

IIDCA - Noticias

<https://www.iidca.net/>

¿Cuál es la forma más fácil de combatir el colesterol?



¿Cuál es la forma más fácil de combatir el colesterol?

Según la Sociedad Española de Arteriosclerosis considera aceptables unas cifras de colesterol menores de 220 mg/dl, de triglicéridos menores de 200 mg/dl, de LDL o colesterol malo menores de 150 mg/dl y de HDL o colesterol bueno mayores de 35 mg/dl.

Pero, ¿Qué es el Colesterol?

? Primero cabe aclarar que el colesterol necesario. Recordaremos que el colesterol es una sustancia grasa que existe en la sangre y los tejidos de los animales. Todas las células humanas contienen colesterol, que además interviene en la formación de la vitamina D o de las hormonas sexuales. Sin el colesterol, por ejemplo, el organismo sería incapaz de absorber grasas.

Algunas personas tienen una tendencia genética a producir colesterol. Si a eso le sumamos un exceso de alimentos que lo contienen (como las grasas animales, sobre todo si son saturadas), y factores como el sobrepeso, sedentarismo, falta de ejercicio físico y estrés, el resultado es catastrófico para la salud.

Unos niveles altos de colesterol en la sangre aumentan considerablemente el riesgo de padecer dolencias cardiovasculares, pues el colesterol se acumula en las paredes arteriales, pudiendo causar arteriosclerosis.

¿Cómo combatirlo?

Una de las formas más saludable es a través de la fitoterapia o plantas medicinales. Para eso, recomendamos recurrir a un especialista.

BULBOS DE AJO. Inhiben la síntesis de colesterol

El ajo (*Allium sativum*) reduce los niveles de colesterol total, triglicéridos y LDL, sin modificar los de HDL, al inhibir la síntesis hepática y los depósitos hepáticos de colesterol. Además tiene un efecto antihipertensivo y anticoagulante.

Además del efecto sobre el aliento y del sudor, el ajo puede producir molestias gastrointestinales si se toma fuera de las comidas. Tomar con precaución en caso de hemorragias activas y en tratamientos con anticoagulantes o con hemostáticos.

OLIVO

Equilibrio de las grasas

La hoja de olivo (*Olea europea* L.) produce una acción anti hipertensiva y diurética, por lo que su uso es aconsejable en caso de hipertensión arterial leve o moderada. Junto a su gran valor nutritivo, el aceite de oliva.

Link to Original article: <https://www.iidca.net/noticias-news/cual-es-la-forma-mas-facil-de-combatir-el-colesterol?elem=297818>