

## ¿Es el colesterol el malo de la película?

Publicado en la revista VerdeMente. Julio 2007

Por **Mónica Gómez, terapeuta holística**

Nos han repetido hasta la saciedad que los alimentos grasos ricos en colesterol nos conducen a una muerte prematura, sin embargo, éste es quizá el mayor mito de los muchos que abundan actualmente en el campo de la salud.

No es el colesterol, sino el colesterol oxidado el que daña las arterias y puede producir problemas cardiacos.

No son las grasas saturadas de procedencia animal, sino las grasas hidrogenadas de los alimentos procesados (margarina, bollería industrial, patatas fritas, chocolate, comida preparada...) las causantes de numerosas patologías como diabetes, arteriosclerosis y enfermedades coronarias.

La grasa saturada es el alimento preferido del corazón. La grasa que lo rodea es altamente saturada (ácidos esteárico y palmítico). El pulmón tampoco puede funcionar sin grasas saturadas.

Si las grasas saturadas causaran el colesterol alto, los esquimales, que viven de la grasa de ballena, y los Masai y otras tribus africanas, que se alimentan únicamente de carne y leche entera, se habrían extinguido ya. Pero no sólo viven hasta edades avanzadas, sino que enfermedades como el cáncer, la obesidad, la diabetes, las enfermedades coronarias y la osteoporosis les son desconocidas.

Y lo que es más, si el colesterol fuera tan malo como lo pintan, ninguno de nosotros estaría hoy aquí, puesto que durante la mayor parte de nuestra evolución nuestra dieta se componía en un 50%-80% de animales, peces y pájaros, ricos en grasas saturadas. Sin embargo, antes de 1920 las enfermedades cardiacas eran tan raras que a la persona que inventó el electrocardiograma, Paul Dudley White, le recomendaron que se dedicara a otra rama de la medicina que le procurara mayores beneficios.

Por otro lado, si las grasas saturadas son nocivas ¿por qué la leche materna contiene abundantes grasas saturadas como el ácido butírico, cáprico, caprílico, láurico, mirístico, palmítico y esteárico? Estas grasas aseguran el crecimiento y la supervivencia del bebé, a la vez que le protegen de los patógenos gracias a los efectos antivíricos, antibacterianos y antihongos de los ácidos caprílico, cáprico y láurico. El Aceite de Coco contiene estos tres ácidos grasos. El ácido láurico, el más abundante en el aceite de coco, evita la formación de caries y placa dental. De ahí las dentaduras perfectas de los nativos de las islas tropicales que siguen todavía su dieta tradicional. El aceite de coco también es responsable de su piel tersa y sin arrugas. Sin duda es el mejor sustituto a las cremas hidratantes comerciales que contienen derivados del petróleo. Muchos productos de higiene corporal, cremas y lociones, incluso las supuestamente 'naturales', contienen sodium laureth o lauryl sulfate, que aunque se procesa a partir del aceite de coco, ya no es un producto natural. De hecho, su uso principal es como anticongelante en los motores.

No deberíamos poner nada en nuestra piel que no se pudiera comer. De hecho, los productos que aplicamos en la piel se absorben más rápidamente que cuando los ingerimos, dado que pasan directamente al torrente sanguíneo. Si no, los parches anticonceptivos, o los parches de nicotina para dejar de fumar, no funcionarían.

Al no someterse al proceso digestivo, el hígado no metaboliza las sustancias tóxicas que contienen los productos que aplicamos en nuestra piel.

El aceite de coco regula la función de la tiroides y estimula el metabolismo, resultando de gran ayuda en el tratamiento del Hipotiroidismo. Un déficit de hormonas tiroideas provoca un aumento del colesterol en sangre.

Otro mito es que las grasas saturadas engordan. En el caso del aceite de coco ocurre justo lo contrario,

puesto que ayuda a adelgazar. El coco es uno de los pocos alimentos, aparte de la leche materna, que contiene ácidos grasos de cadena media (MCFA). El organismo metaboliza los MCFA de forma diferente al resto de las grasas, puesto que no se almacenan en las células adiposas sino que pasan directamente al hígado, que los transforma instantáneamente en energía.

Dado su alto contenido en grasas saturadas, el aceite de coco es muy estable a altas temperaturas, por lo que es el único aceite que deberíamos usar para cocinar. Hasta hace poco la industria alimentaria empleaba de forma masiva el aceite de coco y el de palma en repostería, alimentos procesados, fritos e incluso en las palomitas de maíz. Sin embargo, a principios de los años 80 un marketing agresivo por parte de la ASA (Asociación Americana de la Soja), la CPC International (Compañía de Productos del Maíz) y otros grupos con intereses en los aceites vegetales desprestigió al aceite de coco y al resto de las grasas saturadas culpándoles de los problemas cardiacos y otras muchas enfermedades.

