

La Verdad Acerca del Colesterol:

Por Qué lo Necesita - y los Verdaderos Métodos Reales para Llegar a sus Niveles de Forma Adecuada

DR. MERCOLA



Mercola.com
Take Control of Your Health

Mercola.com es el sitio web de salud natural que ocupa el lugar #1 a nivel mundial, con más de un millón de suscriptores en su boletín de salud gratuito. Millones de personas visitan www.Mercola.com todos los días para buscar soluciones prácticas y probadas en cuanto a salud y bienestar se refiere.

La Verdad Acerca del Colesterol:

Por Qué lo Necesita - y los Verdaderos Métodos para Llegar a sus Niveles de Forma Adecuada

El colesterol fácilmente podría ser descrito como la pistola humeante de las últimas dos décadas. Ha sido el responsable de la demonización de categorías de alimentos (como los huevos y las grasas saturadas) y culpado por casi todos los casos de enfermedades cardíacas en los últimos 20 años.

Sin embargo no hace mucho tiempo no se hablaba mucho del colesterol y del miedo a los niveles altos. Incluso mucho antes de que existiera tal cosa como la epidemia de enfermedades cardíacas.

No obstante, en algún momento, el colesterol se convirtió en una palabra muy popular- algo que se debe mantener lo más bajo posible, de no ser así se sufrirán las consecuencias.

Probablemente usted esté al tanto de que existen muchos mitos que hacen que el colesterol y las grasas sean considerados como unos de los peores alimentos que puede consumir. Por favor entienda que estos mitos en realidad están dañando su salud.

El colesterol no daña su salud (como lo han hecho creer) y tampoco es la causa de las enfermedades del corazón.

Puede ser que para aquellas personas que toman medicamentos para disminuir el colesterol esta información les llegue demasiado tarde. Pero antes de adentrarme en esta información que le cambiará la vida, hablemos un poco de los principios básicos.



¿Qué es el Colesterol, y Porqué lo Necesita?

Es correcto, usted *necesita* colesterol.

Esta suave y cerosa sustancia se encuentra no sólo en su torrente sanguíneo, sino también en cada célula de su cuerpo, en donde ayuda a producir membranas celulares, hormonas, vitamina D y ácidos biliares que lo ayudan a digerir la grasa. El colesterol también ayuda en la formación de recuerdos y es vital para la función neurológica.

Su hígado produce cerca del 75 por ciento del colesterol de su cuerpo¹ y de acuerdo con la medicina convencional, existen dos tipos de colesterol:

1. **Lipoproteína de alta densidad o HDL:** Este es el colesterol “bueno” que ayuda a mantener el colesterol lejos de las arterias y a remover el exceso de placa arterial, lo que podría ayudar a prevenir las enfermedades cardíacas.
2. **Lipoproteína de baja densidad o LDL:** Este es el colesterol “malo” que circula en su sangre y de acuerdo con las ideas convencionales, podría acumularse en sus arterias, formando placas que hacen las arterias se hagan más estrechas y sean menos flexibles (una enfermedad llamada aterosclerosis). Si se forma un coagulo en una de estas arterias que conducen al cerebro o corazón, puede provocar un ataque cardíaco o un derrame cerebral.

Los elementos que también conforman su colesterol total son:

- **Triglicéridos:** Los niveles elevados de esta peligrosa grasa han sido relacionados con enfermedades cardíacas y diabetes. Se sabe que los niveles de triglicéridos se elevan por comer muchos granos y azúcares, por ser físicamente inactivo, fumar, beber alcohol en exceso y tener sobrepeso o ser obeso.
- **Lipoproteína (a) o Lp(a):** Es una sustancia que está hecha del “colesterol malo” LDL y de una proteína (aproteína a). Los niveles elevados de Lp(a) representan un alto factor de riesgo de enfermedades cardíacas. Esto ha sido bien establecido, sin embargo son pocos los médicos que checan los niveles de sus pacientes.

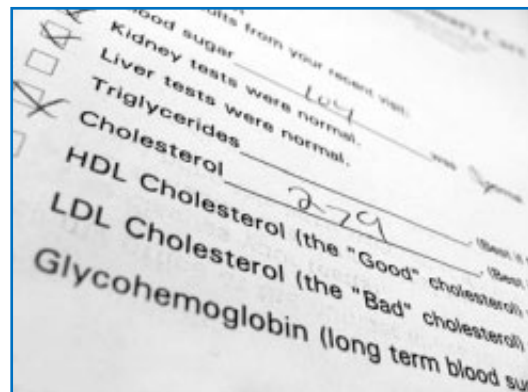
El Colesterol Total NO es un Buen Indicador de Su Riesgo de Padecer Enfermedades Cardíacas

Los oficiales de salud de los Estados Unidos aconsejan que cualquier persona mayor de 20 años de edad se cheque los niveles de colesterol una vez cada cinco años. El colesterol total o la suma del contenido de colesterol en la sangre forman parte de la prueba.

