



Colesterol y triglicéridos

El colesterol es un tipo de grasa fundamental para el buen desarrollo de las células del cuerpo humano. Existen dos tipos de colesterol en la sangre, el LDL y el HDL. Los triglicéridos provienen de las calorías ingeridas que el cuerpo no usa y, por lo tanto, va almacenando.

Colesterol LDL (o “colesterol malo”)

Es el más frecuente y circula desde el hígado a los tejidos. Cuando sus cifras son elevadas, favorece la aparición de enfermedades cardiovasculares. Se considera nivel elevado a partir de los 130 mg/dL.

Colesterol HDL (o “colesterol bueno”)

Circula desde el resto del cuerpo hasta el hígado, haciendo las funciones de “camión cisterna”. Cifras bajas de HDL constituyen un factor de riesgo cardiovascular. La práctica de ejercicio físico eleva sus niveles. Un nivel inferior a 40 mg/dL es peligroso.

Triglicéridos

Se almacenan en el cuerpo hasta que este los necesita. Si el nivel de calorías ingerido es muy superior al que necesita el cuerpo, los triglicéridos se acumulan y aumentan el riesgo de enfermedades cardiovasculares. Se considera nivel elevado a partir de 150 mg/dL.