Dado el bajo costo de estos cultivos, hoy en día encontramos los aceites vegetales poliinsaturados (maíz, girasol, soja, sésamo, colza...) en la mayoría de los alimentos procesados, e incluso de los no procesados como la carne.

Los aceites poliinsaturados presentan varios problemas. Uno de ellos es que son muy reactivos y se vuelven rancios (se oxidan) con facilidad por lo que nunca deberían usarse para cocinar. Por otro lado, son muy ricos en grasas Omega-6, responsables de los procesos inflamatorios del organismo. Nuestros antepasados subsistieron con una dieta equilibrada entre grasas omega-3 y omega-6 (aproximadamente un ratio de 1 a 1), sin embargo, la dieta actual es demasiado alta en grasas Omega-6, con un ratio de 20 a 1 o incluso de 50 a 1. Muchos científicos creen que una de las razones de la alta incidencia de enfermedades coronarias, hipertensión, diabetes, obesidad, envejecimiento prematuro y algunos cánceres se debe al profundo desequilibrio entre grasas Omega-6 y grasas Omega-3 de la dieta actual.

Estudios realizados han encontrado que las placas que bloquean las arterias están compuestas en un 74% de grasas insaturadas. Por tanto, la grasa saturada no induce riesgo cardiovascular, puesto que no bloquea las arterias.

La clave está en reducir el consumo de Omega-6, lo cual resulta todo un reto porque incluso la carne es rica en este tipo de grasas, incluida la ecológica, dado que el ganado se alimenta con pienso a base de cereales como soja o maíz (omega-6), en lugar de alimentarse de pastos (omega-3) que es su dieta natural.

Por otro lado, debemos aumentar el consumo de grasas Omega-3. Se estima que el 85-95% de la gente presenta deficiencias en Omega-3. La mayoría de los suplementos de Omega-3 que se encuentran en el mercado proceden del aceite de pescado. Las grasas omega-3 también son poli-insaturadas, y por tanto muy perecederas (se oxidan con facilidad). Muchos recordarán el aceite de hígado de bacalao que les daban de pequeños. Sabía tan mal porque estaba rancio (oxidado). Ahora los fabricantes añaden una pequeña cantidad de antioxidantes como la vitamina E para evitar la oxidación de las cápsulas en el envase. Sin embargo, dentro del cuerpo se generarán radicales libres con el calor que desprende el cuerpo durante el metabolismo de las mismas. Deberíamos pues suplementar la dieta con antioxidantes adicionales (vitamina C, vitamina E,...).

Esto no ocurre con el Aceite de Krill, que contiene de forma natural antioxidantes y fosfolípidos y tiene mayor biodisponibilidad que el aceite de pescado. La mejor fuente de omega-3 son las cápsulas de aceite de Krill (pequeños crustáceos, similares a las gambas, que sirven de alimento a las ballenas), que además no repiten el gusto a pescado como otros suplementos de omega-3.

El Aceite de Oliva no es poli-insaturado, sino monoinsaturado, por lo que es más estable. Tampoco contiene ácidos grasos omega-6 sino omega-9. Es muy saludable siempre y cuando no se caliente, ya que, al igual, que los aceites poli-insaturados se oxida al cocinar con él. Los radicales libres producidos atacan las membranas celulares y los glóbulos rojos lo que daña el DNA y puede provocar mutaciones en las células.

Pero volvamos al colesterol. El colesterol es esencial para la vida. Forma parte de TODAS las células del cuerpo. Es imprescindible para la formación del tejido nervioso y la bilis. Un suministro adecuado de

colesterol es vital para el funcionamiento del cerebro, puesto que forma parte de las conexiones sinápticas entre neuronas. Algunos estudios relacionan tanto la depresión como comportamientos violentos y tendencias suicidas con bajos niveles de colesterol.

El colesterol es esencial para el funcionamiento del sistema inmunológico, en concreto para la destrucción de las miles de células cancerígenas que generamos cada día.

El cuerpo sintetiza la vitamina D a partir de colesterol, así como las diferentes hormonas sexuales. Bajos niveles de hormonas sexuales (estrógenos y testosterona) provocan un descenso de la libido, por tanto, una dieta baja en colesterol no sólo no te protege de las enfermedades cardíacas, sino que puede resultar desastrosa para tu vida sexual.

