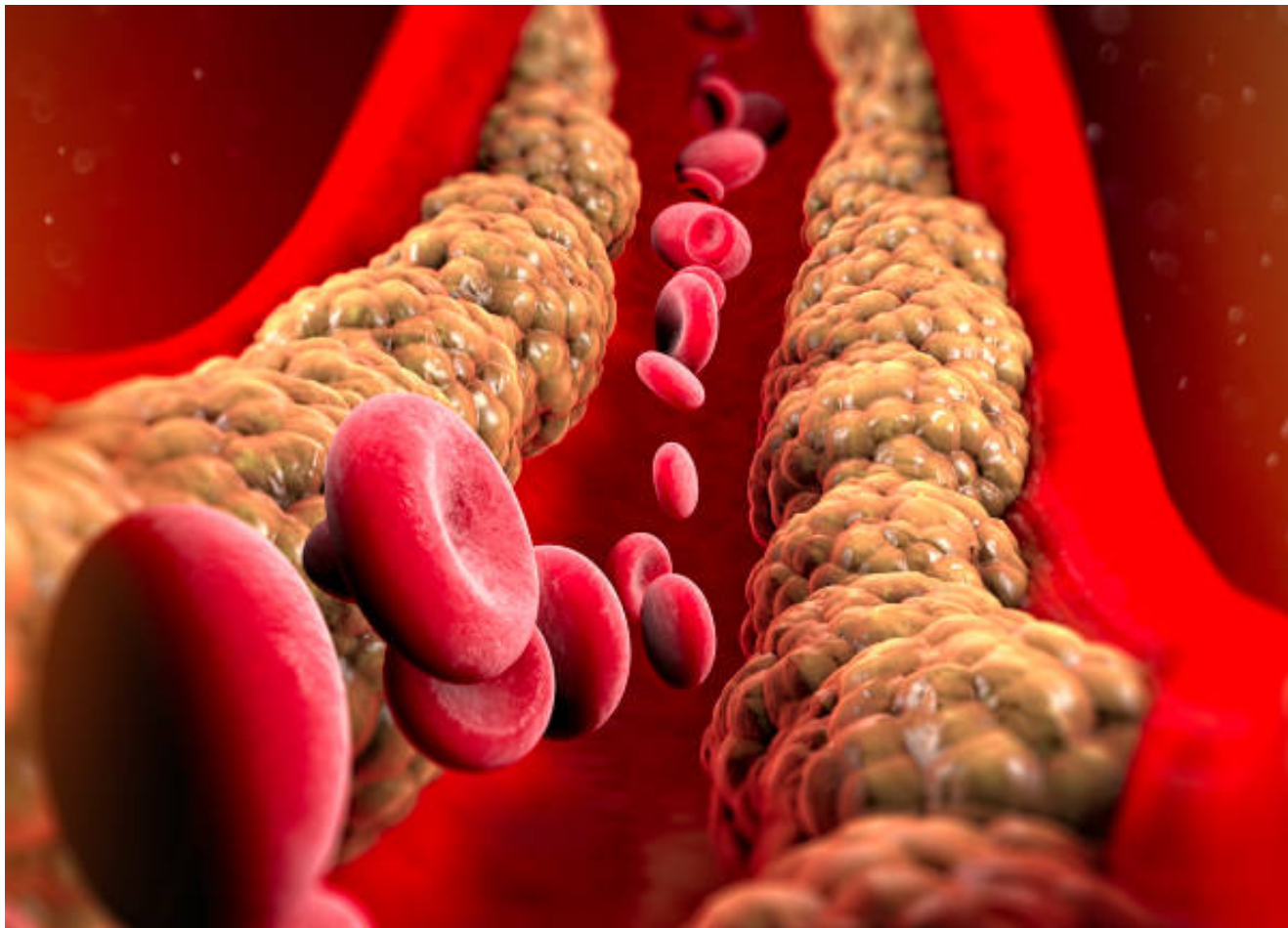


COLESTEROL BO I COLESTEROL DOLENT

15 maig, 2024



Segur que després d'una analítica has sentit parlar dels dos tipus de colesterol que hi ha al cos humà. Però, pot ser que molts no sabeu la diferència que hi ha entre el colesterol bo i el dolent. Ja va sent hora que aprenguis quina és la diferència:

El colesterol LDL (lipoproteïna de baixa intensitat) o colesterol 'dolent' porta el colesterol a les cèl·lules que ho necessiten, però el colesterol no utilitzat per les cèl·lules s'acumula dintre de les parets de les artèries, estrenyent la llum dels vessaments sanguinis i conduint a una malaltia de les artèries anomenades aterosclerosi, principal causa de morbimortalitat en els països desenvolupats.

Aquesta malaltia comença a la infància amb l'aparició de les estries lipídiques a la paret arterial, que pot progressar en l'adolescència i joventut amb el desenvolupament de les plaques d'ateroma. La seva prevenció s'ha d'iniciar en l'edat pediàtrica, més encara quan existeixen antecedents familiars de dislipèmies.