La Asociación Americana del Corazón recomienda que el colesterol total se encuentre por debajo de los 200 mg/dL, pero lo que no dicen es que el nivel de colesterol total no sirve para determinar si se encuentra en riesgo de enfermedades cardíacas, a menos que se encuentre por encima de los 300.

He visto un gran número de personas con niveles por encima de los 250 que en tienen bajo riesgo, debido a sus niveles de HDL. Y a la inversa, he visto incluso más personas con niveles de colesterol por debajo de los 200 que tienen un riesgo muy alto de padecer una enfermedad cardíaca, basado en las siguientes

- Su relación HDL/colesterol



- Su relación triglicéridos/HDL

El porcentaje de HDL es un importante factor de riesgo de las enfermedades cardíacas. Sólo divida su nivel de HDL entre su colesterol. Lo ideal es que ese porcentaje se encuentre por encima del 24 por ciento.

Puede hacer lo mismo con la relación entre triglicéridos y HDL. Ese porcentaje debería estar por debajo del 2 por ciento.

Sin embargo, tome en cuenta, que esto no deja de ser sólo una guía de orientación y que aparte de estos números existen mucho más cosas que contribuyen con el riesgo de enfermedades cardíacas. De hecho, fue justo después de que el mundo supiera que el colesterol total no es suficiente para predecir el riesgo, que se tomó en cuenta el colesterol HDL y LDL. Le dan una idea más clara de lo que está sucediendo, sin embargo no muestran todo.

El Colesterol No es Ni "Bueno" Ni "Malo"

Ahora que hemos definido lo que es el colesterol bueno y el colesterol malo, tiene que dejarse en claro que en realidad existe un solo tipo de colesterol. Ron Rosedale, MD, quien es considerado el líder de los doctores contra el envejecimiento en los Estados Unidos, hace un excelente trabajo explicando este concepto:²

“Por favor, note que el LDL y el HDL son lipoproteínas- grasas combinadas con proteínas. Sólo existe un tipo de colesterol. No existe tal cosa como el colesterol “bueno” o “malo”.

Simplemente, el colesterol es colesterol.

Se combina con otras grasas y proteínas para ser llevado por el torrente sanguíneo, esto debido a que la grasa y nuestra sangre no se mezclan muy bien.

Por lo tanto, las sustancias grasas deben ser transportadas desde y células por medio de las proteínas. El LDL y el HDL son formas de proteínas y se encuentran muy lejos de ser consideradas únicamente como colesterol.

De hecho, ahora sabemos que existen muchos tipos de esta grasa y partículas de proteína. Las partículas de LDL vienen en muchos tamaños y las partículas de LDL grandes no representan un problema. Son las llamadas partículas LDL de baja densidad las que pueden representar un grave peligro, porque pueden escabullirse a través de sus arterias y si se oxidan, o bien se ponen rancias, pueden causar daño e inflamación.



Por eso es que podría decirse que existe “LDL bueno” y “LDL malo”.

También, algunas partículas de HDL son mejores que otras. Y el hecho de conocer el colesterol total no nos dice mucho en realidad. Y aunque conociéramos los niveles de LDL y HDL, aún seguiríamos sabiendo muy poco.”

El Colesterol es Su Amigo, No Su Enemigo

Antes de continuar, realmente me gustaría que comprendiera mejor este concepto.

En los Estados Unidos, la idea de que el colesterol es malo se encuentra sumamente arraigada en la mente de la mayoría de las personas. Pero este es un mito que causa muchos daños y que debe ser desmentido en este mismo momento.

“En primer lugar,” señala el Dr. Rosedale, “el colesterol es un componente vital para cada membrana celular sobre la Tierra. En otras palabras, no existe un ser vivo en la Tierra que pueda vivir sin colesterol.

Eso automáticamente le dirá que, visto desde cualquier punto, el colesterol no puede ser malo. De hecho, es uno de nuestros mejores amigos.

No estaríamos aquí sin él. Entonces no es de sorprender que bajar los niveles de colesterol de manera excesiva aumenta el riesgo de muerte de una persona. El colesterol también es el precursor de todas las hormonas esteroideas. No se puede producir estrógeno testosterona, cortisona y otra serie de hormonas vitales sin la ayuda del colesterol.”

¿Otra “prueba” de que el colesterol es bueno para usted?

Considere el papel de HDL, el llamado colesterol “bueno”. Esencialmente, el HDL lleva el colesterol desde los tejidos y arterias de su cuerpo y los regresa a su hígado, que es el lugar donde se produce casi todo el colesterol. Si el propósito de esto fuera eliminar el colesterol de su cuerpo, tendría más sentido que el colesterol fuera llevado a los riñones o intestinos para que su cuerpo pudiera eliminarlo.

Pero en lugar de eso, es llevado de vuelta a su hígado, ¿por qué?

Porque su hígado lo reutilizará.

