



LaBanca
JuegosOficiales

**Apuesta
a tu
Salud**



EL EJERCICIO Y EL COLESTEROL

Responsabilidad Social Empresarial (R.S.E.)

APUESTA A TU SALUD

Dr. Edgardo Rienzi

EL EJERCICIO Y EL COLESTEROL



ALGUNAS DEFINICIONES PREVIAS

¿Qué es el colesterol?

La palabra colesterol se refiere tanto a aquél encontrado en el cuerpo (colesterol sanguíneo), como al que proviene de los alimentos (colesterol dietético).

El colesterol es una sustancia de consistencia parecida a la cera, que se encuentra en la sangre y todas las células de nuestro cuerpo. Si bien frecuentemente asociamos al colesterol con problemas de salud, esta sustancia cumple funciones vitales, en la constitución de membranas celulares, formación de hormonas y de vitamina D; sin el colesterol nuestro organismo no podría funcionar.

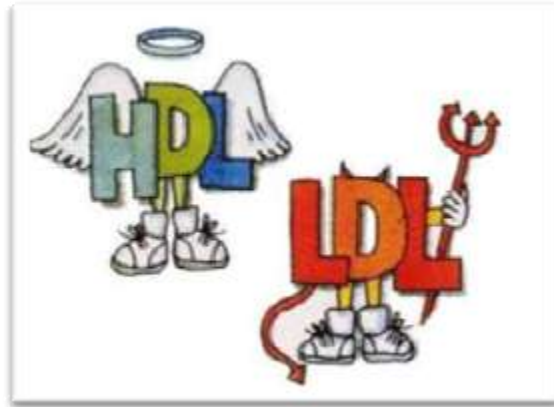
Un cierto porcentaje del colesterol que posee nuestro organismo, es elaborado por el hígado, en tanto que el resto proviene de la alimentación (los alimentos más ricos en colesterol son los que presentan abundantes grasas saturadas y grasas trans (productos lácteos enteros, carnes grasosas, snacks, comidas pre fabricadas, etc.).

Debido a que es insoluble en la sangre, el colesterol utiliza lipoproteínas como vehículo de transporte en ella. Un tipo de estas lipoproteínas, son las llamadas LDL (lipoproteínas de baja densidad), LDL colesterol o colesterol “malo”, ya que su presencia en concentraciones elevadas, se asocia con el desarrollo de arteriosclerosis, con estrechamiento progresivo de nuestro árbol arterial. Básicamente, las lipoproteínas LDL, transportan el colesterol desde el hígado hacia la periferia de nuestro organismo para cumplir con las funciones vitales que hemos mencionado. Cuando se encuentra en exceso, comienzan a producirse los fenómenos que alteran nuestra Salud (arteriosclerosis).

El otro vehículo importante del colesterol en sangre, está determinado por las lipoproteínas HDL (lipoproteínas de alta densidad), HDL colesterol o colesterol “bueno”. En este caso, el transporte del colesterol se hace en sentido inverso, desde la periferia de nuestro organismo hacia el hígado para su eliminación. Por este motivo el HDL colesterol se asocia con un efecto protector para nuestra Salud, favoreciendo la eliminación del colesterol en exceso presente en nuestro organismo.

Por lo dicho, resulta trascendente cuando se realiza una dosificación en sangre de los niveles de colesterol, más allá de conocer los valores totales, saber qué proporción de LDL y HDL colesterol tenemos, ya que de ese balance

podremos inferir con mayor grado de precisión cuál es nuestra situación respecto al riesgo de desarrollo de arteriosclerosis.



¿Qué son los triglicéridos?

Son otro tipo de grasas, las más comúnmente encontradas en nuestro organismo y en los alimentos (pan, pasta, arroz, papas, galletitas, etc.).

