

Baje sus Niveles de Colesterol:

Por Qué Lo Necesita
y Los Métodos Para Lograrlo

Por Martín Teixido

MilagroParaElColesterol.com es el sitio web de salud natural número 1 en el mundo, con más de un millón de suscriptores a su boletín de noticias libre. Millones de personas visitan diariamente MilagroParaElColesterol.com en busca de soluciones prácticas testeadas para su salud y bienestar.

Baje Sus Niveles De Colesterol:

Por Qué Lo Necesita y Los Métodos Reales Para Tener Los Niveles Adecuados

El colesterol podría fácilmente describirse como el revólver cargado de las últimas dos décadas. Ha sido responsable de demonizar categorías enteras de comidas, como los huevos o las grasas saturadas, y culpable por cada ataque al corazón en los últimos 20 años.

Sin embargo, hace no mucho tiempo, el miedo de que su colesterol esté demasiado alto era raramente conversado. Inclusive, más tiempo atrás aún, no existía tal cosa como una epidemia de enfermedades al corazón.

Pese a ello, en algún momento, el colesterol se convirtió en una palabra tabú, un término al cual hay que nombrar lo menos posible o sufrir las consecuencias.

Probablemente, usted es consciente de que existen muchos mitos que retratan a la grasa y el colesterol como uno de los peores alimentos que puede consumir; por favor entienda que estos mitos son los que están dañando su salud.

No sólo el colesterol no destruirá su salud como le hicieron creer, sino que tampoco es la causa de los ataques al corazón.

Y para aquellos que están consumiendo drogas para el colesterol, esta información quizá no ha llegado a tiempo. Sin embargo, antes de introducimos en los cambios de estilo de vida, primero aprendamos los conocimientos básicos.

¿Qué Es El Colesterol y Por Qué Lo Necesitamos?

Es correcto, usted necesita el colesterol.

Esta sustancia suave y cerosa no sólo se encuentra en su sistema sanguíneo, sino en cada célula de su cuerpo, donde ayuda a producir membranas, hormonas, vitamina D y biliares que ayudan a digerir la grasa. El colesterol también ayuda en la formación de su memoria y es vital para funciones neurológicas.

Su hígado produce aproximadamente el 75% del colesterol de su cuerpo, y de acuerdo a la medicina convencional, existen dos tipos:

1. **Lipoproteína de alta densidad (HDL):** Este es el colesterol “bueno” que ayuda a mantener alejado al colesterol de sus arterias y remover cualquier exceso de placas arteriales, que podrían provocar un ataque al corazón.
2. **Lipoproteína de baja densidad (LDL):** Este es el colesterol “malo” que circula en su sangre, y de acuerdo al razonamiento convencional, puede acumularse en sus arterias, formando placas que logran estrecharlas y volverlas menos flexibles, condición conocida como arterosclerosis. Si un coágulo se forma en una arteria estrecha que conduce a su cerebro o corazón, puede producirse un derrame cerebral o ataque al corazón.

Haciendo Un Recuento Total, También Existen:

- **Triglicérido:** Niveles elevados de esta peligrosa grasa han sido relacionados con ataques al corazón y diabetes. Los niveles de triglicérido aumentan al comer muchos granos y azúcares, fumar cigarrillos, tomar mucho alcohol o tener sobrepeso u obesidad.
- **Lipoproteína o LP(a):** Lp es una sustancia generada a partir de LDL, el colesterol “malo” y una parte de una proteína. Niveles elevados de Lp(a) son un factor de riesgo muy importante para las enfermedades cardíacas. Esto ha sido establecido, sin embargo algunos físicos lo chequean en sus pacientes.

El Colesterol Total NO Es Un Buen Indicador De Su Riesgo A Los Ataques De Pánico

Los funcionarios de salud urgen a todos los habitantes de más de 20 años a realizarse un estudio de colesterol cada cinco años. Parte de este estudio, informa acerca de la totalidad de colesterol, es decir la suma de todo el colesterol en sangre.

La *Asociación Americana del Corazón*, recomienda que su colesterol total sea menos de 200 mg/dL, sin embargo, lo que no comunican es que el nivel total de colesterol no es suficiente para determinar el riesgo de enfermedades cardíacas, salvo que esté por encima de los 300.

