
¡Atentos a los triglicéridos!

Por: Yaima Cabezas / CubaSi

29/03/2023

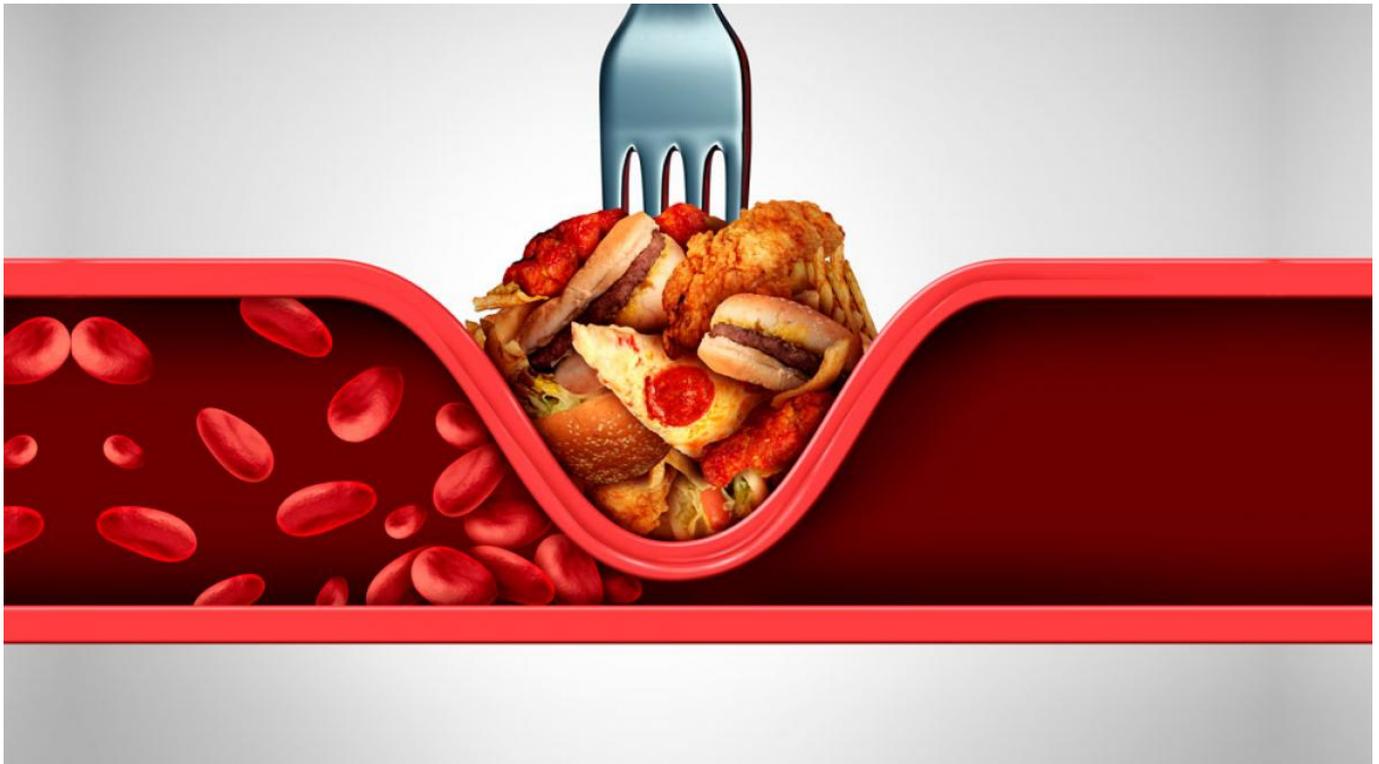


Un importante factor de riesgo de infarto cardiovascular o de accidente cerebro vascular (ACV) son los altos niveles de triglicéridos en la sangre. Se trata de un tipo de grasa que se encuentra de forma natural en nuestro plasma, pero dispara las alertas clínicas cuando excede su norma porque puede ser la causa de padecimientos mortales. Es un elemento silencioso al que debemos prestar atención cuando nos hacen un análisis de laboratorio.