Los triglicéridos constituyen la forma de almacenamiento de energía que posee el ser humano. Aquellas calorías que ingerimos con los alimentos y no serán utilizadas inmediatamente por nuestro cuerpo, son almacenadas en forma de triglicéridos en células específicas para ello (los adipocitos). Los alimentos con alto contenido de azúcares simples (dulces, tortas, bebidas azucaradas, etc.), también conduce a una elevación de los triglicéridos mediante la transformación de dichos hidratos de carbono en esta forma de grasas. Asimismo, el consumo elevado de alcohol conduce a su incremento.

El exceso de triglicéridos habitualmente acompañado de sobrepeso corporal, constituye un factor de riesgo claramente involucrado en el desarrollo de enfermedades cardiovasculares y metabólicas (diabetes por ejemplo).



Los triglicéridos son transportados en sangre hacia su destino final por lipoproteínas de muy baja densidad (VLDL); al realizar una dosificación del perfil lipídico en sangre de un sujeto, es habitual solicitar la determinación –además de

los distintos tipos de colesterol- de los niveles sanguíneos de triglicéridos y VLDL colesterol (estas lipoproteínas son así llamadas, porque además de transportar triglicéridos, también contienen colesterol).

EL EJERCICIO



Cada vez son más los beneficios demostrados del ejercicio físico regular sobre nuestro estado de Salud.

El ejercicio actúa por dos mecanismos en la mejora del perfil lipídico de los individuos: estimula la producción de HDL colesterol, y disminuye el tenor de triglicéridos.

Ejercicio y HDL colesterol

El HDL colesterol responde al ejercicio físico luego de unos tres meses de practicar actividad de intensidad moderada y de tipo aeróbico; en promedio se ha establecido que luego de estos plazos se logran incrementos del entorno del 10%. Las mejores respuestas se observan en sujetos previamente sedentarios, y con valores anormalmente bajos de HDL colesterol (menores a los 35 mg%). Debemos hacer notar asimismo, que el incremento en el HDL colesterol es más pronunciado cuando el ejercicio físico se acompaña de pérdida de peso por parte del individuo.

Ejercicio y LDL colesterol

No ha sido claramente demostrado un efecto directo del ejercicio en el descenso del LDL colesterol; para lograr una disminución de sus concentraciones, debemos fijar nuestros objetivos en lograr una correcta alimentación.

Ejercicio y triglicéridos

Los triglicéridos responden rápidamente –disminuyendo- a un programa de ejercicio aeróbico moderado. En estos casos, se han señalado cambios positivos ya a las dos semanas de haber comenzado la actividad física. Los efectos más marcados (pueden llegar a un descenso de alrededor del 25% respecto de las concentraciones sanguíneas previas al programa), se observan en aquellos sujetos que tenían valores anormalmente elevados (superiores a los 200 mg%), y que eran sedentarios. Cuando la actividad física se acompaña de una reducción del peso corporal del individuo, los efectos son aún más marcados.

Lamentablemente, los beneficios obtenidos sobre el HDL colesterol y los triglicéridos a través del ejercicio físico regular, se pierden rápidamente si suspendemos la actividad.

¿QUÉ TIPO Y CUÁNTO EJERCICIO ES NECESARIO?



Ejercicio aeróbico

Es el tipo de actividad recomendada para el logro de los objetivos planteados. El ejercicio aeróbico puede definirse como aquella actividad física que pone en juego los grandes grupos musculares, haciendo que nuestro organismo consuma más oxígeno que cuando está en reposo. Incluye aquellas actividades que podemos mantener por largos periodos de tiempo, como caminar, trotar, andar en bicicleta, nadar, bailar, etc.

La práctica de este tipo de actividades por periodos de 30 minutos diarios 5 a 7 veces a la semana se acepta como un volumen aceptable de ejercicio para lograr nuestros objetivos de Salud. Incluso, actualmente se reconoce como igual de beneficioso, si el total de 30 minutos de actividad física diaria, es repartida en dos periodos de 15 minutos, o en tres de 10 minutos.

Paralelamente, el ejercicio físico le ayudará al balance de calorías de su organismo (cantidad ingerida con los alimentos vs cantidad gastada con sus actividades diarias).