Las dietas bajas en grasas provocan deficiencias nutricionales. En primer lugar, las grasas contienen vitaminas liposolubles como la vitamina A, E o D o Coenzima Q10. De nada sirve compensar la carencia con suplementos vitamínicos, ya que el cuerpo necesita grasa para metabolizarlos (por algo será que sólo los alimentos ricos en grasas contienen dichas vitaminas).

Nuestro organismo no es capaz de sintetizar las vitaminas (excepto la vitamina D a partir del sol y del colesterol), por eso debemos ingerirlas con la dieta. Sin embargo, sí es capaz de fabricar colesterol. Si la cantidad de colesterol en la dieta no es suficiente, el cuerpo fabricará la cantidad que le falte. Los principales productores son el hígado y el intestino, en este orden, aunque cada célula del cuerpo es capaz de producir colesterol. Esta es la razón por la que mucha gente sigue con el colesterol alto aún después de adoptar dietas pobres en grasa. De hecho, ¡el cuerpo puede producir 400 veces más colesterol al día que el que obtendríamos comiendo 100 gramos de mantequilla! Entonces, ¿de qué nos sirven tantas privaciones en la dieta?

Para que el calcio se incorpore de forma efectiva en la estructura ósea se requiere al menos de un 50% de las grasas de la dieta sean saturadas. Las grasas saturadas también son necesarias para procesar los ácidos grasos Omega-3.

Beber leche desnatada es una de las peores elecciones que podemos hacer. Además de los riesgos que suponen para la salud la pasteurización de la leche (consultar artículos sobre el tema en mi web [www.dietametabolica.es](http://www.dietametabolica.es)) y las hormonas y antibióticos que contiene la leche que no es de producción ecológica, a la leche y yogures desnatados se les añade siempre leche en polvo desnatada. Para pulverizar la leche se la somete a altas temperaturas y a una alta presión que oxidan el colesterol de la leche, además de producir nitratos, que son potentes carcinógenos.

Cuando suprimimos la grasa de la leche solo nos queda azúcar, que es lo que realmente engorda. De hecho, muchos granjeros engordan a los cerdos con leche desnatada. El azúcar se convierte en el hígado en triglicéridos. Altos niveles de triglicéridos, al contrario de lo que ocurre con el colesterol, sí suponen un riesgo para la salud.

El Huevo es un alimento muy saludable rico en vitaminas del grupo B, luteína y zeaxantina, ambos poderosos antioxidantes que nos protegen de patologías oculares como la degeneración macular. Sin embargo, si lo comemos en tortilla se convertirá en un alimento nocivo para la salud. La yema del huevo es rica en colesterol, y la clara es rica en hierro. Cuando se mezclan y se calientan al hacer una tortilla el hierro de la clara oxida el colesterol de la yema. Esto no ocurre con los huevos duros, pasados por agua o fritos (siempre que se fríen en aceite de coco, que como hemos dicho no se estropea al calentarlo).

El cloro del agua del grifo también reacciona con el colesterol oxidándolo, que se coagula en las paredes de las arterias formando placa. Es mejor instalar un filtro de agua en casa que renunciar al entrecot en la comida.

La mayoría de los estudios que han encontrado una relación entre las grasas saturadas y el riesgo de

enfermedades cardiacas se han realizado con grasas hidrogenadas (transaturadas), elaboradas de forma artificial, cuya estructura molecular no existe en la naturaleza. Sin embargo, docenas de estudios realizados concluyen que el riesgo de enfermedades cardiovasculares aumenta cuando decrecen los niveles de colesterol en sangre.

Más del 50% de la gente que sufre su primer ataque cardiaco tiene niveles normales de colesterol.

Cuado estamos estresados no sólo producimos hormonas como la adrenalina, sino que el hígado aumenta la producción de colesterol. Este exceso de colesterol puede provocar la formación de piedras en el hígado.

En lugar de eliminar el colesterol de tu dieta, realiza limpiezas de hígado con regularidad para reducir el riesgo de enfermedades coronarias. Para que el hígado metabolice el colesterol y las grasas de forma eficiente los conductos biliares deben estar limpios y libres de obstrucciones. La mejor limpieza de hígado es la de la Doctora Hulda Clark, autora del ya clásico “Cura para todas las enfermedades”.

La medicación contra el colesterol (estatinas) reduce de forma artificial el nivel de colesterol en sangre, lo que induce al hígado a producir más colesterol para equilibrar los niveles, justamente el efecto contrario al deseado. Esta producción excesiva de colesterol hace que éste cristalice en los conductos biliares, convirtiéndose finalmente en piedras. Las personas que toman medicación para el colesterol normalmente desarrollan una cantidad excesiva de piedras en el hígado.

