

## EL COLESTEROL

El **colesterol** es una sustancia imprescindible para nuestro organismo para poder llevar a cabo funciones importantes, tales como:

- La formación de vitamina D, vitamina esencial en el metabolismo del calcio.
- La formación de las hormonas sexuales masculinas (testosterona) y femeninas (progesterona y estrógenos).
- La formación de hormonas de la corteza suprarrenal: cortisol y aldosterona.
- La formación de sales biliares, que se necesitan para absorber algunos nutrientes, siendo ésta también la vía principal para eliminar el colesterol corporal.

La tasa de colesterol en sangre es **normal** entre **200 mg y 240 mg**. Cuando se sobrepasan los 240 mg se considera que está elevado y hay que tomar medidas para reducirlo, tales como:

- Modificar los hábitos alimentarios (chocolate, productos horneados, productos procesados, fritos...)
- Hacer ejercicio, cualquier tipo de actividad física.
- No fumar.
- Combatir la obesidad y el sedentarismo, tratando de hacer una vida sana.
- El tratamiento con estatinas sólo debería utilizarse cuando las cifras de colesterol sobrepasen los **240 mg**, utilizando dosis medias y con control por parte del médico, debido a sus efectos secundarios indeseables.

Hay algunas enfermedades (hipotiroidismo, diabetes) y algunos medicamentos (como los betabloqueantes) que incrementan la tasa de colesterol, lo que debe ser tenido en cuenta por su médico.