A los efectos de brindarle una guía, le presentamos a continuación una Tabla con las calorías gastadas por hora en diferentes actividades, tomando como ejemplo un sujeto con un peso corporal de 70 kg

Actividad física moderada	Calorías gastadas en una hora
Hacer trabajos de jardinería	330
Bailar	330
Practicar golf	330
Andar en bicicleta a menos de 16 km/hora	290
Caminar a 5 km/hora	280
Realizar ejercicios de estiramiento	180
Actividad física vigorosa	Calorías gastadas en una hora
Correr, trotar	590
Andar en bicicleta a más de 16 km/hora	590
Nadar	510
Clase de aerobics	480
Caminar a 7 km/hora	460
Realizar ejercicios de musculación	440
Jugar basquetbol	440

ALGUNAS “EXCUSAS PARA MOVERNOS MÁS”



Si viaja en ómnibus, para tomarlo trate de caminar hasta la parada siguiente, o la otra; de lo contrario, o además, puede bajarse una o dos paradas antes.

Si viaja en coche, trate de estacionarlo a unas cuerdas de su lugar de destino.

Aproveche su tiempo de descanso en el trabajo para caminar; puede invitar a un compañero a hacerlo y conversar mientras lo hacen.

Para desplazarse en su lugar de trabajo, intente utilizar las escaleras en lugar de trasladarse en el ascensor.

Para su tiempo libre, trate de seleccionar actividades que le demanden movimiento: ande en bicicleta, practique algún deporte, salga a caminar por la Rambla (por un shopping si llueve; si piensa ir a un cine o un teatro, haga parte del recorrido caminando).

ALGUNOS MITOS VINCULADOS CON EL EJERCICIO

Realizar actividad física requiere disponer de mucho tiempo

Si bien es cierto que asociarnos a un club para practicar ejercicio al menos tres veces a la semana durante una hora, puede ocuparnos parte de nuestro tiempo, le hemos presentado diferentes opciones, muchas de las cuales pueden ser incorporadas a sus actividades rutinarias, sin destinar un tiempo exclusivo a la actividad física (incluso repartirla en periodos de 10-15 minutos).

Ejercitarnos para estar en forma hará que estemos más cansados

Una vez que haya incorporado a su agenda la actividad física regular, se sentirá –contrariamente a lo que usualmente se piensa- con más energías, descansará mejor durante las horas de sueño, y logrará manejar mejor su estrés diario.

A medida que avanzamos en edad, la actividad física es menos necesaria

No importa la edad que se tenga, siempre existirá algún tipo de actividad que se ajuste a sus necesidades y posibilidades. Ello le permitirá estar más saludable y mantenerse independiente para realizar sus actividades cotidianas.

El tomar medicamentos interfiere con la actividad física

En la mayoría de los casos, esto no es cierto; muy por el contrario en muchos casos la actividad física regular podrá permitirle prescindir de algunos medicamentos, o disminuir sus dosis. De todos modos en estos casos, es imprescindible la consulta con su médico para la correcta indicación del ejercicio, y el monitoreo de sus efectos respecto de las medicinas que usted ingiere.

Se debe estar atlético para realizar ejercicio

La mayoría de las actividades físicas que usted debe realizar para beneficiar su Salud, no requiere ninguna destreza particular ni preparación previa, como ya lo hemos visto anteriormente.

FUENTE

* Living with Cholesterol. Cholesterol and healthy living. Heart & Stroke Foundation. www.heartandstroke.ca

* Reducing your blood cholesterol. Beating Heart Disease Together. British Heart Foundation. 2011. www.bhf.org.uk

* Improve your Cholesterol level with Exercise. C. L'Abbè, E. Dumais-Roy, Institut de recherches cliniques de Montréal.

* How to reduce cholesterol and triglycerides with diet and physical activity. L. Jones. Patient information for the Gloucestershire Health Community. April 2011.

****Este folleto tiene únicamente un propósito informativo y no sustituye el consejo, diagnóstico o tratamiento proporcionado por su médico.***