

Nº5

Consejos dietoterapéuticos en dislipemias

¿Qué son las dislipemias?

También conocidas como dislipoproteinemias, se denominan de esta forma las alteraciones del metabolismo de los lípidos en sangre. **Las dislipemias se consideran uno de los principales factores de riesgo cardiovascular.**

¿A partir de qué valores podemos diagnosticar dislipemia?

El colesterol total (mg/dl)	
Normal	< 200
Moderadamente alto	200 - 239
Elevado	≥ 240

LDL (mg/dl)	
Óptimo	< 100
Normal	100 - 129
Moderadamente alto	130 - 159
Elevado	160 - 189
Muy elevado	≥ 190

HDL (mg/dl)	
Bajo	< 40
Elevado	≥ 60

Triglicéridos (mg/dl)	
Normal (en mujeres)	< 150
Normal (en hombres)	< 160

Por lo general, cuando una analítica nos da los siguientes valores:

- Colesterol total por encima de lo normal y triglicéridos por debajo de 200 mg/dl hablamos de **hipercolesterolemia**.
- Colesterol total por debajo de 200 mg/dl y triglicéridos por encima de 200 mg/dl hablamos de **hipertrigliceridemia**.
- Si tanto el colesterol como los triglicéridos están por encima de 200 mg/dl hablamos de **hiperlipidemia mixta**.
- Si los valores de triglicéridos y colesterol-LDL están por encima de lo normal y los de HDL están por debajo, hablamos de **dislipemia aterogénica** o **tríada lipídica**, situación asociada al **síndrome metabólico**.

¿Qué otros factores de riesgo hay que tener en cuenta en las dislipemias?

- Edad (hombres a partir de los 45 años y mujeres a partir de los 55)
- Sexo
- Antecedentes:
 - Si un familiar cercano ha sufrido una enfermedad cardiovascular (hombres, menos de 55 años / mujeres, menos de 65 años)
 - Si existe historial de enfermedad cardiovascular en el paciente de dislipemias (en este caso, se extreman las medidas)
- Concentraciones de homocisteína entre 9 y 10.3 micromol/L
- Tabaquismo
- Hipertensión arterial
- Diabetes mellitus
- Sobrepeso u obesidad

¿Qué tratamiento dietético requieren las dislipemias?

Una dieta adaptada al paciente afectado de dislipemia debe responder a las siguientes características:

- **LÍPIDOS: 30-35% del aporte energético total (AET)**
 - Ácidos grasos saturados: menos del 7-8% del AET
 - Ácidos grasos monoinsaturados: 15-20% del AET
Contribuyen al aumento del colesterol- HDL, que contrarresta los efectos del exceso de colesterol-LDL.
 - Ácidos grasos poliinsaturados omega 6: entre el 4-8% del AET
En exceso tienen algunos riesgos para la salud; pero un aporte moderado que no se salga de la recomendación puede ayudar a hacer frente a la hipercolesterolemia.
 - Ácidos grasos poliinsaturados omega 3: entre el 0,5-1% (2 g/día)
Ayudan a prevenir las consecuencias de la hipercolesterolemia.
 - Colesterol: no sobrepasar los 200 mg/día
- **PROTEÍNAS: 12-15% del AET**
Priorizar las proteínas de origen vegetal (legumbres y cereales), ya que las de origen animal comportan una ingesta mayor de grasas saturadas y colesterol.
- **GLÚCIDOS: 50-60% del AET**
Procurar que sean glúcidos complejos (cereales, legumbres...) y evitar los glúcidos simples (azúcar, miel, dulces...).

- FIBRA: 25-30 g/día.
- ALCOHOL: menos del 5% del AET, en caso de ingerirlo.
- ENERGÍA: dependerá de la edad, el sexo, el peso del que partimos y el grado de actividad física.

La pérdida de peso reduce los niveles de colesterol-LDL (perjudicial) y si además se practica actividad física, aumenta el colesterol-HDL (beneficioso).

La siguiente Tabla1 nos muestra los alimentos recomendados y los que se deben evitar en la elaboración de una dieta adecuada para las dislipemias:

	A diario	2/3 Veces por semana como mucho	Ocasionalmente
Bebidas	Agua mineral, zumos*, infusiones, café y té: 3 al día Vinos: 2 al día	Bebidas y refrescos ligeros sin azúcar	Bebidas ligeras azucaradas, sopas de sobre o lata
Cereales	Harinas, pan*, cereales, arroz* (mejor integrales), maíz*, pastas,* galletas integrales	Cereales con azúcar, pasta italiana con huevo*, bollería y galletas* preparadas con aceite de oliva o de semilla	Bollería, croissants, ensaimadas, magdalenas, donuts, galletas y bollería industrial preparada con grasas no recomendables
Frutas y verduras	Frescas o congeladas	Aceitunas*, aguacates*, patatas fritas* en aceite de oliva o de semilla	Patatas chips o patatas o verduras fritas en aceites inadecuados, coco, frutas confitadas
Legumbres	Todas		
Frutos secos*	Nueces, ciruelas pasas, albaricoques, dátiles, pipas de girasol sin sal	Almendras, castañas, avellanas, cacahuets	Cacahuets salados, coco y pipas de girasol saladas
Huevos, leche y derivados	Leche desnatada, yogurt y productos elaborados con leche desnatada, clara de huevo, flanes sin huevo	Huevo entero (3 x semana), queso fresco o con bajo contenido graso, requesón, leche y yogurt semidesnatado	Leche entera, nata, crema, flanes de huevo, quesos duros y cremosos
Pescados y mariscos	Pescado blanco y azul*, atún* en lata, salmón ahumado, marisco bivalvo (mejillones, almejas, chirlas, ostras,...)	Bacalao salado, sardinas* y caballa en lata (en aceite de oliva), calamares, gambas, langostinos, cangrejos...	Huevas de pescado, pescado frito en aceite o grasas no recomendadas, mojama
Carnes rojas ¹		Ternera, buey, vaca, cerdo, caballo, cordero (partes magras), jamón serrano (partes magras), salchichas de pollo o ternera	Embutidos, bacon, hamburguesas, salchichas, patés, vísceras, despojos

¹Fuente: Dieta para pacientes con dislipemia o hipercolesterolemia. URL disponible en: <http://www.fisterra.com/salud/2dietas/pdf/dislipemiaDieta.pdf>

Aves y caza		Conejo, pollo y pavo sin piel, venado, caza menor	Ganso, pato
Grasas y aceites	Aceites de oliva	Aceites de semillas (girasol, maíz...) y margarina vegetal	Mantequilla, margarinas, manteca de cerdo, tocino, sebo, aceites de palma y de coco
Espicias y salsas	Pimienta, mostaza, hierbas, sofritos, vinagre, alioli	Mahonesa y bechamel	Salsas hechas con mantequilla, margarina leche entera y grasas animales (huevo y/o grasa de cerdo)
Postres	Mermeladas*, miel*, azúcar*, repostería casera: sorbetes (helados), tartas y pasteles (preparados con leche desnatada)	Caramelos, flan sin huevo, frutas en almíbar, turrón, mazapán, bizcochos caseros y dulces hechos con aceite de oliva o semilla	Chocolates y pasteles; postres con leche entera, huevo y nata o mantequilla; tartas comerciales

(*) Los alimentos marcados con un asterisco deberán limitarse en caso de exceso de peso e hipertrigliceridemia.

