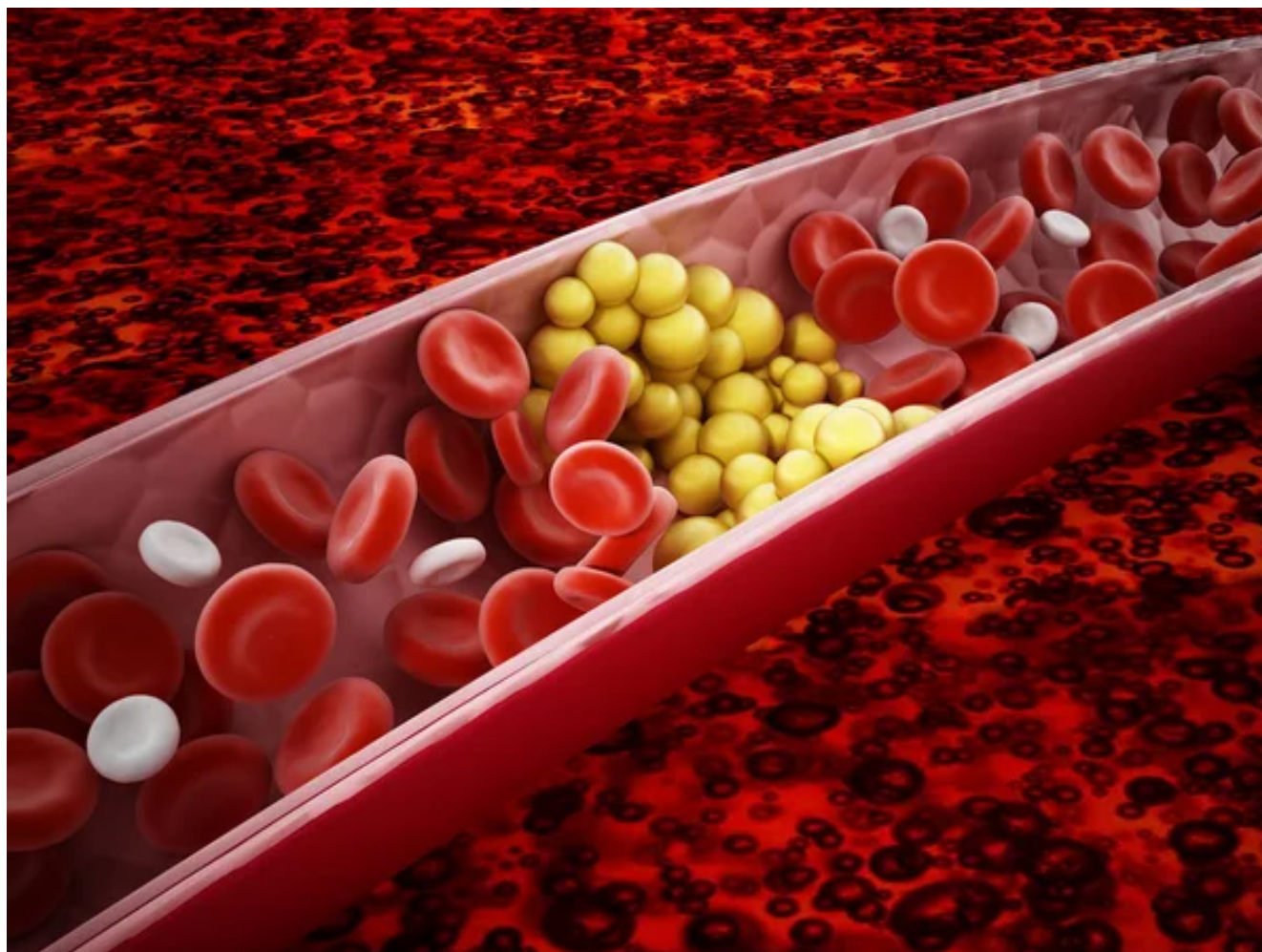


ELS TRIGLICÈRIDS: QUÈ SÓN, COM ENS AFECTEN I COM MANTENIR-LOS CORRECTAMENT

29 maig, 2024



Més d'una vegada hauràs sentit a parlar dels triglicèrids i sabràs que juntament amb el colesterol són un dels paràmetres més freqüentment avaluats quan et fas una anàlisi de sang.