He conocido personas con niveles sobre 250, que tenían un bajo riesgo de enfermedades cardíacas a causa de sus niveles HDL.

Contrariamente, he visto niveles de colesterol por debajo de los 200 que tenían un alto riesgo de enfermedades cardíacas basado en los siguientes exámenes adicionales:

- La relación HDL / Colesterol
- La relación HDL / Triglicéridos

El porcentaje de HDL es un factor determinante para el riesgo de enfermedades. Simplemente debe dividir su nivel de HDL por el colesterol. Este porcentaje idealmente debería estar por arriba del 24%.

Usted puede hacer la misma operación con su triglicéridos, ese porcentaje debería estar debajo de 2.

No obstante, tenga en cuenta que estos son simplemente pautas, y hay muchos más factores que entran en juego para determinar los riesgos de enfermedades.

De hecho, cuando se descubrió que el colesterol era un pobre predicador de los ataques de pánico, el colesterol HDL y LDL fueron traídos a escena. Estos dan una idea más cercada de lo que está ocurriendo, pero tampoco informan todo.

El Colesterol No Es Ni “Bueno” Ni “Malo”

Ahora que hemos definido el colesterol “bueno” y “malo”, hay que decir que no hay un único tipo de colesterol.

Observe que el LDL y HDL son lipoproteínas, grasas combinadas con proteínas. Sólo hay un colesterol. No existe tal cosa como colesterol “bueno” o “malo”.

El colesterol es simplemente colesterol. Se combina con otras grasas y proteínas para ser llevado al sistema sanguíneo, dado que la grasa y nuestra sangre acuosa no se mezclan fácilmente.

Es por eso que las sustancias grasas deben ser trasladadas desde y hacia nuestros tejidos y células usando proteínas. LDL y HDL son formas de proteínas y están lejos de ser únicamente colesterol.

De hecho, sabemos que hay muchos tipos de estas partículas grasa-proteína. Las partículas de LDL vienen en muchos tamaños, las partículas grandes no son problema. Únicamente las llamadas partículas LDL pequeñas y densas son potencialmente un problema, ya que pueden pasar a través de las paredes de las arterias y, si se *oxidán*, también conocido como *ranciarse*, pueden causar daño e inflamaciones.

De este modo, podría decirse que hay “LDL bueno” y “LDL malo”.

Asimismo, algunas partículas de HDL son mejores que otras. Saber su colesterol total, dice muy poco. Inclusive, sabiendo sus niveles de LDL y HDL usted no sabrá lo suficiente.

El Colesterol Es Su Amigo, No Su Enemigo

Antes de continuar, realmente me gustaría que entienda este concepto.

La idea de que el colesterol es malo está impuesta en la mayoría de las personas, pero este es un mito muy dañino que debe ser eliminado de una vez.

En primer lugar, el colesterol es un componente vital de cada membrana celular en la Tierra. En otras palabras, no hay vida en la Tierra que pueda sobrevivir sin colesterol.

Esto automáticamente dice que, en sí mismo, no puede ser malo. De hecho, es uno de nuestros mejores amigos.

No estaríamos aquí sin él. No es de extrañar que la baja abrupta del colesterol aumente el riesgo de muerte. El colesterol es un precursor para todas las hormonas esteroides, sino usted no puede generar estrógeno, testosterona, cortisona, y una gran cantidad de otras hormonas vitales.

¿Otra “Evidencia” Que El Colesterol Es Bueno Para Usted?

Considere el rol del colesterol “bueno” HDL. Esencialmente, HDL toma el colesterol de los tejidos y arterias de su cuerpo, y los lleva al hígado, donde la mayoría del colesterol es producido. Si el propósito de esto sería eliminar el colesterol de su cuerpo, tendría sentido que sea enviado de vuelta a sus riñones o intestino para que su cuerpo pueda removerlo. En cambio, retorna a su hígado.

¿Por qué? Porque su hígado va a rehusarlo.

Lo lleva de vuelta al hígado para que pueda reciclarlo, y puesto de vuelta en otras partículas para que lo lleven a los tejidos y células que lo necesitan.

Su cuerpo está tratando de hacer y conservar el colesterol por una razón sumamente importante, en realidad vital, su salud.

El Colesterol y La Inflamación ¿Cuál Es La Conexión?

