



Tratamiento hipercolesterolemia

El colesterol viaja en sangre unido a diversas partículas, las más importantes se conocen como “LDL” y “HDL”.

La partícula “**LDL**” es la partícula de transporte lipídico con **más poder aterogénico**. Sin embargo, la partícula “**HDL**” se considera una partícula **protectora frente a la arteroesclerosis**.

El objetivo de tratamiento en hipercolesterolemia es disminuir el “LDL”

1 Modificación de la dieta



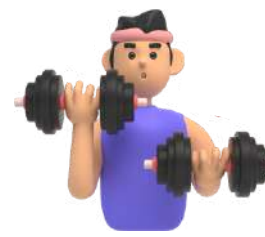
No grasa saturada



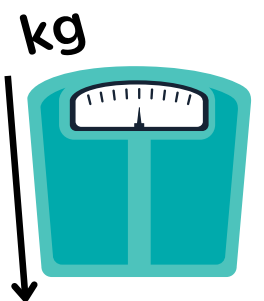
No alcohol



Fibra



Ejercicio



Perder exceso de peso

La dieta tiene un efecto limitado sobre el colesterol. Perder 10 kg de exceso de peso disminuye aproximadamente 8 mg/dl el LDL.

2 Complementos alimenticios

Monocolina / Levadura de arroz rojo: Puede disminuir LDL hasta un 20%.



Esteroles vegetales: Pueden disminuir el LDL hasta un 10%.

3 Fármacos

El objetivo de LDL varía entre 100 - 70 - 55 mg/dl para pacientes de moderado, alto o muy alto riesgo cardiovascular respectivamente.

Solo los fármacos han demostrado prevenir eventos cardiovasculares en estudios científicos, y normalmente son necesarios para llegar a conseguir las cifras de LDL que recomiendan las últimas guías de práctica clínica.

