

riesgo cardiovascular

Información y consejos para reducir el

¿Qué son los triglicéridos?



Dr. Fernando Fabiani Romero
Unidad de Lípidos
Hospital Universitario
Virgen de la Macarena [Sevilla]



SEA

Sociedad Española de Arteriosclerosis
<http://www.searteriosclerosis.org>

¿Qué son los triglicéridos?

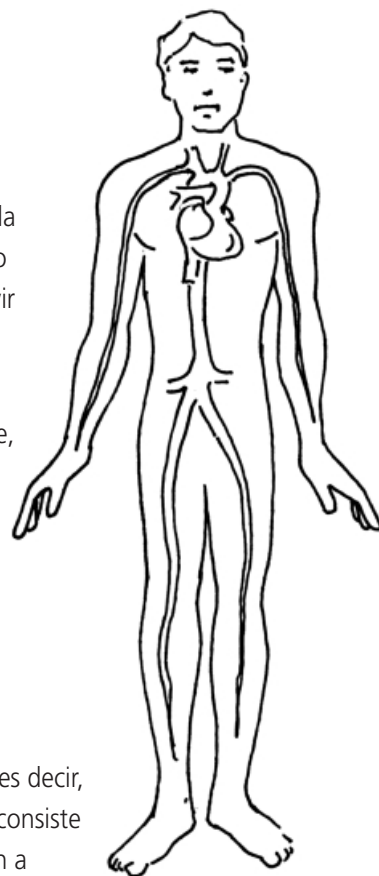
Dr. Fernando Fabiani Romero

Unidad de Lípidos. Hospital Universitario Virgen de la Macarena [Sevilla]

¿Qué son los triglicéridos?

Los triglicéridos son lípidos (grasas), al igual que el colesterol y los fosfolípidos. Los triglicéridos son la forma ideal para el almacenamiento de energía en nuestro organismo. Un hombre adulto y delgado tiene unos 15 kg de triglicéridos, lo que representa un depósito de energía suficiente como para vivir tres meses sin comer.

El lugar donde se almacenan se llama tejido adiposo y, además de servir como depósito, tiene otras funciones importantes. Por ejemplo, debido a que los triglicéridos son líquidos a temperatura ambiente, las capas de grasa alrededor de algunos órganos, como los riñones, actúan como una especie de almohadón líquido que proporciona una importante protección; también el tejido adiposo subcutáneo determina que el aspecto físico de una mujer y el de un hombre sean diferentes, y actúa como una capa aislante térmica.



¿Cómo se producen?

Existen dos fuentes importantes de producción. Una de ellas es la fuente externa, es decir, los triglicéridos que ingerimos con los alimentos, y otra es la fuente interna, que consiste en los triglicéridos que produce el hígado. Los triglicéridos de ambas fuentes van a circular por la sangre para llegar a todo el organismo en un medio de transporte que recibe el nombre de lipoproteínas; las que transportan a los triglicéridos procedentes de la dieta se llaman quilomicrones y las otras, VLDL. No debemos olvidar que estos medios de transporte no son exclusivos de los triglicéridos, sino que también transportan a otros lípidos como el colesterol.



¿Cuáles son sus valores normales?

Se considera ideal tener unos triglicéridos por debajo de 150 mg/dl, y valores superiores a 200 mg/dl constituyen lo que se llama una hipertrigliceridemia, es decir, un exceso de triglicéridos por encima de los límites saludables; esta se considera leve hasta valores de 400 mg/dl, moderada hasta valores de 1.000 mg/dl y grave o severa por encima de esas cifras.

La asociación entre hipertrigliceridemia y enfermedad coronaria (infarto, angina de pecho, trombosis...) no está totalmente clara. Sin embargo, hemos de tener en cuenta que las personas que tienen los triglicéridos altos suelen tener también bajo el colesterol-HDL (colesterol bueno) y esto sí que representa un riesgo para desarrollar una de estas enfermedades. Además, con mucha frecuencia la elevación de los triglicéridos se asocia con la obesidad, que suele cursar, no solo con valores altos de triglicéridos, sino también de colesterol-LDL (colesterol malo). La hipertrigliceridemia también suele asociarse con hipertensión arterial (tensión alta) y con diabetes, factores todos ellos que se asocian a un alto riesgo de padecer enfermedad coronaria.

Si la hipertrigliceridemia es muy importante, el principal riesgo es padecer una grave enfermedad que se conoce con el nombre de pancreatitis, que se trata de una inflamación del páncreas. Si bien la mayoría de las pancreatitis asociadas a hipertrigliceridemia aparecen en personas con triglicéridos muy altos, pueden también producirse en personas con triglicéridos en ayunas moderadamente altos si, por ejemplo, hacen una comida muy rica en grasa.

¿En qué situaciones o enfermedades se encuentran aumentados los triglicéridos?

Determinadas enfermedades cursan con aumento de triglicéridos. Entre las más frecuentes están la diabetes, las enfermedades del hígado, del tiroides y del riñón. Las embarazadas pueden también tener cifras elevadas de triglicéridos en sangre. Junto con la diabetes, las causas más frecuentes de triglicéridos elevados son la obesidad y el consumo de alcohol.



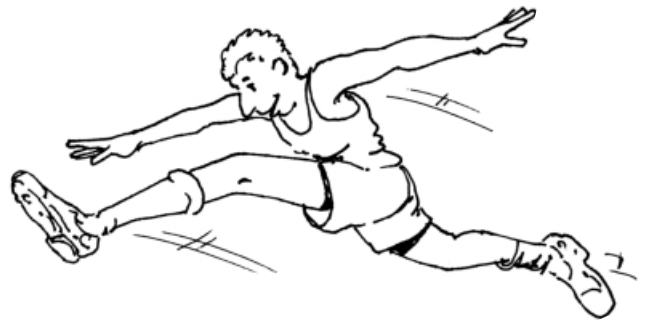
Cómo disminuir los triglicéridos



Existen dos formas: una, la dieta y los hábitos saludables de vida, y otra, la farmacológica; dado que esta última debe ser siempre implantada por un médico, no vamos a entrar en detalle sobre ella. Por tanto, hablaremos de la dieta y los hábitos de vida.

No debemos olvidar que, en lo que respecta a la alimentación, es más importante reducir la cantidad ingerida de grasa saturada y de azúcares simples que la de colesterol; por lo tanto, debemos:

- Reducir el consumo de grasa saturada y de colesterol.
- Limitar el consumo de azúcares simples (azúcar, miel, bollos, galletas, mermeladas, chocolates, bebidas azucaradas, helados, frutas ricas en azúcar, etc.).
- Tomar una cantidad de fibra que oscile entre 25 y 30 gramos al día.
- Evitar las bebidas alcohólicas. No olvidar que el alcohol eleva los triglicéridos. El agua es la bebida ideal.
- Mantener un peso saludable.
- Realizar ejercicio físico habitual, al menos tres horas a la semana y, preferiblemente, una hora al día.



SEA

Sociedad Española de Arteriosclerosis

<http://www.searteriosclerosis.org>

Teléfono: 93 321 11 10

Comité de
unidades de lípidos