La *inflamación* se ha vuelto una palabra de moda en el ámbito medicinal, ya que ha está relacionada a muchas enfermedades diferentes. Una de esas enfermedades es cardíaca, la misma enfermedad cardíaca que se culpa al colesterol de causar.

¿Qué Es Lo Que Estoy Diciendo?

En primer lugar, hay que considerar el rol de la inflamación en su cuerpo. En muchos aspectos es positiva, ya que es la respuesta natural de su cuerpo a los invasores considerados como amenazas.

Específicamente durante la inflamación:

- Los vasos sanguíneos se contraen para evitar que se desangre hasta la muerte.
- Su sangre se vuelve más densa para que pueda coagularse.
- Su sistema inmune manda células y químicos para combatir virus, bacterias y otros “malhechores” que puedan infectar el área.
- Las células se multiplican para reparar el daño.

Por último, el corte es curado y una cicatriz protectora puede generarse en el área.

Si sus arterias están dañadas, un proceso muy similar ocurre en su cuerpo, excepto que una “cicatriz” en su arteria es comúnmente denominada *placa*.

Esta placa, junto con el engrosamiento de su cuerpo y la contracción de sus vasos sanguíneos que ocurre normalmente en el proceso inflamatorio, puede aumentar el riesgo de una alta presión y un ataque cardíaco.

Observe que el colesterol aun no ha entrado en juego. El colesterol aparece porque es necesario para reemplazar sus células dañadas. Recuerde que ninguna célula puede formarse sin colesterol.

Entonces, si usted tiene un grupo de células dañadas que necesitan ser reemplazadas, su hígado va a ser notificado para realizar una mayor cantidad de colesterol y depositarlo en el torrente sanguíneo.

Esto es un proceso deliberado que toma lugar para que su cuerpo produzca nuevas y sanas células.

También es posible, y bastante común, que su cuerpo se dañe en una base regular. En este caso, usted estaría en un peligroso estado de inflamación crónica.

El examen normalmente utilizado para determinar si tiene una inflamación crónica es (CRP) *Proteína C Reactiva*. El nivel de CRP es utilizado para determinar la inflamación de sus arterias. En términos generales:

- Un CRP por debajo de 1 ml. por litro de sangre, significa que usted tiene un bajo riesgo de enfermedades cardiovasculares.
- 1 a 3 ml. que su riesgo es intermedio.
- Más de 3ml., usted está en alto riesgo.

Inclusive la medicina convencional está acostumbrándose a la idea de que la inflamación crónica puede provocar ataques al corazón. Sin embargo, no logran tener una visión completa del problema.

A los ojos de la medicina convencional, cuando observan un incremento de colesterol circulando en su sistema sanguíneo, no llegan a la conclusión de que el daño a las arterias es la causa del ataque al corazón.

Lo que me lleva a mi siguiente punto...

La Locura De Bajar El Colesterol

Sally Fallon, una experta en bioquímica de los lípidos, han llegado tan lejos como para llamar al colesterol *“una enfermedad inventada, un problema que emerge cuando la salud profesional aprende a medir los niveles de colesterol en la sangre.”*

Es decir, si sus niveles de colesterol se incrementaron, es en parte a causa de una inflamación en su cuerpo. El colesterol está ahí para cumplir una función: *curar y reparar su cuerpo.*

La medicina convencional se equivoca cuando recomienda bajar los niveles de colesterol para reducir el riesgo de ataques al corazón, ya que lo que realmente se necesita es hacer frente a lo que realmente está dañando a su cuerpo, que lo conduce a una inflamación y al aumento del colesterol.

Si su cuerpo está siendo dañado de manera excesiva, tanto como para distribuir el exceso de colesterol en su sistema sanguíneo, no parecería demasiado inteligente bajar el colesterol y olvidarse de por qué estaba ahí en primer lugar. Parecería mucho más sensato reducir el problema causante del colesterol, el daño excesivo está ocurriendo, la razón una inflamación crónica.

Discutiré cómo lograrlo en este informe, pero primero quiero echar un primer vistazo a los peligros de un bajo colesterol y por qué los niveles de colesterol tuvieron que ser tan bajos.

Si Su Colesterol Es Muy Bajo...

