

HIPERLIPEMIA

El papel de las grasas o lípidos en el organismo es indiscutible para la buena salud, ya que entre sus funciones destaca la obtención de energía, el aislamiento y regulación de la temperatura corporal, la protección de los órganos, la síntesis de hormonas, el transporte de vitaminas (A, E, D, K) y el suministro de ácidos grasos esenciales.

Las grasas se distribuyen por el organismo a través de la sangre gracias a las lipoproteínas. Su exceso en sangre, conocido como hiperlipemia, constituye uno de los principales factores de aumento de riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares.

El análisis de los lípidos sanguíneos es fundamental para detectar fallos en su metabolismo:

- HDL-colesterol: conocido como "colesterol bueno". Una concentración elevada de HDL en sangre es considerada un factor "protector" cardiovascular.
Niveles normales > 40 mg/dl.
- VLDL-colesterol: Niveles altos se asocian a aumento en los niveles de triglicéridos.
- LDL-colesterol: Habitualmente llamado "colesterol malo", ya que unos niveles elevados en sangre aumentan el riesgo de sufrir enfermedad cardiovascular.
- Colesterol total: Mide la suma total de los diferentes tipos de colesterol. Niveles elevados de colesterol total están relacionados con el riesgo de sufrir problemas cardiovasculares. Los valores normales se consideran < 200 mg/dl.
- Triglicéridos (o TG): Unos niveles demasiado elevados pueden contribuir al endurecimiento y estrechamiento de las arterias, con el consiguiente aumento del riesgo de sufrir un infarto o derrame cerebral. Valores normales < 200 mg/dl.

Tipos de hiperlipemias

En función del origen, pueden ser:

Primaria: Generalmente es de origen hereditario y se debe a defectos del propio metabolismo. Es la causa más común de hiperlipemia en personas jóvenes.

Secundaria: Surge como consecuencia de una dieta inadecuada con una ingesta excesiva de grasas saturadas, colesterol y ácidos grasos trans (AGT), un estilo de vida sedentario, un consumo elevado de alcohol, el consumo de determinados fármacos y/o como consecuencia de otras enfermedades (diabetes, hipotiroidismo, enfermedad renal, etc). Constituyen la mayoría de los casos de hiperlipemia en los adultos.

INFORMACION RESERVADA PARA PROFESIONALES DE LA SALUD

El profesional de la salud que está tratando al paciente será el que determine la estrategia terapéutica a seguir.

Síntomas

La hiperlipemia es una enfermedad que no suele presentar ninguna sintomatología. Su detección, por desgracia, se da cuando ya se encuentra en una etapa avanzada, manifestándose entonces los síntomas derivados de las complicaciones asociadas a la enfermedad. Entre las complicaciones más graves destacan los infartos cerebrales, la pancreatitis aguda o las enfermedades coronarias.

Prevención

Generalmente, la prevención empieza por un estilo de vida saludable y por el control periódico de los valores de colesterol total, HDL, LDL y los triglicéridos. No obstante, en hiperlipemias de origen genético es necesario realizar un diagnóstico precoz y un tratamiento oportuno para controlar la enfermedad.

Tratamiento

El primer paso es la modificación del estilo de vida, que incluye un cambio de los hábitos dietéticos tales como disminuir la ingestión de grasas saturadas y colesterol, aumentar la ingestión de grasas monoinsaturadas, de fibra dietética y de hidratos de carbono complejos y mantener el peso adecuado mediante la práctica de ejercicio físico aeróbico regular. Asimismo, el tratamiento de la hipertensión y la diabetes, así como el de cualquier posible causa secundaria de hiperlipemia también deben de estar presentes. Si tras varios meses (3, 6 ó 12 según el caso) esta terapia no es efectiva, entonces es necesario instaurar el tratamiento bien mediante complementos alimenticios o farmacológico.

Los principales fármacos utilizados son las estatinas (tratamiento de elección), la ezetimiba, que inhibe la absorción de colesterol, los secuestradores de ácidos biliares (resinas de intercambio iónico) y los fibratos.