“Es regresado a su hígado para que ahí pueda ser reciclado, convertirlo nuevamente en otras partículas que son llevadas a los tejidos y células que las



necesitan,” el Dr. Rosedale. “Su cuerpo está tratando de hacer y conservar el colesterol debido a que es sumamente importante, de hecho es vital, para la salud”.

El Colesterol y la Inflamación- ¿Cuál es la Conexión?

La palabra colesterol se ha convertido en la palabra de moda en el campo de la medicina porque ha sido relacionada con muchas enfermedades diferentes. Y una de esas enfermedades es la enfermedad cardíaca...la misma enfermedad cardíaca por la que acusan al colesterol.

¿Cuál es mi punto?

Bien, primero considere el papel que tiene la inflamación en su cuerpo. En muchos aspectos es algo bueno, ya que es la respuesta natural del cuerpo para atacar a los invasores que son percibidos como una amenaza. Por ejemplo, si usted se corta, el proceso de inflamación es lo que permite que se cure.

Durante la inflamación específicamente:

- Sus vasos sanguíneos se contraen para evitar que se desangre
- Su sangre se vuelve más gruesa para que pueda coagular
- Su sistema inmunológico envía células y sustancias químicas a combatir los virus, bacterias y otros “chicos malos” que podrían infectar el área
- Las células se multiplican para reparar el daño

Y por último, la herida sana y posteriormente se forma una cicatriz para proteger el área afectada.

Si sus arterias están dañadas, ocurre un proceso muy parecido dentro de su cuerpo, pero la diferencia es que la “cicatriz” en sus arterias es mejor conocida como placa.

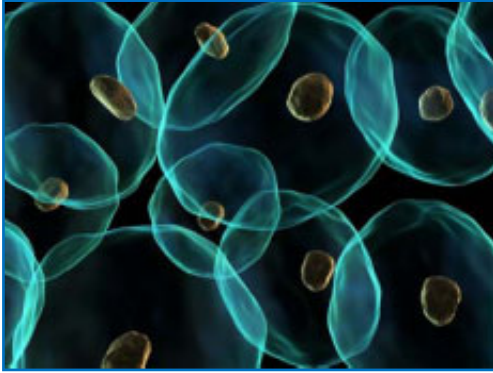
Esta placa, junto con el engrosamiento de la sangre y la contracción de los vasos sanguíneos que ocurre normalmente durante el proceso de inflamación, en realidad puede aumentar su riesgo de presión arterial alta y ataques cardíacos.

Dese cuenta que el colesterol ni siquiera ha sido mencionado.



El colesterol entra en escena porque es necesario para remplazar las células dañadas.

Recuerde que sin colesterol no se puede formar ninguna célula.



Así que si se tienen muchas células dañadas que necesitan ser remplazadas, su hígado será notificado, entonces producirá más colesterol y lo liberará en el torrente sanguíneo.

Este es un proceso deliberado que se lleva a cabo con el fin de que su cuerpo produzca células nuevas y saludables.

También es posible y algo muy común, que este daño en el cuerpo ocurra con frecuencia.

En este caso, usted estará en un peligroso estado de inflamación crónica.

Por lo general, la prueba que se utiliza para determinar si existe inflamación crónica es un análisis de sangre llamado proteína-C reactiva (CRP por sus siglas en inglés). Los niveles de CRP son utilizados para saber si existe inflamación en sus arterias. Generalmente hablando:

- Los niveles de CRP por debajo de 1 miligramo por litro de sangre significa que tiene bajo riesgo de enfermedad cardiovascular
- De 1 a 3 miligramos significa riesgo medio
- Más de 3 miligramos es alto riesgo

Incluso la medicina convencional está considerando la idea de que la inflamación crónica puede provocar ataques cardíacos. Pero realmente se quedan cortos y no ven toda la realidad.

En los ojos de la medicina convencional, cuando ven un aumento de colesterol circulando en el torrente sanguíneo, concluyen que es el colesterol- y no el daño causado en las arterias- el que provoca los ataques cardíacos.

Lo que me lleva al siguiente punto.

La Locura de Disminuir el Colesterol

Sally Fallon, presidenta de Weston A. Price Foundation y Mary Enig, Ph.D, una experta en la bioquímica de los lípidos, han llegado muy lejos al llamar el colesterol alto como “una enfermedad inventada, un “problema” que surgió cuando los profesionales de salud aprendieron cómo medir los niveles de colesterol en la sangre”.³

Y esta explicación da justo en el blanco.

Si usted tiene niveles elevados de colesterol, se debe, al menos en parte a la creciente inflamación en su cuerpo. El colesterol está ahí para hacer un trabajo: ayudar a su cuerpo a sanar y recuperarse.

La medicina convencional realmente falla cuando recomiendan de manera peligrosa que disminuir los niveles de colesterol es la manera en la que se disminuye el riesgo de ataques cardíaco, porque lo que en realidad se necesita es hacerle frente a lo que está causando el daño en el cuerpo- y lo que por consecuencia provoca el aumento de inflamación y el aumento de colesterol.