Otro de los efectos perniciosos de la medicación contra el colesterol es que inhibe la formación de la Coenzima Q10, cuya deficiencia debilita el corazón. La CoQ10, abundante en la carne y las vísceras de animales, es necesaria para la formación de energía en forma de ATP y su deficiencia afecta a órganos que necesitan gran cantidad de energía como corazón, cerebro, riñones e hígado.

Algunos de los efectos secundarios de la medicación contra el colesterol son debilidad, dolores musculares, incremento del riesgo de cáncer, inhibición del sistema inmunitario, funcionamiento deficiente de los riñones y amnesia.

Un estudio realizado por el Programa del Corazón de Honolulu reveló que las estatinas producen problemas en los ancianos. Este estudio es uno de los pocos que controlaron los niveles de colesterol durante un periodo de 20 años. Los resultados indicaron que las personas que mantenían bajos niveles de colesterol durante 20 años (desde la madurez a la vejez) tenían un mayor riesgo de muerte.<sup>1</sup>

El estudio ASCOTT-LLA, el más grande realizado sobre la efectividad de la medicación contra el colesterol en mujeres, encontró que las mujeres que tomaban Lipidor (la medicación contra el colesterol más popular del mundo) tenían un 10% más de ataques cardiacos que las mujeres a las que se le suministró un placebo.<sup>1</sup>

Más información sobre el aceite de Krill, grasas Omega-3, Omega-6 y aceite de coco en mi web [www.dietametabolica.es](http://www.dietametabolica.es)

Mónica Gómez, terapeuta holística. [www.dietametabolica.es](http://www.dietametabolica.es) 902 996 375

#### **Referencias**

*1 Fallon S. Enig M. Dangers of Statin Drugs. HealthKeepers Magazine. Vol. 8, Issue 2. 2006.*

#### **Bibliografía**

- *La Limpieza Hepática y de la Vesícula. Andreas Moritz. Editorial Obelisco.*
- *Saturated Fat may save your life. Bruce Fife.*
- *The Coconut Oil Miracle. Bruce Fife.*
- *The Coconut Diet: The Secret Ingredient That Helps You Lose Weight While Eating Your Favorite Foods. Cherie Calbom with John Calbom.*
- *Virgin Coconut Oil: How It Has Changed People's Lives, and How It Can Change Yours! Brian Shilhavy, Marianita Jader Shilhavy.*

- *The Omega-3 Connection.* Andrew L. Stoll.

- *Nutrition and physical degeneration.* Weston A. Price, D.D..S.

- *Know your fats.* Mary G. Enig, Ph.D.

- *Heart Failure.* Thomas J. Moore.

## **Aceite Extra Virgen de Coco Bio Dr Goerg**

El aceite de coco virgen esta elaborado a base de cocos frescos, procesados en menos de 3 días desde su recolección. Al comprar este producto estás sustentando el modo de vida de las pequeñas comunidades rurales sostenibles que elaboran el aceite de coco de forma totalmente artesanal en las islas Filipinas.

- ✓ Aceite extra Virgen de primera presión en Frío ideal para dietas crudas (temperatura de prensado inferior a los 40°C). Bote cristal 500 ml.
- ✓ No ha sido refinado, blanqueado, endurecido, desodorizado o hidrogenado. Certificación ecológica.
- ✓ No ha sido tratado con ningún producto químico o solvente (incluido hexano) (temperatura de prensado inferior a los 40°C)
- ✓ Cocos procedentes de palmeras tradicionales, no siendo ninguna de las variedades ni híbridas ni genéticamente modificadas.
- ✓ Rico en ácido laúrico del 52% al 59,42% (certificado por laboratorio independiente), que evita la formación de caries y placa dental.
- ✓ Se puede aplicar directamente a la piel como sustituto de las cremas hidratantes o como aceite de masaje. Conserva la piel tersa y sin arrugas. Excelente acondicionador para el cabello.
- ✓ Dado su agradable aroma y sus propiedades antibacterianas (las bacterias provocan el mal olor corporal) se aconseja usarlo en lugar de los desodorantes comerciales, cuyo contenido en aluminio es una de las causas principales de Alzheimer.
- ✓ No contiene grasas hidrogenadas (trans) ni colesterol.
- ✓ Se conserva durante mucho tiempo sin estropearse debido a su alta capacidad antioxidante.
- ✓ Producto de Comercio Justo.
- ✓ Se conserva durante mucho tiempo sin estropearse debido a su alta capacidad antioxidante.