Todo tipo de cosas malas pueden pasarle a su cuerpo. Recuerde, cada célula de su cuerpo necesita colesterol para crecer, incluidas las de su cerebro. Quizá, esa es la razón por la cual los niveles bajos de colesterol causan estragos en su psique.

Un importante estudio encontró que los hombres con niveles de colesterol bajos crónicos, mostraban un mayor riesgo de tener síntomas depresivos.

Esto puede ocurrir porque el colesterol afecta el metabolismo de serótina, una sustancia involucrada en la regulación de su humor.

En una condición similar, *Canadian Researches* encontró que aquellos en el cuarto más bajo de concentración de colesterol tienen seis veces más de riesgo de cometer suicidio, en comparación a los que están en el cuarto más alto.

Docenas de estudios sugieren una conexión entre los niveles bajos de colesterol y el comportamiento violento, por este mismo camino: los niveles de colesterol bajo pueden conducir una baja en la actividad de serótina en su cerebro, lo que puede, a su vez, acarrear a un incremento en la violencia y agresión.

Además un análisis record, realizado en más de 41 mil pacientes, encontró que las personas que toman drogas estatinas para bajar los niveles de colesterol, tienen mayor riesgo de sufrir de cáncer, mientras que otros estudios han relacionado al colesterol bajo con la enfermedad de Parkinson.

¿Qué Nivel De Colesterol Es Muy Bajo?

Probablemente cualquier nivel por debajo de los 150. Un nivel óptimo sería cercano a los 200.

Estoy seguro de que ahora está pensando: "Pero mis doctores me dicen que el colesterol tiene que estar *por debajo* de los 200 para ser saludable". Pues, déjeme iluminarlo acerca de las recomendaciones sobre el colesterol. Y le advierto, no es una linda historia.

¿Quién Decide Qué Nivel De Colesterol Es Saludable o Dañino?

En el 2004, el *Programa Nacional Sobre El Colesterol* de los Estados Unidos, advirtió a aquellos con riesgo de una enfermedad cardíaca a reducir su nivel de LDL, para ser específico, niveles muy bajos.

Previo al 2004, un nivel de 130 miligramos de colesterol era considerado saludable. Sin embargo, las guías actualizadas, recomiendan un nivel por debajo de los 100, e inclusive, a veces, para pacientes con alto riesgo, por debajo de los 70. Es importante que sepa que estos niveles son muy bajos y muchas veces requieren de múltiples drogas para lograrlo.

Afortunadamente, en el 2006 en una revisión en la revista *Annals of Internal Medicine*, informó que hay pruebas suficientes para apoyar los niveles expuestos por el panel. Los autores del informe fueron incapaces de encontrar una investigación con pruebas que determinara un nivel de LDL específico, y los estudios que intentaron hacerlo tuvieron grandes fallas.

Muchos científicos que ayudaron en el desarrollo de la guía, inclusive admitieron que no existían suficientes pruebas para determinar que un nivel por debajo de los 70 era recomendable.

Entonces, ¿Cómo Esta Guía Sugirió Este Nivel Excesivamente Bajo?

Ocho de nueve doctores del panel que desarrolló la nueva guía de colesterol, han estado ganando dinero de compañías farmacéuticas que producen drogas para mantener el colesterol bajo. Las mismas drogas que la nueva guía, de pronto, sugirió y generó un enorme mercado nuevo en los Estados Unidos.

¿Coincidencia? No lo creo.

Ahora, a pesar de la constancia de que no hay absolutamente NINGUNA evidencia que demuestre que es saludable bajar el nivel de LDL por debajo de los 100 o menos, ¿Qué cree que la *Asociación Americana de Corazón* recomienda?

Bajar Los Niveles De LDL Por Debajo De 100

Y lo que es aún peor, para alcanzar la recomendación estándar, casi siempre se debe ingerir alguna droga.

Los Peligros De Las Medicaciones Que Reducen El Colesterol

Si usted está preocupado por sus niveles de colesterol, tomar una droga debe ser absolutamente su último recurso. Y cuando digo último recurso, estoy diciendo que las probabilidades son muy altas, 100 a 1, de que usted necesite tomarlas.

Para ponerlo de otro modo, de 20 mil de mis pacientes, únicamente 4 o 5 verdaderamente necesitaban tomar estas drogas, ya que tenían problemas genéticos que lo requerían.