Como señala adecuadamente el Dr. Rosedale:²

“Si está ocurriendo daño en exceso como ese, entonces es necesario distribuir el colesterol extra a través del torrente sanguíneo, no parecería algo inteligente el hecho de simplemente disminuir el colesterol y olvidarse de por qué está ahí en primer lugar. Parecería algo más inteligente reducir la necesidad de utilizar más colesterol- es decir el daño excesivo que está ocurriendo, la razón por la que hay una inflamación crónica.”

Hablaré de cómo hacerlo más adelante, pero primero echémosle un vistazo a los peligros que representa el hecho de tener el colesterol muy bajo. Y en primer lugar, cómo fue que se llegó al punto de que los niveles de colesterol debían ser tan bajos.

Si Su Colesterol está Muy Bajo...

Muchas cosas malas pueden sucederle a su cuerpo. Recuerde, cada una de sus células necesita del colesterol para sobrevivir- incluyendo aquellas en su cerebro. Probablemente es por esto que niveles muy bajos de colesterol causan daños en su psique.

Un estudio muy grande dirigido por investigadores holandeses encontró que los hombres con niveles de colesterol crónicamente bajos mostraron tener un riesgo más alto de sufrir síntomas depresivos.⁴

Esto podría ser porque el colesterol afecta el metabolismo de la serótina, una sustancia involucrada en la regulación del estado de ánimo.

En un caso similar, investigadores canadienses descubrieron que aquellas personas en el cuarto más bajo de la concentración total de colesterol tuvieron más de seis veces de riesgo de cometer suicidio comparados con aquellos en el cuarto más alto.⁵

También docenas de estudios respaldan la relación entre los niveles bajos de colesterol y comportamiento violento, por medio de esta misma vía: los niveles bajos de colesterol podrían provocar una actividad baja de serótina en el cerebro, lo cual podría, a su vez, conducir a un aumento de violencia y agresión.⁶



Y un meta-análisis de más de 41,000 registros de pacientes encontró que las personas que toman medicamentos de estatinas para disminuir los niveles de colesterol lo más que se pueda podrían estar en mayor riesgo de cáncer,⁷ mientras que otros estudios han relacionado los niveles bajos de colesterol con las enfermedad del Parkinson.

¿Qué niveles de colesterol son considerados muy bajos? Prepárese.

Probablemente cualquier nivel muy por debajo de los 150 - los niveles óptimos sería como de 200.

Ahora, sé lo que está pensando: “Pero mi doctor me dice que para estar sano necesito tener mis niveles de colesterol por *debajo* de 200.” Bien, permítame enseñarle como se llegó a estas recomendaciones sobre el colesterol. Y le advierto, no es una historia muy bonita.

¿Quién Decidió qué Niveles de Colesterol son Saludables o Dañinos?

En el 2004, el panel del Programa Nacional para la Educación sobre el Colesterol de los Estados Unidos les aconsejó a todas aquellas personas con riesgo de ataque cardíaco a que redujeran su colesterol LDL a niveles, específicamente, bajos.

Antes del 2004, 130 miligramos de colesterol LDL eran considerados saludables. Sin embargo, en las recomendaciones actuales los niveles que se recomiendan son menores a 100 o incluso menores a 70 en el caso de los pacientes con alto riesgo.

Tenga en mente que, por lo general, para alcanzar niveles como estos que son demasiado bajos es necesario el uso de múltiples medicamentos para bajar el colesterol.

Afortunadamente, en una revisión realizada en el 2006 en el *Annals of Internal Medicine*⁸, se encontró que no existe la suficiente evidencia que respalde los números establecidos por el panel. Los autores de la revisión no pudieron encontrar investigaciones que brindarían evidencia sobre el hecho de que alcanzar un nivel específico de colesterol LDL era importante en sí, y también encontró que lo estudios que intentan respaldar esto tienen muchos errores.



Incluso muchos de los científicos que ayudaron a desarrollar la guía de recomendaciones admitieron que la evidencia científica que respalda la recomendación de disminuir los niveles de colesterol a menos de 70 no era lo suficientemente fuerte.

Entonces, ¿cómo surgió esta recomendación sobre disminuir tanto los niveles de colesterol?

Ocho de los nueve doctores del panel que desarrollo la nueva guía de recomendaciones han estado recibiendo dinero de las compañías farmacéuticas que fabrican los medicamentos de estatinas para bajar el colesterol.⁹

Los mismos medicamentos para los cuales la nueva guía de recomendaciones abrió un nuevo y enorme mercado en los Estados Unidos.



¿Coincidencia? No lo creo.

Ahora bien, a pesar del descubrimiento de que NO existe evidencia que demuestra que el hecho de disminuir los niveles de colesterol LDL a 100 o menos sea bueno para usted, ¿Qué cree que SIGUE recomendando la Asociación Americana del Corazón?

