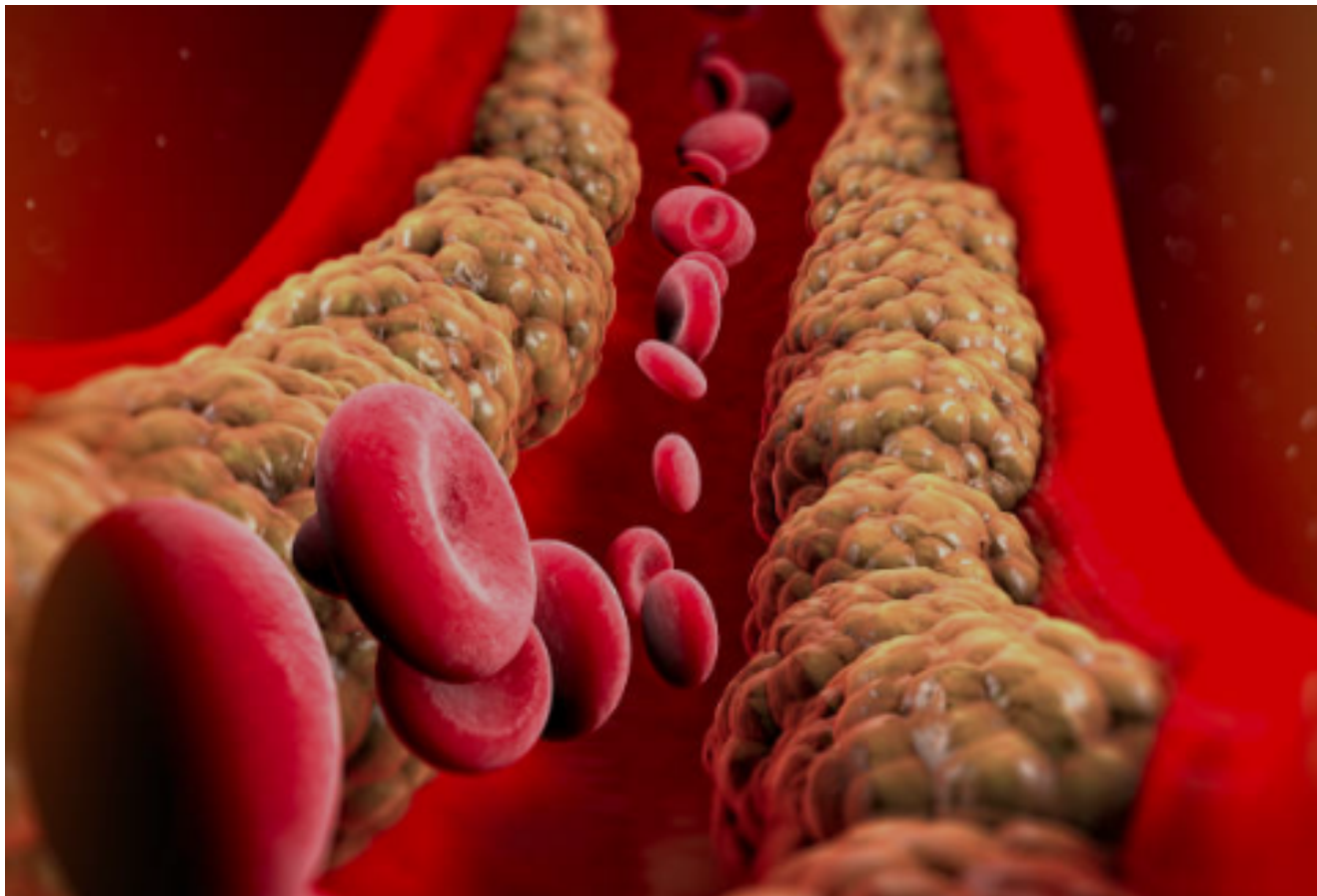


# ELS NIVELLS DE COLESTEROL ACONSELLATS

21 novembre, 2024



Tan per esportistes com a per a la població en general, haurien de saber valorar els resultats dels nivells de colesterol que ens dona una analítica. Segons en la situació que ens trobem a nivell general haurem de tenir un nivell o un altre.

Esbrinar quins són els millors nivells de colesterol als que un ha d'apuntar pot ser confús, per això et proposem aquest article per ajudar-te a fixar els teus objectius del colesterol. Per això, sempre has de consultar al metge.

Com ens reiteren des de la Clínica Mayo dels EEUU, és important mantenir els nivells de colesterol dins dels límits sans. Quan existeixen altres factors de risc per desenvolupar malalties cardíaques, un haurà de ser encara més curos, sobre tot amb la lipoproteïna de baixa densitat (LDL) o el que

anomenem colesterol 'dolent'.

Interpretació de les xifres del colesterol

En EEUU i alguns països com a Espanya, els nivells de colesterol es mesuren en mil·ligrams (mg) de colesterol per decilitre (d) de sang. En la majoria de països europeus i Canadà, la mesura del colesterol es realitza en mil moles (mmol) per litre de sang. Tingues en compte les següents pautes generals quan rebis els resultats de l'examen de colesterol (panel de lípids o perfil de lípids) per determinar si el seu nivell de colesterol es troba dins del rang ideal.

<b>COLESTEROL TOTAL</b>	<b>SITUACIÓ</b>
Menys de 200 mg/dl	Desitjable
200 a 239 mg/dl	Límit alt
240 mg/dl o més	Alt

<b>COLESTEROL LDL</b>	<b>RECOMANACIONS</b>
Menys de 70 mg/dl	Ideal per qui té molt risc de patir malalties cardíaques
Menys de 100 mg/dl	Ideal per qui té risc de patir malalties cardíaques
100 a 129 mg/dl	Quasi ideal
139 a 159 mg/dl	En el límit alt
160 a 189 mg/dl	Alt
190 mg/dl o més	Molt alt

Els objectius pel colesterol LDL varien

El tractament per reduir el colesterol s'enfoca fonamentalment en el colesterol LDL perquè és el principal factor de risc per malalties cardíaques. La xifra objectiu pel colesterol LDL pot variar, depenent del risc subjacent per malaltia cardíaca.

La majoria de persones apunta a un nivell de colesterol LDL menor a 130 mg/dl; però, quan algú té altres factors de risc per malaltia cardíaca, l'objectiu pel colesterol LDL pot ser menor a 100 mg/dl. Si vostè corre molt risc de patir una malaltia cardíaca, possiblement necessiti apuntar cap un nivell molt baix de colesterol menor de 70 mg/dl. Per regla general, quant més baix sigui el nostre colesterol, millor serà la situació. No existeix cap evidència respecte a que sigui nociu tenir nivells de colesterol LDL més baixos.

Es considera que una persona corre alt risc de malaltia cardíaca quan en te o va tenir:

- Un atac cardíac o accident cerebrovascular anterior.
- Obstrucció de les arteries del coll (malaltia de les artèries coronàries).
- Obstrucció en les artèries dels braços o cames (malaltia arterial perifèrica).
- Diabetis o altres malalties.

0 altres factors de risc:

- Fumar.
- Pressió arterial alta.
- Colesterol HDL baix.
- Antecedents familiars de malaltia cardíaca a la joventut.
- Edat de més de 45 anys en els homes, o més de 55 anys en les dones.
- Elevació de lipoproteïna, altre tipus de greix present en la nostra sang.