

HIPERTRIGLICERIDEMIA

La hipertrigliceridemia se caracteriza por el aumento de los triglicéridos plasmáticos por encima de 200 miligramos por cada decilitro de sangre. Los triglicéridos son un tipo de lípidos formados en el intestino a partir del consumo de ciertos alimentos (productos grasos, independientemente del tipo de grasa -saturada o insaturada-, alimentos azucarados y alcohol); aunque también son sintetizados en el hígado por el propio organismo. Esta patología no parece ser un factor importante de riesgo de arterosclerosis, excepto a partir de los 50 años que es cuando la incidencia de triglicéridos elevados se debe considerar un factor principal de riesgo.

El origen puede ser genético, lo que afectará a varios miembros de una misma familia o inducido por unos hábitos de alimentación y de vida poco saludables. A menudo, su aparición es secundaria a otras situaciones como obesidad, diabetes y cifras de HDL (colesterol bueno) disminuidas.

ALIMENTOS ACONSEJADOS

Leche y lácteos: Leche desnatada, yogures desnatados edulcorados, queso tipo Burgos y requesón bajos en grasa, quesitos light, queso blanco en lonchas o de barra bajo en grasas.

Carnes, pescado, huevos y derivados: Carne y aves poco grasas (pollo y pavo sin piel, ternera magra, caña de lomo de cerdo, conejo, solomillos, perdiz, codorniz, caballo), pescados (blanco y azul) y mariscos, clara de huevo.

Cereales, patatas y legumbres: Todos salvo los indicados en el resto de apartados.

Verduras y hortalizas: Todas.

Frutas: Todas salvo las indicadas en el resto de apartados

Bebidas: Agua mineral con o sin gas, caldos desgrasados, infusiones, zumos sin azucarar.

Grasas: Aceites de oliva y semillas (girasol, maíz, soja).

Otros productos: Edulcorantes no calóricos (sacarina, ciclamato, aspartame...), salsas de hortalizas con poco aceite (preferentemente oliva).

ALIMENTOS PERMITIDOS (Consumo moderado y ocasional)

Leche y lácteos: Leche semidesnatada, yogur entero natural o de frutas sin azucarar, cuajada, petit suisse desnatados, quesos suaves y poco curados (existen quesos bajos en grasa).

Carne y sus derivados: Carnes semigrasas (vaca, cerdo, gallina, pierna de cordero), fiambres de pollo y pavo, jamón serrano (sin el tocino), jamón york bajo en grasa (3-5% materia grasa, ver etiqueta), huevo entero.

Carne y sus derivados: Carnes semigrasas (vaca, cerdo, gallina, pierna de cordero), fiambres de pollo y pavo, jamón serrano (sin el tocino), jamón york bajo en grasa (3-5% materia grasa, ver etiqueta), huevo entero.

Cereales, patatas y legumbres: Galletas tipo maría, bollería que en su composición más se parece al pan (bollo suizo, bizcochos de soletilla).

Bebidas: Café, bebidas refrescantes "light" y otras bebidas con edulcorantes

Grasas: Minarinas (margarina baja en calorías), mayonesa extra ligera y aquella que se elabora con leche desnatada

Otros productos: Salsas y sopas comerciales, productos precocinados y comida rápida (fast-food).

ALIMENTOS LIMITADOS

Leche y lácteos: Leche entera y condensada, lácteos enriquecidos con nata, natilla, flan, quesos grasos y fundidos (loncha, porción) o de untar, nata.

Carnes, pescado, huevos y sus derivados: Cerdo, ternera y vaca grasos, pato, carnes ahumadas o curadas, vísceras, charcutería (salchichas, embutidos, foie gras, patés), pescados adobados, salazones, ahumados, escabeches.

Cereales, patatas y legumbres: Cereales azucarados y chocolateados, patatas fritas de bolsa y otros snacks (ganchitos, gusanitos, etc.). Legumbres cocinadas con ingredientes grasos (morcilla, chorizo...).

Verduras y hortalizas: Verduras preparadas con mantequilla, crema, queso y otras salsas excesivamente grasas.

Fruta: Frutas secas (higos, dátiles, ciruelas...), en almíbar, escarchadas y confitadas.

Bebidas: Todas las alcohólicas.