Que són els triglicèrids:

Els triglicèrids són un tipus de greix o lípid que es troba a la nostra sang i circula per la mateixa unida de lipoproteïnes igual que el colesterol. Però la diferència d'aquest últim, els triglicèrids són el lípid (greix) més abundant al nostre organisme i constitueix la forma on s'emmagatzema en forma de teixit adipós les calories que el cos no utilitza així com la font d'energia que s'allibera quan estem en procés de crema de

greixos.

Es considera normal al nostre organisme nivells de fins a 150 mg/dl, mentre que entre 150 mg/dl i 199 mg/dl es considera un valor límit i quan supera els 200 mg/dl ja constitueixen nivells alts sent per damunt dels 500 mg/dl un valor molt alt o una hipertrigliceridèmia molt accentuada.

És a dir, si bé tots tenim triglicèrids perquè després del consum de greixos o altres aliments el cos genera els mateixos per usar-los com a font d'energia o emmagatzemar en teixit adipós, els seus nivells molt elevats són un risc per a la salut.

Com afecten els nivells alts de triglicèrids

Nivells que superen els 200 mg/dl de triglicèrids en sang, ja que es consideren un risc per l'organisme, ja que encara no se sap amb exactitud el mecanisme d'acció, la hipertrigliceridèmia endureix les parets de les artèries sent per això un factor de risc per malalties cardiovasculars.

Tanmateix, els triglicèrids alts en sang són propis d'una síndrome metabòlica, condició que reuneix una sèrie d'alteracions i patologies com l'obesitat, la hipertensió arterial o la diabetis tipus 2. De fet, la seva elevació en sang s'ha vinculat en un estudi publicat en 2011 a major incidència de resistència a la insulina, el principi de moltes malalties metabòliques.

Nivells alts de triglicèrids en sang s'associen a malalties cardíques, aterosclerosi, pancreatitis aguda i la síndrome metabòlica.

Els seus nivells alts no en dejuni, és a dir, al llarg del dia i després de determinades ingestes també presenten un risc per a la salut, ja que com assenyala una investigació presentada a la revista JAMA eleven el risc de patir cardiopatia isquèmica, infart de miocardi i mort.

Com si fos poc, la hipertrigliceridèmia o els triglicèrids alts en sang constitueixen un factor de risc pel desenvolupament d'aterosclerosi i de neuropaties diabètiques, una de les conseqüències de la diabetis no controlades i també s'associen a la presència de pancreatitis aguda, la

malaltia d'Avicii que com en aquest cas, pot resultar fatal. Per tot això, controlar els nivells de triglicèrids en sang resulta fonamental per protegir la salut de l'organisme.

Com mantenir els triglicèrids als nivells normals

Els triglicèrids els obtenim per ser emmagatzemats de molts aliments, encara que deriven principalment dels greixos o aliments grassos que contenen aquests lípids al seu interior.

Per això, qui consumeix calories en excés o presenten obesitat tenen més probabilitats de tenir triglicèrids alts en sang, sent per això el descens de pes i el control energètic a la dieta clau per controlar els nivells d'aquests lípids a l'organisme.

Tanmateix, reduir el consum de greixos saturats i greixos trans que poden elevar els triglicèrids en sang i sumar factors de risc com l'increment del colesterol LDL o dolent i reducció del colesterol HDL o bo és de molta ajuda.

A més, reemplaçar els greixos saturats, però sobretot els greixos trans per greixos insaturats derivats per exemple de l'oli d'oliva o del peix ric en omega 3, és clau per reduir els triglicèrids.

És a dir, hem d'escollir greixos de qualitat, insaturats a la seva majoria i reduir aquelles nocives per la salut; evitar les farines refinades i disminuir al màxim possible els sucres lliures o afegits sempre és aconsellable, doncs incentiven la síntesi hepàtica de triglicèrids i per això poden afavorir els seus nivells elevats en sang.

D'igual forma succeeix amb l'alcohol, per tant, el seu consum mínim o nul és sempre aconsellable per reduir els triglicèrids o mantenir-los en nivells adequats.

Finalment, portar una dieta saludable acompanyada d'altres hàbits com l'exercici regular que també ajuda a controlar els triglicèrids és recomanable per cuidar la salut metabòlica i mantenir aquests lípids en nivells normals.