Esto contrasta con lo que ocurre en la población en general. De acuerdo a la información de *Medical Health Solutions Inc.*, más de la mitad de los americanos toman drogas crónicamente para mejorar su salud. Y los medicamentos para la baja de colesterol, son la segunda variedad más utilizada de este grupo, aproximadamente el 15% de los que toman medicaciones crónicamente las toman (las medicaciones para la presión arterial son los primeros).

Es preocupante, cómo escrito en *Business Week* en el 2008, *“Algunas investigaciones han sugerido, en tono de burla, que algunas medicaciones deberían ser puestas en los suministros de agua”*.

Considérese afortunado de NO tener que consumir medicamentos para reducir su colesterol, porque estas son unas pastillas desagradables.

Estas drogas trabajan inhibiendo una enzima de su hígado que es necesitada para producir colesterol. Lo que es preocupante es que, cuando uno juega con el trabajo delicado del cuerpo, uno se arriesga a deshacerse de todo, lo cual sería caótico.

El caso en cuestión, “las drogas estatinas” no sólo inhiben la producción de colesterol, sino la familia entera de sustancias intermediarias, muchas, sino todas, de las que tienen importantes funciones bioquímicas.

Para principiantes, estos medicamentos agotan de su cuerpo la coenzima Q10 (CoQ10), que es beneficiosa para la salud de su corazón y funcionamiento de músculos. Dado que los doctores raramente informan a sus pacientes acerca

de los riesgos de sacar el suplemento CoQ10, esto se desarrolla en fatiga, cansancio en los músculos, dolor y finalmente la insuficiencia cardíaca.

El dolor y debilitamiento muscular, es una condición llamada rabdomiólisis, que es el efecto secundario más común de estos medicamentos, que se presume ocurre a causa de la activación del gen atrogina-1, que juega un papel principal en la atrofia de los músculos.

Además, el dolor y debilitamiento muscular pueden ser indicadores de que los tejidos de su cuerpo se están rompiendo, una condición que puede provocar daños renales.

Los medicamentos estatinos también están relacionados a:

- Un aumento del riesgo de polineuropatía (daño a los nervios que causan dolor en las manos, pies y problemas para caminar).
- Mareos.
- Deterioro cognitivo, incluyendo pérdida de la memoria.
- Un aumento potencial de riesgo de cáncer.
- Depresión.
- Problemas de hígado, incluyendo un posible aumento de las enzimas hepáticas (por lo que las personas que toman los medicamentos deben ser controladas regularmente para chequear el funcionamiento normal del hígado).

Recientemente, fue encontrada una posible asociación entre las drogas estatinas y un incremento en el riesgo de Lou Gehrg.

Otras drogas para bajar el colesterol, además de las estatinas, también tienen efectos secundarios, mayormente dolor y debilitamiento muscular.

¿Los Medicamentos Para El Colesterol Son Eficaces?

Con todos estos riesgos, los medicamentos deberían ser efectivos, ¿cierto? Pues, inclusive esto es cuestionable.

¿Alguna vez ha oído del número estadístico NNT, o *Número Necesario A Tratar*?

No lo cree, de hecho, la mayoría de los doctores tampoco lo conocen. Y es aquí donde radica el problema.

El NNT responde a la pregunta: ¿Cuántas personas deben tomar una droga particular para evitar un incidente médico, como un ataque al corazón?

Por ejemplo, si una droga tiene un NNT de 50 para los ataques al corazón, entonces 50 personas deben tomarla para poder prevenirlo.

¿Suficientemente sencillo, no?

Bueno, las compañías de medicamentos prefieren que usted no se concentre en el NNT, ya que si lo hace, tendrá una visión totalmente diferente acerca de sus “milagrosas” drogas.

Tomemos, por ejemplo, a Pfizer’s Lipitor, que es la medicación para el colesterol más prescrita en el mundo y ha sido indicada a más de 26 millones de americanos.

De acuerdo al sitio web oficial de Lipitor’s, Lipitor está clínicamente probado para bajar el colesterol malo en un 39-60%, dependiendo en la dosis. ¿Suena bastante efectivo, no?