Disminuir sus niveles de colesterol LDL a menos de 100.¹⁰

Y para empeorar las cosas, la recomendación estándar para poder llegar a niveles tan bajos, casi siempre incluye el uso de uno o más medicamentos para bajar el colesterol.

Los Peligros de los Medicamentos para Bajar el Colesterol

Si a usted le preocupan sus niveles de colesterol, debe saber que tomar medicamentos debería ser su último recurso. Y cuando digo último recurso, digo que las probabilidades de que usted no necesite este tipo de medicamentos son sumamente altas, mayores de 100 a 1.

Para decirlo de otra manera, entre los más de 20,000 pacientes que han venido a mi clínica, sólo cuatro o cinco de ellos realmente necesitan tomar estos medicamentos, debido a que tienen problemas genéticos que lo requieren.

Compare esto con lo que sucede con la población en general. De acuerdo con la información proporcionada por Medco Health Solutions Inc., más de la mitad de los estadounidenses con seguro están tomando medicamentos para enfermedades crónicas. Y los medicamentos para disminuir el colesterol tienen el segundo lugar de este grupo, ya que casi el 15 por ciento de las personas bajo medicamentos para enfermedades crónicas los toman (los medicamentos para la presión arterial alta, otros medicamentos altamente prescritos, tienen el primer lugar).¹¹

Lamentablemente, como se escribió en el *BusinessWeek* a principios del 2008, “Algunos investigadores incluso han sugerido-a manera de broma-que los medicamentos deberían ponerse en el suministro de agua.”¹²

Considérese afortunado de que probablemente usted NO necesita tomar medicamentos para bajar el colesterol, porque estas son pastillas realmente desagradables.

Los medicamentos de estatinas trabajan inhibiendo una enzima en su hígado que es necesaria para la fabricación de colesterol. Lo preocupante de esto es que cuando usted va por ahí alterando procesos del cuerpo que son tan delicados, se arriesga a descomponer todo.

El caso en cuestión, “los medicamentos de estatinas inhiben no sólo la producción de colesterol, sino toda la familia de sustancias intermediarias, muchas de no ser que todas, tienen importantes funciones bioquímicas.” Dice Enig y Fallon.³

Para empezar, los medicamentos de estatinas acaban la coenzima Q10 (CoQ10), que es benéfica para la salud del corazón y la función muscular. Y los médicos rara vez informan a las personas sobre este riesgo y prefieren aconsejarles que tomen un suplemento de CoQ10, el agotamiento de esta enzima provoca fatiga, debilidad muscular, dolor y por último insuficiencia cardíaca.

El dolor y la debilidad muscular, una enfermedad conocida como rabdomiólisis, son en realidad los efectos secundarios más comunes de los medicamentos de estatinas, se cree que ocurren debido a que los medicamentos de estatinas activan el gen atrogina-1, que desempeña uno de los papeles principales en la atrofia muscular.¹³



Por cierto, el dolor y la debilidad muscular podrían ser una indicación de que los tejidos se están rompiendo- una enfermedad que puede causar daño renal.

Los medicamentos de estatinas también han sido relacionados con:

- Un aumento en el riesgo de polineuropatía (daño nervioso que causa dolor en las manos y pies, así como problemas para caminar)
- Mareos
- Deterioro cognitivo, incluyendo pérdida de la memoria¹⁴
- Un aumento potencial en el riesgo de cáncer¹⁵
- Disminución del funcionamiento del sistema inmunológico¹⁶
- Depresión
- Problemas en el hígado, incluyendo un aumento de enzimas en el hígado (por lo que las personas que toman medicamentos de estatinas deben chequearse el hígado con frecuencia)

Y recientemente se encontró una posible relación entre el uso de estatinas y una aumento en el riesgo de la enfermedad de Lou Gehrig's.¹⁷

Otros medicamentos para bajar el colesterol aparte de las estatinas también tienen efectos secundarios, entre los cuales los más comunes son el dolor y la debilidad muscular.

¿Los Medicamentos para el Colesterol al Menos son Efectivos?

Con todos estos riesgos, más vale que los medicamentos al menos sean efectivos, ¿no lo cree? Bien, incluso esto es cuestionable.

¿Alguna vez ha escuchado de una estadística conocida como NNT, *número necesario a tratar*? No lo creo. De hecho, la mayoría de los doctores jamás han escuchado de ella. Y aquí en donde está el problema.



El NNT responde la pregunta: ¿Cuántas personas tienen que tomar un medicamento en particular para evitar una incidencia a un problema médico (como lo es un ataque cardíaco)?

Por ejemplo, si un medicamento tiene un NNT de 50 por ataques cardíacos, entonces 50 personas tienen que tomar el medicamento con el fin de prevenir un ataque cardíaco.

¿Fácil, no?

Bueno, las compañías farmacéuticas preferirían que usted no se enfocara en NNT, porque cuando lo hace, se ve un escenario totalmente diferente de sus medicamentos “milagrosos”.