Determinarlo no es complicado, lo complejo es tomar medidas para que bajen sus indicadores y mantenerlos. Muchas veces lo creemos imposible o le restamos importancia porque lo sufrimos de manera asintomática. No duele, no es perceptible a la vista. Lo asumimos como un problema menor, y por más que los especialistas insistan en lo devastador de su huella en nuestro interior, solo reaccionamos cuando ya es crónico y se manifiesta alguna afección asociada.

Unos elementos que inciden son nuestras rutinas sedentarias, así como los componentes y la manera de cocinar nuestras comidas, que favorecen hábitos poco saludables. Y aunque tener altos los triglicéridos puede ser por herencia genética, o debido a tratamientos medicamentosos, casi siempre es evitable. Puede beneficiar adoptar una vida sana y activa.

Si tenemos los triglicéridos movidos, lo primero es conocer el porqué, entender cómo funcionamos. Cuando comemos nuestro cuerpo utiliza los nutrientes para obtener energía y realizar funciones vitales; pero cuando comemos en exceso, somos sedentarios y no gastamos calorías, ese excedente energético se acumula poco a poco como triglicéridos en el tejido adiposo. De modo que los triglicéridos estarán presentes en el torrente sanguíneo, se depositarán en el hígado y en los músculos, donde estarán disponibles como fuente de energía. Sin embargo, cuando hacemos ejercicio físico el músculo utiliza primero las reservas de glucógeno (azúcares) y luego los triglicéridos. Es por eso que al no ejercitarnos acumulamos el exceso de triglicéridos y, por tanto, llegan las alteraciones metabólicas.



Fotografía tomada de Internet

Los expertos señalan que el valor de los triglicéridos en sangre es normal cuando es inferior a 150 mg/dl. Evidentemente se puede tener alterado ese indicador y estar en apariencia normal, “no obeso”, pero esos casos son los menos abundantes y es muy probable que esté relacionado con alguna condición que se debe estudiar. No obstante, si los análisis están alterados, y ya existe, mínimo, obesidad abdominal, se sugiere modificar el plan nutricional para lograr el descenso de peso, y de los niveles de grasa en la sangre.

Para conseguir resultados reales lo recomendable es limitar los alimentos ricos en azúcares simples, el azúcar añadido, las bebidas alcohólicas y las gaseosas, las harinas refinadas, y, por supuesto, todas las comidas hipercalóricas ricas en grasas.

Lo difícil es mantener tal actitud sacrificada, contener la ansiedad y aprender a comer distinto con base en alimentos naturales, orgánicos y no procesados. Será necesario mucha fuerza de voluntad.

Para estar saludables es ideal una alimentación que pondere los vegetales y las proteínas limpias. Pero en realidad se puede comer de casi todo siempre sin usar grasas añadidas. Las preparaciones horneadas y al vapor son las más sanas, mientras los alimentos procesados son la peor opción.

Unos aspectos de los hábitos difíciles de modificar es el picoteo constante, y el tamaño de las porciones. También es importante, aunque parezca contradictorio, respetar las cinco comidas del día: desayuno, almuerzo y cena, más dos meriendas intercaladas, para, de ese modo, comer cada tres horas, aproximadamente. Parece demasiado, pero no, al ser más pequeñas las raciones, será posible cubrir la necesidad calórica sin sentir que morimos de hambre. Para evitar el descontrol de salirnos de plan es clave no saltarse una comida porque estando hambrientos no somos capaces de ser muy razonables, y la ansiedad nos hace perder el objetivo y comer lo primero que vemos.

Otra recomendación es solo tener en casa alimentos idóneos como aquellos altos en fibras, o sea frutas, verduras y granos enteros; si fuera posible también son buenos los pescados, las carnes magras y los lácteos descremados. No obstante, todo esto debería ser complemento del ejercicio físico, porque es la fórmula mágica para hacer que bajen los niveles de triglicéridos y el azúcar en sangre, y por tanto beneficia la presión arterial y favorece el descenso de peso.

Lo que hoy nos parece vano porque no se siente, a largo plazo puede ser un alud para la salud con consecuencias severas relacionadas con enfermedades cardiovasculares, hepáticas y renales, la pancreatitis, el hipertiroidismo, la diabetes, el hiperinsulinismo (resistencia a la insulina), las isquemias, la aterosclerosis, y los

accidentes cerebro vascular (ACV).

La prevención es el único modo de mantener óptimo el nivel de triglicérido en sangre.