Pues, *Business Week* hizo un excelente informe sobre este tema, y pueden encontrarse los números REALES a la derecha en el diario propio de Pfizer para Lipitor.

A primera vista, el artículo dice que Lipitor reduce los ataques cardíacos en un 36%, pero hay un asterisco. Y cuando usted lo sigue, encontrará lo siguiente en una letra mucho más pequeña:

“Esto significa en un gran estudio clínico, 3% de los pacientes tomando un placebo tuvieron un ataque al corazón en comparación al 2% tomando Lipitor.”

Lo que esto quiere decir es que de cada 100 personas que tomar la droga por 3,3 años, 3 de los que tomaban placebo y 2 de los que tomaban Lipitor, tuvieron ataques al corazón. Esto significa que tomando Lipitor sólo hubo algunos menos ataques al corazón en 100 personas.

El NNT, en este caso, es 100. Cien personas deben tomar Lipitor por más de 3 años para prevenir un ataque al corazón. Y las otras 99 personas, pues, simplemente deben gastar cientos de dólares, aumentar su riesgo de vida, para nada.

Es así como puede ver cómo se esconde la verdadera efectividad de los medicamentos para el colesterol, como Lipitor.

O en algunos casos, ni siquiera se esconde.

Zetia y Vytorin: Sin Beneficios Médicos

Tempranamente en el 2008, se descubrió que Zetia, que trabaja inhibiendo la absorción del colesterol de sus intestinos, y Vitorin, que es una combinación de Zetia y Zocor (una droga estatina), no funcionan.

Esto fue descubierto DESPUÉS de que los medicamentos hayan adquirido cerca de un 20% del mercado de drogas para bajar el colesterol. Y también cerca de 1 millón de prescripciones fueron escritas cada semana en los Estados Unidos, generando un ingreso de casi \$4 mil millones de dólares en el 2007.

Solo pudo saberse después de una prueba realizada por los creadores de la droga. No importa que esta prueba fuera terminada en abril del 2006, y los resultados no se supieron hasta enero del 2008. No es de extrañar por qué estas compañías querían esconder los resultados.

Mientras que Zetia baja el colesterol entre un 15 y 20%, las pruebas no demuestran que reduzca los ataques o paros cardíacos, o que reduzca las placas arteriales que pueden conducir a problemas cardíacos.

Las pruebas realizadas por los creadores de los medicamentos, que estudiaron si Zetia podía reducir el crecimiento de las placas, descubrieron que las *placas crecían casi al doble de velocidad* en pacientes tomando Zetia y Zocor (Vytorin) de aquellos que solo tomaban Zocor.

Por supuesto, la respuesta no es volver a las drogas estatinas para bajar su colesterol, como muchos de los expertos tratan de hacerle creer.

Verá, las estatinas están pensadas para tener un efecto beneficioso en inflamaciones en su cuerpo, lo que reduce el riesgo de ataques y paros cardíacos.

Pero usted puede bajar la inflamación de su cuerpo naturalmente, sin tener el riesgo de ningún efecto colateral de las drogas estatinas. Esto también debería explicar por qué mi guía para bajar el colesterol, es idéntica a las de bajar la inflamación.

Cómo Reducir La Inflamación Naturalmente y Su Riesgo De Enfermedades Cardíacas

Es un gran error creer que uno debe evitar comidas como huevos y grasas saturadas para proteger su cuerpo, aunque sea verdad que las grasas provenientes de los animales tienen colesterol. He explicado durante el informe por qué esto no debería asustarlo, pero lo explicaré de nuevo.

Este principio equivocado está basado en la “hipótesis de los lípidos”, desarrollada en los años 50 por una nutricionista pionera llamada Ancel Keys, quien conectó la grasa de la dieta con la enfermedad cardíaca coronaria.

La comunidad nutricionista del momento, aceptó completamente la hipótesis, y fomento al público a reducir la manteca, las carnes rojas, la grasa animal, los huevos y otras grasas “obstruye arterias”, un cambio radical para la época.

Lo que usted probablemente no sepa, es que Keys publicó este análisis relacionando las grasas dietarias con las enfermedades cardíacas coronarias, seleccionando información de solo 6 países para probar dicha relación, en vez de comparar con toda la información disponible de 22 países.