Tome, por ejemplo, Liptor de Pfizer, que es el medicamento para el colesterol más prescrito en el mundo y que ha sido prescrito a más de 26 millones de estadounidenses.¹⁸

De acuerdo que el sitio web de Liptor, este medicamento está clínicamente probado para disminuir el colesterol malo de un 39-60 por ciento, dependiendo de la dosis. ¿Suena muy efectivo, no lo cree?

Bien, *BusinessWeek* realmente hizo una excelente historia sobre este mismo tema a principios de este año¹⁹ y descubrieron los números REALES justo en el anuncio de periódico hecho por Pfizer sobre Liptor.

A primera vista, el anuncio parece promover que Liptor reduce los ataques cardíacos en un 36 por ciento. Pero esta información tiene un asterisco. Y cuando sigue el asterisco, encontrará lo siguiente pero en letra muy pequeña:

“Eso significa que en un estudio clínico muy grande, el 3% de los pacientes que toman una pastilla de azúcar o placebo tuvieron un ataque cardíaco esto comparado con el 2% de los pacientes que toman Liptor.”

Lo que esto significa es que por cada 100 personas que toman el medicamento durante más de 3.3 años, tres personas con placebo y dos personas con Liptor, sufrieron un ataque cardíaco. Que a su vez significa que tomar Liptor da como resultado un ataque cardíaco menos por cada 100 personas.

El NNT, en este caso, es 100. Cien personas tienen que tomar Liptor por más de tres años para evitar solamente un ataque cardíaco. Y las otras 99 personas, pues bien, sólo habrán gastado cientos de dólares y aumentado el riesgo de múltiples efectos secundarios para nada.

Ahora puede ver cómo la verdadera efectividad de los medicamentos para el colesterol, como Liptor, se encuentran detrás de una cortina de humo.

O en algunos casos, no la ocultan para nada.

Zetia y Vytorin: No Tienen Beneficios Médicos

A principios del 2008, salió a la luz que Zetia, que trabaja inhibiendo la absorción de colesterol desde sus intestinos y Vytorin, que es la combinación de Zetia y Zocor (un medicamento de estatinas), no sirven.

Esto se descubrió DESPUÉS de que los medicamentos adquirieran cerca del 20 por ciento del mercado de medicamentos para bajar el colesterol en los Estados Unidos. Y también después de que cerca de 1 millón de prescripciones con estos medicamentos fueran escritas cada semana tan sólo en los Estados Unidos, lo que da una ganancia de alrededor de \$4 billones en el 2007.²⁰

Fue poco después de que los resultados de una prueba realizada por los fabricantes de medicamentos, Merck y Schering-Plough, fueron lanzados que se descubrió esto. Sin importar que las pruebas se completaron en abril del 2006 y que los resultados fueron dados a conocer hasta enero del 2008.

Y no es de sorprender que las compañías de medicamentos quisieran ocultar estos resultados.

Aunque Zetia si disminuye el colesterol de un 15 a 20 por ciento, las pruebas no mostraron que reduzca los ataques cardíacos o derrames cerebrales, o que reduzca las placas en las arterias que pueden provocar problemas cardíacos.

La prueba realizada por los fabricantes de medicamentos, que estudió si Zetia podía reducir el crecimiento de placas o no, encontró que las placas crecen casi el doble de rápido en pacientes que toman Zetia junto con Zocor (Vytorin) que en aquellos que únicamente toman Zocor.²¹

Por supuesto, que la respuesta no es regresar al consumo de los típicos medicamentos de estatinas para bajar su colesterol, como muchos de los llamados expertos creerían.



Se cree que las estatinas tienen efectos benéficos en la inflamación del cuerpo y por lo tanto disminuye el riesgo de ataques cardíacos y derrames cerebrales.

Pero se puede disminuir la inflamación del cuerpo de manera natural, sin arriesgarse a ninguno de los numerosos efectos secundarios que tienen los medicamentos de estatinas. Esto también debería explicar por qué mi guía de recomendaciones para disminuir el colesterol es idéntica a la guía de recomendaciones para disminuir la inflamación.

Cómo Disminuir la Inflamación y Por lo Tanto el Riesgo de Ataque Cardíaco, de Manera Natural

Existe un concepto erróneo sobre evitar los alimentos como los huevos y las grasas saturadas para proteger su corazón. Aunque es verdad que las grasas de origen animal contienen colesterol, ya he explicado anteriormente en el reporte por qué esto no debería espantarlo- pero lo explicaré más a detalle aquí.

Este principio erróneo está basado en la “hipótesis de lípidos”- desarrollada en la década de 1950 por el pionero en nutrición Ancel Keys- que relacionó las grasas dietéticas con las enfermedades coronarias.

La comunidad de nutrición de aquel tiempo acepto esta hipótesis por completo y aconsejo a las personas a que eliminaran la mantequilla, carne roja, grasas de origen animal, huevos, lácteos y otras grasas que “obstruyen las arterias” de su alimentación- un cambio radical en aquel tiempo.



