

HIPERTRIGLICIRIDEMIA

La hipertrigliceridemia, conocida comúnmente como *tener los niveles de triglicéridos altos*, consiste en una elevación anormal del nivel de triglicéridos, que es el principal tipo de grasa que se encuentra en la sangre. Es recomendable mantener sus niveles en rangos normales (por debajo de los 150 mg/dl), ya que los niveles altos se asocian a un mayor riesgo de enfermedades cardiovasculares y pancreatitis.

Recomendaciones para controlar los niveles de triglicéridos

Para mantener los niveles de triglicéridos en sangre en unas cifras aceptables es importante seguir una alimentación que sea baja en grasa saturada, presente en los productos de origen animal como la mantequilla, la nata, las carnes grasas, los lácteos enteros y en algunos alimentos de origen vegetal como el aceite de coco y de palma, frecuentemente utilizado en la elaboración de repostería y bollería industrial. En su lugar, se emplearán alimentos ricos en ácidos grasos monoinsaturados, como el aceite de oliva y aquellos en los que predominen los ácidos grasos omega-3. En este último grupo destacan los pescados azules (sardina, caballa, atún, bonito, pez espada, salmón, arenque, boquerones, jurel, etcétera), las nueces y el aceite de canola o colza. Las primeras observaciones sobre el efecto cardiosaludable de los omega-3 se realizaron en las poblaciones de esquimales de Groenlandia, cuya dieta está basada en el pescado, mamíferos marinos y aceite de pescado, y, por lo tanto, es muy rica en omega-3. Los investigadores notaron que la mortalidad por enfermedades cardiovasculares era mucho menor que en poblaciones industrializadas con menor consumo de pescados. Desde entonces, los estudios posteriores han confirmado que los ácidos grasos omega-3 disminuyen notablemente la trigliceridemia. Actualmente existen en el mercado diferentes productos enriquecidos en omega-3, que consisten en una opción saludable de incorporar a la alimentación estos ácidos grasos, aunque siempre será más saludable comer pescados.

Disminuir las grasas

Para lograr disminuir el aporte lipídico, debemos seleccionar carnes magras, aves sin piel, quesos bajos en grasa, leches y yogures totalmente desnatados, y se retirará la grasa visible de la carne. Sin embargo, en muchos casos la grasa no es visible, porque está mezclada con otros ingredientes, como en los productos de bollería industrial y en los alimentos preparados o precocinados, por lo que es necesario leer detenidamente las etiquetas para valorar su contenido de “grasa total” y “grasa saturada”. Hay muchos productos que indican inofensivamente en sus etiquetas “aceites vegetales” sin especificar el tipo utilizado, cuando en realidad se trata de aceites de coco o de palma, es decir grasa saturada. Además, bajo la denominación “aceites parcialmente hidrogenados” pueden esconderse las “ácidos grasos trans” que aumentan las concentraciones de triglicéridos y colesterol malo (LDL), y disminuyen los niveles de colesterol bueno (HDL). Las grasas trans son habituales en los aperitivos, bollería, alimentos congelados precocinados como patatas fritas, empanadillas, croquetas, y en algunas margarinas.

Es conveniente recordar que para una alimentación equilibrada y saludable se deben incorporar al menos cinco raciones al día de frutas y verduras, ya que son una buena fuente de fibra y antioxidantes naturales. Las legumbres también son un buen recurso porque son pobres en grasas, aportan proteínas vegetales de mediano valor biológico, hidratos de carbono complejos y fibra soluble.

Por otro lado, se recomienda evitar los azúcares simples (azúcar, miel, bebidas azucaradas y refrescos), la fructosa y, sobre todo, el alcohol, pues todos ellos aumentan la síntesis hepática de triglicéridos. Hay que tener en cuenta que pequeñas cantidades de alcohol pueden elevar el nivel de triglicéridos significativamente. Otros factores que se relacionan con el aumento de los valores de triglicéridos son el tabaco,

los estrógenos, la obesidad, la inactividad y la diabetes no controlada.

En resumen, para mejorar nuestros niveles de triglicéridos es fundamental optar por estilo de vida saludable, que incluya una dieta adecuada, dejar de fumar y hacer ejercicio regularmente, al menos 20 a 30 minutos de ejercicio aeróbico, como caminar, correr, nadar o montar en bicicleta, tres veces a la semana. Además, hay que perder peso en caso de obesidad o sobrepeso y controlar la diabetes si está presente.