Como resultado de este uso de los datos, organizaciones gubernamentales de la salud empezaron a bombardear al público con consejos que han contribuido a las epidemias de obesidad y diabetes que ocurren hoy: una dieta baja en grasas

No es sorprendente que numerosos estudios hayan demostrado que la teoría de Keys era incorrecta y que las grasas saturadas son saludables:

- Un estudio en adultos, encontró que no hay ninguna correlación entre el nivel de colesterol en sangre con los malos hábitos dietarios, como la ingesta de carnes rojas, grasas animales, comidas fritas, manteca, huevos, leche entera, tocino, salchichas y queso.
- Una investigación de *Medical Research Council*, mostró que los hombres que comen manteca, tienen la mitad de riesgo de tener una enfermedad cardíaca de aquellos que consumen margarina. Obviamente, como los americanos sacaron las grasas animales de sus dietas, ellos se quedaban con hambre. Fue así que comenzaron a consumir más granos procesados, aceites vegetales y alta fructosa con jarabe, que son desastres nutricionales.

Este último tipo de dieta es el que lleva a un incremento de la inflamación, y por ello más colesterol en su cuerpo. Así que no deje que nadie lo asuste sobre el consumo de grasas saturadas.

La inflamación crónica es causada por una larga lista de elementos tales como:

- Oxidación del colesterol (el colesterol se pone rancio, por cocinar demás, huevos revueltos).
- Comer mucho azúcares y granos.
- Comer comidas que fueron cocinadas a altas temperaturas.
- Comer grasas trans.
- Una vida sedentaria.
- Fumar.
- Estrés emocional.

Pues, reduzca todo esto para bajar los niveles de inflamación y colesterol naturalmente. Usted debe abordar los temas de esta lista:

Para Bajar Su Colesterol Naturalmente...

1. Esté seguro de que está consumiendo grandes cantidades de buena calidad de grasa animal omega3. Yo lo prefiero de aceite de krill.
2. Reduzca o elimine granos y azúcares de su dieta.
3. Coma las comidas adecuadas para su tipo nutricional.
4. Coma una gran porción de su comida cruda.
5. Coma saludable, preferentemente crudo, grasas que correspondan a su tipo nutricional.

Esto incluye:

- Aceite de oliva
- Coco y aceite de coco
- Productos orgánicos crudos (incluyendo manteca, crema, queso, etc.)
- Palta
- Nueces crudas
- Semillas
- Huevos (pasados por agua)
- Carnes orgánicas, de animales alimentados con pasto

6. Realice la cantidad necesaria de ejercicio. Cuando ejercita, incrementa la circulación y el flujo de sangre por su cuerpo. Los componentes de su sistema inmune también circulan mejor, lo que significa que su sistema inmune tiene una mejor defensa para combatir una enfermedad antes que la oportunidad se disperse.
7. Evite fumar y tomar alcohol en exceso.
8. Aborde los desafíos emocionales, con técnicas o ejercicios para manejar el estrés.

Pues ahí lo tiene: las razones por las que el colesterol alto es una preocupación que simplemente no debería tener, ya que puede solucionarlo con una vida sana.

Si alguien que ama está tomando drogas para bajar su colesterol, le sugiero que le recomiende este sitio www.MilagroParaElColesterol.com

Para la mayoría que está leyendo esto en este instante, no hay razón para arriesgar su salud con drogas para bajar el colesterol. Con el plan que acabo de describir, usted archivará los niveles de colesterol donde deben estar, además de una bienvenida a los “efectos secundarios” de aumento de energía, humor y claridad mental.

Las formas más efectivas y duraderas para reducir el colesterol, son a través de una dieta adecuada acompañada de un buen ejercicio. Para obtener más información sobre cómo bajar el colesterol naturalmente, usted puede conseguir el e-book [“Milagro Para El Colesterol”](#) por Martín Teixido. Este método, es uno probado, para bajar el colesterol naturalmente a través de una buena educación nutricional y una buena planificación alimentaria.

¿Muy bueno para ser cierto?... Difícil.

Para la gran mayoría de la gente, realizar algunos pequeños cambios en el estilo de vida, puede causar niveles de colesterol saludables de manera natural.

Como siempre, su salud está en sus manos. Ahora está en usted tomar el control y darle forma para generar algo genial.


Escritor e Investigador