Lo que probablemente no sepa es que cuando Keys publicó su análisis que afirmaba que había una relación probada alimenticias y las enfermedades coronarias, él analizó información de sólo seis países para probar esta correlación, en lugar de comparar toda la información disponible en aquel tiempo- que era de 22 países.

Como resultado de esta información seleccionada, las organizaciones gubernamentales de salud comenzaron a bombardear al público con consejos que han contribuido con las epidemias actuales de obesidad y diabetes: una dieta baja en grasas.

No es de sorprender, que muchos estudios han demostrado que la teoría de Keys era incorrecta y que las grasas saturadas son saludables, incluyendo los estudios del artículo de Fallon y Ering llamado *The Skinny on Fats*.²²

- Una encuesta realizada a adultos en Carolina del Sur encontró que no existe correlación entre los niveles de colesterol en la sangre y los “malos” hábitos alimenticios, como el consumo de carne roja, grasas de origen animal, alimentos fritos, mantequilla, huevos, leche entera, tocino, salchicha y queso.²³

- Un encuesta realizadas por el Medical Research Council mostró que los hombres que comen mantequilla cruda tienen la mitad de riesgo de desarrollar enfermedades cardíacas en comparación con aquellos que usan margarina.²⁴

Por supuesto que, a medida que los estadounidenses eliminaban de su alimentación el consumo de grasas de origen animal, se fueron quedando con hambre. Por lo que comenzaron a comer más granos procesados, más aceites vegetales y más jarabe de maíz de alta fructosa y todos estos son desastres nutricionales.

Es este último tipo de alimentación el que realmente provoca un aumento de inflamación y por lo tanto de colesterol, en su cuerpo. Así que no deje que nadie lo aleje de las grasas saturadas nunca más.

La inflamación crónica en realidad es causada por una lista de elementos como:

- El colesterol oxidado (colesterol que se ha puesto rancio, como el proveniente de los alimentos sobrecocinados y los huevos revueltos)
- Comer mucho azúcar y granos
- Comer alimentos cocinados a altas temperaturas
- Comer grasas trans
- Un estilo de vida sedentario
- Fumar
- Estrés emocional



Para resumirlo, con el fin de disminuir la inflamación y los niveles de colesterol de manera natural, usted debe hacerle frente a los elementos de esta lista.

Para Disminuir el Colesterol de Manera Natural...

1. Asegúrese de obtener suficientes grasas omega-3 de origen animal y de alta calidad. Yo prefiero las del aceite de krill.
2. Reduzca, con el plan de eliminar, los granos y azúcares de su alimentación diaria.
3. Coma los alimentos de acuerdo a su tipo nutricional.
4. Coma una buena porción de sus alimentos en su forma cruda.
5. Coma grasas saludables y de preferencia crudas que correspondan a su tipo nutricional.

Esto incluye:

- Olive oil
- Coconut and coconut oil

- Productos lácteos crudos y orgánicos (incluyendo la mantequilla, crema, crema agria, queso, etc)
 - Aguacates
 - Nueces crudas
 - Semillas
 - Huevos (ligeramente cocinados con la yema intacta o cruda)
 - Carne orgánica proveniente de animales alimentados con pastura
6. Haga la cantidad adecuada de ejercicio. Cuando hace ejercicio aumenta la circulación de sangre a través del cuerpo. Los componentes de su sistema inmunológico también circulan mejor, lo que significa que su sistema inmunológico tiene mayores posibilidades de combatir una enfermedad antes de que se expanda.
 7. Evite fumar y beber cantidades excesivas de alcohol
 8. Hágle frente a sus problemas emocionales. A mi me encanta la Técnica de Liberación Emocional (EFT) para el manejo del estrés.

Ahí lo tiene, las razones por las que el colesterol alto es una preocupación que muchos simplemente no deberían tener, junto con un sencillo plan para optimizar sus propios niveles.

Si alguno de sus seres queridos se encuentra tomando medicamentos para el colesterol, lo animo a que también comparta esta información con ellos y que aprovechen las miles de páginas de información gratuita en www.Mercola.com O <http://espanol.mercola.com/>

Para la mayoría de las personas que leen esto en este momento, no hay ninguna razón por la cual arriesgar su salud con los medicamentos para el colesterol. Con el plan que le acabo de dar, alcanzará los niveles de colesterol adecuados para usted, junto con sus “efectos secundarios” que son sumamente bienvenidos, como lo es el aumento de energía, estado de ánimo y la claridad mental.

¿Muy bueno para ser cierto?

Difícilmente.

Para la gran mayoría de las personas, el simple hecho de hacer algunos cambios en su estilo de vida hace que de manera natural se alcancen niveles de colesterol saludables.

Como siempre, su salud realmente está en sus manos. Ahora depende de usted tomar el control y convertirlo en algo grandioso.

