajantes, hay que saber qué es lo mejor que se puede tomar de cada cosa. *"Milagro Para El Colesterol"* da información exhaustiva y documentada, a la vez que proporciona soluciones prácticas.

Se tienen que atacar las verdaderas causas del problema y NO los efectos. Las medicaciones deben ser un último recurso a emplear, para cuando ya no queden otras alternativas naturales posibles por abordar. En síntesis y a modo de cierre, los pasos a seguir podrían enumerarse de la siguiente manera:

1. Hacer un control con un médico para detectar si se está en riesgo en la salud debido al colesterol y/o los triglicéridos. Hacer los exámenes de sangre correspondientes.
2. Informarse todo lo posible acerca del colesterol y los triglicéridos, para conocer el tema, saber cómo tratarlo si se tienen problemas o en el caso de no tenerlos, para saber cómo prevenirlos.
3. Atacar el problema desde sus verdaderas causas con métodos naturales, que no ofrezcan contraindicaciones ni efectos adversos de ninguna índole.

4. Con la meta puesta en un estilo de vida saludable, cambiar todo lo que se tenga que cambiar para mejor. ¡Sin demoras ni claudicaciones!
5. Intentar contagiar el estilo de vida saludable a nuestros seres queridos, sobre todo a los niños.
6. Una vez alcanzado el estilo de vida saludable de manera total y absoluta, mantenerlo y defenderlo siempre.

Estos pasos serán de gran provecho si se cumplen, sobre todo porque ahorrarán muchos problemas de salud. La decisión de vivir bien es muy personal. Así que, ¡a vivir bien y a disfrutar!

Pueden encontrar todo lo que necesiten saber acerca de mi libro *“Milagro Para El Colesterol”* visitando mi sitio web www.MilagroParaElColesterol.com . Pueden simplemente ir allí y leer más al respecto.

Martín Teixido es un experto en salud natural y autor de best seller que enseñan a mejorar dramáticamente su salud de manera natural, sin medicamentos costosos y potencialmente peligrosos.

El trabajo duro y la perseverancia que Martín ha invertido en los últimos años se reflejan a través de sus escritos. Él es el orgulloso autor de numerosos programas de salud natural:

www.MilagroParaElColesterol.com

www.MilagroParaLaPresion.com