

## COLESTEROL HDL

El colesterol es una grasa y como tal no puede circular por el torrente sanguíneo, necesita unirse a una lipoproteína, transporte que le permita circular por el interior de los vasos sanguíneos.

Existen varias lipoproteínas: unas llamadas de baja densidad (LDL) y otras de alta densidad (HDL). Por este motivo hablamos de colesterol-LDL, el que se une a las lipoproteínas de baja densidad y colesterol-HDL, el que se une a proteínas de alta densidad.

Se sabe que el colesterol-LDL es el que se deposita en el interior de las arterias formando las placas de ateroma, acúmulos de grasa que estrechan la luz del vaso, disminuyen el aporte de sangre a los órganos y que pueden romperse y provocar la liberación de un trombo que viajará por el torrente sanguíneo hasta provocar la oclusión total del vaso. Colesterol malo.

En cambio el colesterol-HDL, se encarga de recoger el colesterol de los vasos sanguíneos y llevárselo al hígado donde es procesado y eliminado. Colesterol bueno.

Por todo ello se recomienda que la proporción de colesterol bueno sea siempre alta y la de colesterol malo baja. Existe una relación entre los niveles de colesterol bueno y la menor probabilidad de desarrollar una enfermedad cardiovascular.

**Hacer deporte y comer los siguientes alimentos hacen aumentar el colesterol bueno:**

- Ajo y cebolla cruda
- Manzana, zanahoria, aguacate y nueces
- Pescado azul (salmón, trucha, atún, sardinas, boquerones, etc.)
- Aceite de oliva
- Legumbres, brócoli y calabaza

Las cifras de colesterol total incluyen todas las fracciones de colesterol. Los límites recomendados están por debajo de 200 mg/dl, sin embargo podemos tener un colesterol total normal, pero las fracciones de LDL pueden estar elevadas y en consecuencia el HDL disminuido, por lo que el riesgo de enfermedad cardiovascular sigue existiendo.

