

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.

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.

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:

Colest Care® (Nutrinat Evolution), que contiene, entre otros:

- Arroz de levadura roja sin Monacolina K (Ankascin® 568-R): Es un arroz de levadura roja de última generación desarrollado sin monacolina K. Elaborado a través de un proceso de fermentación especial con la cepa de levadura roja NTU 568, contiene dos ingredientes activos monascina (≥ 28 mg/g) y ankaflavina ≥ 9 mg/g), los cuales no tienen ningún efecto sobre las actividades de CPK, pero tienen los mismos efectos beneficiosos sobre el colesterol y los triglicéridos.
- Berberina: Alcaloide vegetal proveniente de *Berberis aristata* L. con acción similar a la metformina, hipoglucemiante oral para tratar la diabetes tipo 2.

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.

- Extracto de olivo: El hidroxitirosol es un compuesto fenólico presente en la hoja de olivo que destaca por su actividad antioxidante. Numerosos estudios han demostrado su capacidad para frenar la oxidación de las LDL.

Colestroforte® (HealthAid), que contiene:

- Ácido nicotínico (Niacina o Vitamina B3): Eficaz por su efecto global sobre el perfil lipídico disminuye el LDL y los triglicéridos y eleva el HDL.
- Arroz de levadura roja: Es producto de la levadura (*Monascus purpureus*) que crece en el arroz. Contiene monacolinas que ayudan a inhibir la síntesis del colesterol. Los ensayos clínicos demuestran una reducción de los niveles LDL y un incremento apreciable de HDL. Resulta de gran utilidad cuando existen antecedentes de interrupción del tratamiento con estatinas debido a dolores musculares.
- Guggul (*Commiphora mukul*): Su eficacia se debe a la presencia de guggulipidos (entre los cuales se encuentran las gugulesteronas), los cuales reducen los niveles de LDL y VLDL, colesterol total y triglicéridos, además de elevar el HDL. Por otra parte posee propiedades antioxidantes y es un ligero inhibidor de la agregación plaquetaria. Puede contribuir a prevenir el desarrollo de aterosclerosis y favorecer la regresión de la placa ya existente.
- Taurina: Incrementa la producción de taurocolato, un compuesto que provoca una mayor excreción del colesterol en la bilis.
- Pantetina (coenzima B5): Varios estudios encontraron que dosis diarias de 900 mg de pantetina (300 mg, tres veces al día) eran efectivas, reduciendo los niveles del colesterol total y los triglicéridos en la sangre.
- Proteína de soja: tiene un moderado efecto reductor del LDL. Los alimentos a base de proteína de soja pueden usarse en sustitución de alimentos proteicos ricos en ácidos grasos saturados.
- Alcachofera (*Cynara scolymus*): Aumenta la eliminación del colesterol, reduce su absorción a nivel intestinal y, por otra parte, bloquea su síntesis endógena.
- Cromo: A menudo efectivo reduciendo los triglicéridos séricos, y tanto el colesterol total como el LDL, mientras que eleva el HDL colesterol. Se ha sugerido que tan solo es efectivo en aquellos casos en los que existe alteración del metabolismo de la glucosa relacionado con deficiencia de cromo.

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).

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.

- **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.

Moringa (HealthAid): Ayuda a reducir la formación de placas en las arterias, como también la actividad de los lípidos en dietas de alto colesterol. En consecuencia también actúa como fortalecedor de las funciones del corazón.

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.

Hongos medicinales (Hawlik):

- El maitake 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 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.

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.

Córdiceps (*Cordyceps sinensis*) (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.