El colesterol HDL (lipoproteïna d'alta intensitat) o colesterol 'bo' arriba al colesterol de tornada al fetge, on finalment és eliminat de l'organisme com producte de desfet. Tenir un nivell de colesterol HDL (HDL-C) dintre de valors normals és un factor protector de la malaltia coronària.

A més, hi haurà més aliments que li faran augmentar els triglicèrids i el colesterol dolent (LDL – colesterol), que és el que s'enganxa a la paret de les artèries; passats els anys, aquest greix pot acabar obstruint les vies arterials. Per sort, hi ha aliments que fan elevar les xifres del colesterol bo (HDL – colesterol). Aquest s'encarrega de netejar i eliminar el greix acumulat.

Tipus de greix ingerit

- Greix saludable **"Greixos insaturats"**: mono insaturada (Omega 9) i poliinsaturada (Omega 3). Els anomenats Omega 3 destaquen pel seu poder antiinflamatori i antioxidant i, provoquen a més certa disminució dels triglicèrids a la sang.

- Greix no saludable **"Greixos saturats"**: trans i hidrogenades (se solidifiquen a temperatura ambient). Una ingesta crònica elevada dels "greixos dolents" afavoreix les patologies cardiovasculars.

Escollir la ingesta de greixos pot reduir o augmentar el risc de malaltia cardiovascular (ECV).

¿On poden trobar el greix saludable?

- Els greixos monoinsaturats (Omega 9) es troben a l'oli d'oliva, les olives, l'alvocat, les nous, i llavors oleaginoses, com el sèsam.

- Els greixos poliinsaturats (omega 3) es troben a la majoria dels peixos blaus (salmó, tonyina, bonic, sardines, seitons, sorell, simple, palometa, verat, emperador...), en llavors oleaginoses, xia , lli i sèsam – en alguns fruits secs com les nous, les ametlles i les avellanes, en les pipes de gira-sol, gira-sol, blat i soja.

¿On trobar el greix no saludable?

Els greixos no saludables o 'greixos dolents' inclouen els greixos saturats i les anomenades greixos trans o greixos hidrogenades.

- Els greixos saturats es troben principalment al greix animal de la carn roja (xai, vedella...), en els làctics sencers (llet sencera, formatges semicurats i curats) i derivats làctics en forma de postres tipus flams, púdings, natilles, i en alguns olis vegetals com l'oli de palma i de coco.

- Els greixos trans o greixos hidrogenats es troben en caramels. Gelats, margarina, crispetes de microones, brioixeria industrial, aliments precuinats tipus empanades, croquetes, pastes i pizzes, salses comercials, pisco labis salats i dolços i gran quantitat de productes de dinar de pressa.

És precís per cuidar la salut aprendre a llegir els etiquetatges i donar-los la seva correcta interpretació per cuidar la salut.

¿Quin tipus de greix són els ous?

Els greixos que predominen en l'ou són àcids mono i poliinsaturats (principalment àcid linolènic-Omega 3), molt

beneficiós per l'organisme.

Mil·lorem l'elecció del greix

- Evitar el consum de mantega, mantega de porc, mantega vegetal i olis de coco o palma, amb opció d'utilitzar margarina, oli d'oliva o de gira-sol.
- Substituir la llet sencera i crema de llet, per llet semidesnatada a partir dels dos anys i desnatada a partir dels 5 si hi ha sobrepès o si el pediatre del teu fill ho aconsella.
- Si es desitja canviar la carn vermella, aus amb pell o carns picades, el millor és escollir aus sense pell, carn de porc amb poc greix i altres carns més primes (conill), carn de vaca sense greix picat, peixos, fruits secs i llegums. Retirar i rentar tot el greix visible de la carn abans de cuinar-la.
- Substituir embotits com la llonganissa, xoriço i mortadel·la pel pernil.
- Cuinar preferiblement al forn, a la planxa o papillota abans de fregir.
- Cuinar i escollir pastissos casolans abans que els pastissos industrials embassats.
- Utilitzar l'oli d'oliva i evitar les mantegues al moment de cuinar.
- En cas de tornar a escalfar sopes i rostits, retirar la part sòlida del greix que es satura.
- Evitar piscolabis salats i fregits (patates fregides, etc.). Són millors els fruits secs.
- En nens i adolescents augmentar el consum de peix, un mínim de 3-4 vegades per setmana si és peix blanc o dues vegades si és blau vigilant la ingesta (preferiblement siguin

peces petites per evitar un possible consum de metalls pesants).

Hem de cuidar molt la ingesta de greixos perquè els nivells elevats de colesterol a la sang "més si es tracta de LDL" són un factor de risc per a les malalties cardíques i cerebrovasculars a l'edat adulta. Per tant, s'ha de tenir en compte en nens amb antecedents familiars d'hipercolesterolèmia o malalties cardíca i cerebrovasculars a l'edat adulta. Per tant, s'ha de tenir en compte en nenes amb antecedents familiars d'hipercolesterolèmia o malalties cardiovasculars i cerebrovasculars, que han de supervisar-se les seves respectives dietes i hàbits de vida, vigilant especialment la ingesta dels greixos.