Más información sobre el coco [www.dietametabolica.es/coco.htm](http://www.dietametabolica.es/coco.htm)

## **ACEITE DE KRILL NEPTUNO**

La receta natural para que tu cuerpo y tu mente funcionen a pleno rendimiento

La solución para la inflamación, el dolor articular crónico, el síndrome premenstrual, la depresión, el colesterol alto, alergias, el eczema y la psoriasis. Dado que el aceite de krill es un regulador hormonal también ayuda a adelgazar. Los ácidos grasos Omega-3 DHA y EPA son eficaces en la prevención y tratamiento del cáncer y las enfermedades cardiovasculares.

Se denomina Krill a los pequeños crustáceos, similares a las gambas, de 2 gr. de peso, de los que se alimentan las ballenas.

- ✓ Alta biodisponibilidad (mayor que el aceite de pescado).
- ✓ No contiene grasas trans (hidrogenadas).

- ✓ Bote con 60 cápsulas de gelatina de 500 mg.
- ✓ Con la dosis de mantenimiento de 2 perlas al día el bote dura 2 meses.
- ✓ El aceite de Krill no contiene metales pesados, dioxinas, pesticidas o PCBs

✓ La extracción del Aceite de Krill Neptune se realiza en frío para conservar íntegros todos sus poderosos nutrientes.

✓ Rico en ácidos grasos esenciales omega 3, fosfolípidos, antioxidantes, vitaminas A, B, E y colina.

#### Efecto del Aceite de Krill NKO® en los dolores articulares

- Después de 7 días utilizando el Aceite de Krill:
- Reducción del dolor en un 24%
  - Disminución del agarrotamiento en un 22%
  - Aumento de la flexibilidad en un 16%

#### Efectividad del Aceite de Krill NKO® en el Colesterol Alto

- Reduce el colesterol total en un 13%
- Baja el LDL "malo" en un 32%
- Reduce los Triglicéridos en un 11%
- Aumenta el HDL "bueno" en un 44%

**IMPORTANTE.** Evitar el aceite de kill en casos de alergia al marisco, problemas de coagulación de la sangre, medicación con altas dosis de aspirinas o anticoagulantes. Las personas con diabetes no deben tomar más de 2 gramos de suplementos marinos al día sin el consejo de su médico. No tomar Aceite de Krill dos semanas antes y dos semanas después de una operación quirúrgica.

El Aceite de Krill Neptuno puede tomarse a cualquier hora, pero al ser un aceite y contener vitaminas solubles en grasa, se absorbe mejor si se ingiere junto a una comida que incluya alimentos con algo de grasa, como carne o aceite.

### **Posología según patología:**

**Artritis, inflamación o dolor en las articulaciones.** 3 cápsulas al día con las comidas

**Colesterol elevado.** Los tres primeros meses de 4 a 6 cápsulas al día con las comidas. Como mantenimiento tomar 2 cápsulas al día.

**Síndrome Premenstrual.** 4 cápsulas al día con las comidas. Como mantenimiento 4 cápsulas al día 8 días antes de la regla y los dos primeros días de la misma.

*"Durante años, he sufrido de **Síndrome Premenstrual** agudo, y a menudo, mis síntomas eran tan severos que tenía que limitar mis actividades diarias. Mi médico me recetó un medicamento, pero tenía tantos efectos secundarios que no podía llevar una vida normal, e incluso dejé de tomarlo. Fue entonces cuando comencé a tomar el Aceite de Krill Neptune, con la esperanza de que un enfoque más natural pudiera funcionar. Desde el primer día, el efecto del Aceite de Krill ha sido increíble. Mis síntomas físicos y emocionales parecen haber mejorado casi en un 100%. Sin duda, ha significado un cambio profundo en mi vida, y no vacilo en decir que lo recomendaría de corazón a cualquier mujer que sufra de SPM". **Mary France B. (Quebec, Canada)***

Más información sobre el aceite de krill en [www.terapiaclark.es/omega3.htm](http://www.terapiaclark.es/omega3.htm)

PRECIOS y venta online de todos los productos en: [www.terapiaclark.es/tienda.htm](http://www.terapiaclark.es/tienda.htm)

Este documento se puede descargar en: [www.terapiaclark.es/documentos.htm](http://www.terapiaclark.es/documentos.htm)  
(este enlace también aparece al final del email que recibiste al hacer el pedido)

**Mónica Gómez, terapeuta holística**

Tlf: 902 996 375 - [www.terapiaclark.es](http://www.terapiaclark.es) - [pedidos@terapiaclark.es](mailto:pedidos@terapiaclark.es) - Síguenos en **Twitter** @TerapiaClark