Así mismo, existen complementos alimenticios que pueden ser utilizados en el tratamiento de la hiperlipemia como una alternativa eficaz a los fármacos o en combinación con ellos:

Colesolve® (Nutrinat Evolution), que contiene, entre otros:

- Extracto de pulpa de oliva (PBF+): Extracto rico en hidroxitirosol, compuesto fenólico que destaca por su actividad antioxidante. Numerosos estudios han demostrado su capacidad para frenar la oxidación de las LDL.
- Extracto de alcachofa estandarizado en cinarina que mejora la función hepática, y junto a la vitamina B3, actúa en el hígado para equilibrar la formación y eliminación del colesterol.
- Policosanoles de caña de azúcar regulan todo el perfil lipídico.
- Coenzima Q10, la cual protege las arterias disminuyendo la inflamación y la aterosclerosis.

INFORMACIÓN RESERVADA PARA PROFESIONALES DE LA SALUD

El profesional de la salud que está tratando al paciente será el que determine la estrategia terapéutica a seguir.

- Niacina: Bloquea la lipólisis del tejido adiposo, disminuye los niveles de LDL y aumenta los de colesterol HDL. También disminuye la síntesis hepática de triglicéridos.
- Ácido fólico como folatos: Reduce el exceso de homocisteína, factor de riesgo cardiovascular asociado a niveles elevados de colesterol.

HeartMax™ (HealthAid), que contiene:

- Ácidos grasos Omega-3: El aceite de pescado, rico en ácidos grasos omega-3, EPA y DHA, se ha asociado a la reducción del riesgo de enfermedades cardiovasculares. Reducen el colesterol LDL y los triglicéridos y reducen la tensión sanguínea.
- L-Carnitina: Previene la producción de metabolitos tóxicos de los ácidos grasos. Mejora la utilización de los ácidos grasos y aumenta la energía. Reduce los triglicéridos y el colesterol y aumenta el HDL (colesterol beneficioso).
- Coenzima Q10: Es un conocido antioxidante. Previene la oxidación de LDL y VLDL. Además, los pacientes en tratamiento con estatinas necesitan CoQ10 suplementaria porque estos fármacos reducen sus niveles, causando fatiga y dolores musculares. Trabaja junto con la L-Carnitina en la combustión de las grasas, como aporte de energía.
- Ajo (*Allium sativum* o *Allium ursinum*): El ajo produce varios efectos que en conjunto reducen el riesgo de aterosclerosis: reduce el colesterol total, el LDL y los triglicéridos de manera efectiva y favorece el incremento del HDL. Además, inhibe la agregación plaquetaria.

Normaten (Lusodiete), que contiene:

- Espino blanco: Mejora la circulación arterial, fortalece las paredes de las arterias y al mismo tiempo actúa como antioxidante para evitar la oxidación de grasas y colesterol en las mismas.
- El olivo mejora la circulación, posee efecto hipotensor, vasodilatador y cardioprotector.

El aceite de linaza 1.000 mg (HealthAid): El aceite de linaza (fuente de ALA, ácidos grasos omega 3) es una buena alternativa al aceite de pescado. La riqueza en ALA y otros ácidos grasos insaturados de las semillas de lino protegen el corazón, evitando la angina de pecho, al prevenir la aterosclerosis y disminuir el colesterol.

Jengibre (*Zingiber officinalis*) 560 mg (HealthAid): Fluidifica la sangre, previene la formación de trombos y reduce la tensión arterial.

Fibra de cascara de Psyllium (cápsulas o polvo) (HealthAid): Es una fuente excelente de fibra soluble que puede reducir el riesgo de cardiopatías disminuyendo el colesterol LDL y el colesterol total en sangre. Varios estudios han demostrado una reducción en los niveles de LDL cuando la fibra de psyllium se utiliza junto con una dieta hipocalórica.

INFORMACIÓN RESERVADA PARA PROFESIONALES DE LA SALUD

El profesional de la salud que está tratando al paciente será el que determine la estrategia terapéutica a seguir.

Hongos medicinales (Hawlik):

El **Maitake (Hawlik)** disminuye la presión arterial y puede mejorar la sensibilidad a la insulina, además de reducir la concentración de proteínas glicosiladas que pueden dañar a los vasos sanguíneos.

La **Auricularia (Hawlik)** tiene un efecto anticoagulante, posee un efecto positivo sobre la circulación de la sangre y la presión arterial y puede reducir el riesgo de arteriosclerosis.

El **Córdiceps (Hawlik)** puede reducir el colesterol LDL e incrementar las HDL. Además, regula el metabolismo hepático, y gracias a sus propiedades antioxidantes, puede prevenir el daño celular.