¹ American Heart Association January 23, 2008
<http://www.americanheart.org/presenter.jhtml?identifier=3046105>

² Mercola.com, *Cholesterol is NOT the Cause of Heart Disease*, Ron Rosedale May 28, 2005
http://www.mercola.com/2005/may/28/cholesterol_heart.htm

-
- ³ Fallon, S. and Mary Enig. "Dangers of Statin Drugs: What You Haven't Been Told About Popular Cholesterol-Lowering Medicines," The Weston A. Price Foundation
<http://www.westonaprice.org/moderndiseases/statin.html>
- ⁴ Psychosomatic Medicine 2000;62.
<http://articles.mercola.com/sites/articles/archive/2000/03/26/cholesterol-depression.aspx>
- ⁵ Epidemiology 2001 Mar;12:168-72
<http://articles.mercola.com/sites/articles/archive/2001/08/08/suicide.aspx>
- ⁶ Annals of Internal Medicine (1998;128(6):478-487)
The Journal of the American Medical Association (1997;278:313-321)
<http://articles.mercola.com/sites/articles/archive/2008/01/02/low-cholesterol-linked-to-violence.aspx>
- ⁷ Journal of the American College of Cardiology July 31, 2007; 50:409-418
<http://content.onlinejacc.org/cgi/content/short/50/5/409>
- ⁸ Annals of Internal Medicine October 3, 2006; 145(7): 520-530
<http://www.annals.org/cgi/content/full/145/7/520>
- ⁹ USA Today.com October 16, 2004 http://www.usatoday.com/news/health/2004-10-16-panel-conflict-of-interest_x.htm
- ¹⁰ American Heart Association, "What Your Cholesterol Level Means," accessed May 22, 2008
<http://www.americanheart.org/presenter.jhtml?identifier=183>
- ¹¹ MSNBC.com More than half of Americans on chronic meds May 14, 2008
<http://www.msnbc.msn.com/id/24603120> (accessed June 9, 2008)
- ¹² BusinessWeek Do Cholesterol Drugs Do Any Good? January 17, 2008
http://www.businessweek.com/magazine/content/08_04/b4068052092994.htm (accessed June 9, 2008)
- ¹³ The Journal of Clinical Investigation December 2007; 117(12):3940-51
http://www.ncbi.nlm.nih.gov/sites/entrez?orig_db=PubMed&db=pubmed&cmd=Search&TransSchema=title&term=%22The%20Journal%20of%20clinical%20investigation%22%5BJour%5D%20AND%202007%2F12%5Bpd%5D%20AND%20atrogin-1
- ¹⁴ Mercola.com Sudden Memory Loss Linked to Cholesterol Drugs
<http://articles.mercola.com/sites/articles/archive/2003/07/30/cholesterol-drugs-part-six.aspx>
- ¹⁵ Nature Medicine September, 2000;6:965-966, 1004-1010.
<http://articles.mercola.com/sites/articles/archive/2000/09/10/statins-cancer.aspx>
- ¹⁶ Nature Medicine, December, 2000; 6: 1311-1312, 1399-1402
<http://articles.mercola.com/sites/articles/archive/2000/12/24/statins-part-two.aspx>
- ¹⁷ Edwards, I. Ralph; Star, Kristina; Kiuru, Anne, "Statins, Neuromuscular Degenerative Disease and an Amyotrophic Lateral Sclerosis-Like Syndrome," *Drug Safety*, Volume 30, Number 6, 2007, pp. 515-525(11)
<http://www.ingentaconnect.com/content/adis/dsf/2007/00000030/00000006/art00005>
- ¹⁸ IMS Health. IMS National Prescription Audit Plus July 2007. <http://www.lipitor.com/>
- ¹⁹ BusinessWeek.com, "Do Cholesterol Drugs Do Any Good?" January 17, 2008
http://www.businessweek.com/magazine/content/08_04/b4068052092994.htm (accessed June 10, 2008)
- ²⁰ New York Times, "Cardiologists Question Delay of Data on 2 Drugs," November 21, 2007
http://www.nytimes.com/2007/11/21/business/21drug.html?_r=2&ex=1353387600&en=db5fb16646a23bbd&ei=5088&partner=rssnyt&emc=rss&oref=slogin&oref=slogin (accessed June 10, 2008)
- ²¹ New York Times, "Drug Has No Benefit in Trial, Makers Say," January 14, 2008
<http://www.nytimes.com/2008/01/14/business/14cnd-drug.html?ex=1357966800&en=181407fac186f36a&ei=5088&partner=rssnyt&emc=rss> (accessed June 10, 2008)
- ²² Enig, M and Sally Fallon, "The Skinny on Fats," The Weston A. Price Foundation,
<http://www.westonaprice.org/knowyourfats/skinny.html#10>
- ²³ Lackland, D T, et al, J Nutr, Nov 1990, 120:11S:1433-1436
- ²⁴ Nutr Week, Mar 22, 1991, 21:12:2-3