



Los alimentos ricos en grasas animales incrementan el nivel de colesterol en la sangre, aumentando los riesgos de sufrir enfermedades cardiovasculares.

¿Qué son las estatinas?

Las estatinas son los fármacos más empleados para disminuir los niveles de colesterol en la sangre inhibiendo su síntesis a nivel hepático. Son unos medicamentos de gran importancia en los pacientes con enfermedad de las arterias coronarias, angina de pecho o infarto, ya que un nivel bajo de colesterol se asocia a menos frecuencia de un nuevo infarto o angina de pecho.

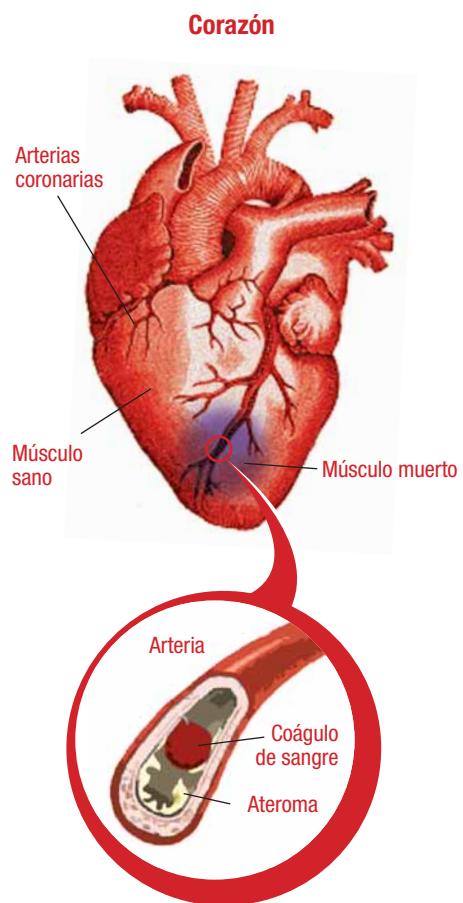
El colesterol es una sustancia grasa natural presente en todas las células del cuerpo humano necesaria para un correcto funcionamiento del organismo. El colesterol viaja unido a lipoproteínas de baja densidad, LDL o “colesterol malo” desde el lugar de absorción (intestino) o de síntesis (hígado) hasta los órganos que lo necesitan. Las lipoproteínas de alta densidad, HDL o “colesterol bueno” sin embargo, transportan el colesterol que sobra hasta el hígado para su almacenamiento y eliminación.

Cuando una persona presenta niveles elevados de colesterol en la sangre por un aumento de la síntesis o por un exceso de consumo de grasas en su dieta, se produce el depósito del colesterol “malo” en las arterias coronarias formándose placas de ateroma. La formación de estas placas de ateroma producirá el estrechamiento progresivo o incluso la oclusión de las arterias coronarias dando lugar a una angina de pecho grave o un infarto agudo de miocardio. De esta forma, el colesterol elevado es uno de los principales factores de riesgo para el desarrollo de enfermedades cardiovasculares.

Podremos controlar los niveles de colesterol con una alimentación equilibrada y sin grasas de origen animal y con ejercicio físico regular. Si con estas medidas no es suficiente, nuestro médico nos puede recomendar el tratamiento con fármacos que bajan los niveles de colesterol como son las estatinas. Además, estos fármacos tienen un efecto estabilizador de la enfermedad coronaria por lo que son empleados también en pacientes que han tenido un episodio de angina o de infarto de miocardio independientemente de que tengan niveles de colesterol normal. En general, estos fármacos son bien tolerados y presentan pocos efectos secundarios. Ocasionalmente con el inicio del tratamiento se pueden notar molestias musculares, que normalmente desaparecerán si se lo comentamos a nuestro médico y nos reduce la dosis. Otro efecto secundario que puede aparecer es la elevación de las enzimas hepáticas.

Niveles normales

Colesterol total	Inferior a 200 mg/dl
Colesterol LDL	Inferior a 100 mg/dl
Colesterol HDL	Superior a 35-40 mg/dl
Triglicéridos	Inferior a 150 mg/dl



La formación de las placas de ateroma, debida al depósito de colesterol “malo”, producirá el estrechamiento progresivo o incluso la oclusión de las arterias coronarias, dando lugar a una angina de pecho grave o un infarto agudo de miocardio.