

# Alimentos que sí bajan y mucho el colesterol

Patricia Matey | Madrid. 24/08/2011. elmundo.es

Está al alcance de cualquiera que se lo proponga. Reducir los niveles de colesterol LDL, el 'malo', es cuestión de voluntad y de perseverancia. Basta con seguir la dieta mediterránea para conseguir este objetivo y lograr, además, aumentar los niveles de colesterol HDL, el 'bueno'. Ahora, sin embargo, llegan **otras propuestas** desde el otro lado del Atlántico que también han resultado eficaces.

Se trata de la llamada 'dieta portafolio de alimentos que reducen el colesterol' en la que se combinan productos como la proteína de soja, nueces, fibra soluble (vegetales y frutas) y fitoesteroles. La constatación de esta realidad proviene de un nuevo trabajo que demuestra que su consumo a lo largo de seis meses logra disminuciones importantes del colesterol 'malo'.

David Jenkins, del Hospital San Michael y de la Universidad de Toronto (Canadá), es el autor principal del estudio que trae estas buenas noticias. "Las entidades cuyo fin es la salud cardiovascular han destacado incesantemente **la importancia de la dieta** y los estilos de vida como primera opción preventiva para reducir los niveles de lípidos en sangre y disminuir el riesgo de enfermedad coronaria. No obstante, la introducción de las estatinas (los modernos fármacos anticolesterol) a finales de 1980 puso en entredicho la relativa eficacia de la dieta. Sin embargo, el uso combinado de alimentos capaces de reducir el colesterol ha constatado en algunos estudios una reducción similar a la lograda por la primera generación de estatinas. Ahora hemos llevado a cabo una investigación capaz de determinar que la 'dieta portafolio' reconocida por la FDA (agencia estadounidense de los alimentos y fármacos) **es más eficaz** que un simple control de la alimentación durante seis meses a la hora de disminuir el LDL", introducen los investigadores en su estudio.

Publicado en el último ['Journal of American Medical Association'](#), el trabajo ha involucrado a 345 participantes con hiperlipidemia (niveles elevados de lípidos en sangre). Todos fueron divididos en dos grupos: mientras que uno siguió una dieta control baja en grasas saturadas en la que se hacía énfasis en el consumo elevado de cereales, el segundo debía incorporar la 'dieta portafolio'. Fundamentalmente, alimentos con proteína de soja (tofu), fitoesteroles (como los que contienen algunas margarinas), fibras solubles (vegetales, fruta, cebada...) y frutos secos, como las nueces y los cacahuets.

Los datos revelan unas **reducciones significativas** de los niveles de LDL en el grupo asignado a la 'dieta portafolio' en comparación con los que llevaron a cabo la alimentación controlada. Pese al reconocimiento de estos beneficios, los autores destacan una cifra de abandonos del tratamiento cercana al 23%.

## Difícil de seguir

Ramón Estruch, jefe del grupo del CIBERobn (Centro de Investigación Biomédica en Red de la Fisiopatología de la Obesidad y Nutrición) del Hospital Clínic de Barcelona reconoce a ELMUNDO.es que "trabajos, como el aquí expuesto, son interesantes, además de estar publicado en una revista de prestigio". Sin embargo, objeta, **"este tipo**

**de dietas tan estrictas son difíciles de seguir a largo plazo** (basta con observar el porcentaje de abandonos) y, además, al ser tan vegetarianas pueden resultar perjudiciales para la salud".

No es el caso, defiende de "la dieta mediterránea (DM). Estamos acabando un estudio (Predimed) **con 7.500 españoles** que han sido divididos en tres grupos: uno ha seguido la DM con aceite de oliva; otro, con frutos secos y un último, la DM estándar. El trabajo finaliza este año, pero ya sabemos que incluso la DM sin enriquecer mejora el metabolismo del azúcar y la tensión arterial, baja el colesterol 'malo' y sube el 'bueno'. Sabemos, además, que es una alimentación fácil de seguir a largo plazo, por su variedad y por su sabor".

Se suma a estas ventajas el hecho de que "cada vez hay más evidencias de su papel protector en la patología cardiaca, pero también en el cáncer y, lo más importante: ha demostrado que no es perjudicial a largo plazo. La pena es que estemos perdiendo este patrimonio que las culturas anglosajonas, precisamente, están empezando a utilizar".

El experto catalán reitera que sería interesante llevar a cabo estudios que compararan la dieta mediterránea con la 'dieta portafolio', aunque reconoce "que la carencia de determinadas proteínas y otros nutrientes no vegetales de ésta última, como los que aporta el pescado, puede ser un lastre para este tipo de alimentación".

De similiar opinión se muestra Carmen Gómez Candela, jefa de la Unidad de Nutrición del Hospital La Paz de Madrid, reconoce que "los alimentos señalados en el estudio son de sobrada solvencia como productos que bajan el colesterol, pero **falta en este tipo de dieta productos como el aceite de oliva** que elevan el colesterol bueno".

Reconoce que determinas "dietas, como la analizada en el ensayo, son difíciles de seguir a largo plazo. Esta es una de las razones por las que solemos recurrir a alimentos funcionales que contienen fitoestrógenos (como margarinas y algunos yogures) y si no, a los fármacos".