

## Colesterol

### ¿Qué es el colesterol y cuál es su importancia?

El colesterol es una grasa que nuestro cuerpo necesita para producir hormonas, vitaminas y ácidos biliares. El colesterol también es indispensable para construir y mantener la membrana de todas las células de nuestro organismo.

El colesterol se transporta en la sangre en unas estructuras denominadas *lipoproteínas*. La concentración de colesterol es proporcional a la cantidad de las lipoproteínas en sangre.

Estos compuestos tienen la capacidad de dañar la pared de las arterias; sus concentraciones altas son un factor de riesgo para tener:

- Infartos del miocardio
- Infartos cerebrales
- Enfermedad arterial periférica: manifestado por dolor en las piernas al caminar.

Por lo anterior, la concentración excesiva de colesterol es un factor de riesgo para tener enfermedades cardiovasculares.

### ¿De dónde viene el colesterol?

El colesterol se adquiere por medio de dos vías: a través de los alimentos que consumimos y a través de la producción propia del hígado.

Las lipoproteínas que transportan mayormente al colesterol son denominadas *lipoproteínas de baja densidad (LDL)*. Para que estas partículas sean eliminadas del cuerpo, es necesario que se unan a los *receptores de LDL* que se encuentran localizados en el hígado.

En la mayoría de las personas con **hipercolesterolemia familiar**, existe un defecto en el gen que produce los *receptores de LDL*; como consecuencia, el colesterol contenido en las LDL no se puede eliminar del cuerpo y se acumula en las paredes de las arterias aumentando el riesgo para desarrollar enfermedades cardiovasculares.

### Causas de colesterol alto:

- Estilo de vida: alimentación alta en grasa.
- Hereditaria: el colesterol alto puede ser causado por una condición genética llamada **hipercolesterolemia familiar (FH)**.