

Nociones útiles sobre colesterol y triglicéridos

Colesterol y triglicéridos alterados. Dislipemia

Colesterol y triglicéridos alterados. Se valoran: triglicéridos (TG), colesterol total, colesterol HDL ("bueno"), colesterol LDL ("malo"), y sobre todo la relación (ratio) entre ellos.

El ratio TG/HDL está alterado cuando es mayor de 2. Los TG pueden ser hasta el doble del HDL.

El laboratorio indica niveles normales.

Dislipemia. Cuando los lípidos y ratios alterados deben ser controlados con medicación.

Síntomas de la dislipemia. Habitualmente no da síntomas.

Medir colesterol y triglicéridos

Deben medirse en un laboratorio de análisis: triglicéridos (TG), colesterol total, colesterol HDL, colesterol LDL, y ácido úrico, mediante un análisis de sangre en ayunas.

El colesterol total medido en farmacias no permite valorar los distintos lípidos ni tampoco el riesgo.

Consecuencias de tener colesterol y/o triglicéridos alterados

Los últimos estudios demuestran que el riesgo de padecer aterosclerosis, procesos patológicos graves y la mortalidad, aumentan a medida que se incrementa el ratio TG/HDL, siendo este ratio mejor indicador que el colesterol total y el colesterol LDL ("malo"). Un ratio menor de 2 es óptimo, de 4 riesgo alto y de 6 muy alto.

El colesterol LDL es también un buen indicador de riesgo cardiovascular. El colesterol total es un mal indicador.

El colesterol LDL daña las paredes arteriales cuando se oxida, lo que no ocurre si los niveles de antioxidantes (coenzima Q10, ácido lipoico, vitamina C...) son los adecuados.

Colesterol bajo. Niveles demasiado bajos del colesterol total también incrementan el riesgo de patologías graves y mortalidad, y aumentan la tendencia a la depresión, debido a que el colesterol tiene importantes funciones, como ser precursor de la vit. D y de las hormonas sexuales y corticoideas.

Por el contrario, el control de todos estos parámetros disminuye los riesgos.