Grasas: Mantequilla, margarina mixta, manteca, tocino y sebos, aceites de coco y palma, manteca de cacao y productos que la contengan. Frutos secos, aceitunas, aguacate y coco.

Otros productos: Alimentos dulces: azúcar, fructosa, jarabe de glucosa, mermelada, miel, chocolate y derivados, productos de bollería, repostería y pastelería, bebidas azucaradas. Productos que contengan yema (mayonesa, croquetas, empanadillas, rebozados).

LA RESPUESTA DIETÉTICA

A la hora de enfocar la pauta dietética conviene saber que la síntesis de triglicéridos en el intestino está determinada por la ingesta total de grasas, y la formación de triglicéridos en el hígado depende del total de calorías de la dieta y del total de grasas. Por tanto, adecuar el aporte calórico a las necesidades de la persona controlando la cantidad de grasa total favorecerá el control de esta enfermedad.

Por otra parte, la obesidad, el consumo de alcohol y la ingesta excesiva de azúcares sencillos precipitan frecuentemente la hipertrigliceridemia, por lo que deberá aplicarse una dieta hipocalórica para reducir el peso en caso de sobrepeso u obesidad, suprimir de manera absoluta el alcohol y reducir los azúcares simples. Cuando el nivel de triglicéridos es elevado secundariamente a otras enfermedades, el tratamiento debe ir dirigido en primer lugar a controlar los procesos de base.

RECOMENDACIONES DIETÉTICAS

Alcanzar o mantener un peso saludable mediante una ingesta adecuada de calorías.

Distribuir las comidas en varias tomas, ya que influye positivamente sobre el nivel de lípidos en sangre.

Es necesario suprimir de la alimentación:

- **Cualquier bebida alcohólica**
- Reducir el consumo total de grasa y grasa saturada:
- **Escoger carnes magras**, quitar la grasa visible antes del cocinado, desgrasar los caldos de carne o aves en frío.
- **Aumentar el consumo semanal de pescado** a unas cuatro raciones, y procurar tomar con más frecuencia pescado azul.
- **Se permiten 4 huevos / semana** (no más de 1 yema al día).
- **Aliñar los platos con aceite** (oliva, semillas) en vez de con mantequilla o margarina.
- Reducir o moderar el consumo de cárnicos y huevos; y aumentar la proteína vegetal combinando en un mismo plato legumbres y cereales (garbanzos con arroz...).
- Preparar platos para luego congelarlos, y así, no tener que acudir a los precocinados, normalmente más grasos.

- Hoy día, existen diversos productos en el mercado pobres en grasa (comprobar etiquetado).
- Si se come fuera de casa, elegir del menú ensaladas, aves o pescados a la parrilla en lugar de fritos o guisos. Para evitar la adición excesiva de salsas se puede pedir que éstas se sirvan a parte, y uno mismo añadirlas.
- Aumentar el consumo de fibra y antioxidantes naturales:
- **Tomando 2 piezas de fruta al día**, preferiblemente con piel ó pulpa, e incluir un cítrico.
- **Aumentando las legumbres** a 3 veces por semana.
- **Tomando mínimo 2 raciones de verdura** ó ensalada al día.
- Reducir los azúcares sencillos:
- **Sustituir el azúcar común o la miel** por edulcorantes no calóricos (sacarina, aspartame...).
- **Reemplazar las bebidas refrescantes azucaradas** por sus equivalentes edulcoradas "light".
- **Limitar la bollería, pastelería y repostería** por su elevado contenido en azúcares y grasa.

CÓMO COCINAR Y CONDIMENTAR?

Evitar las preparaciones culinarias excesivamente grasas como guisos, estofados, frituras, empanados y rebozados.

Preferir planchas, parrillas, asados (horno, papillote), microondas, cocciones en agua (vapor, hervido, escalfado).

Se pueden emplear diversos condimentos: albahaca, hinojo, comino, estragón, laurel, tomillo, orégano, perejil, pimienta...

En la elaboración de salsas, los vinos u otras bebidas alcohólicas como ingrediente bien flambeados pueden hacer más sabrosas diversas recetas.

ADEMÁS... (no todo es comer)

En personas obesas con hipertrigliceridemia una dieta baja en calorías bajo control de un especialista ayuda a reducir los niveles de triglicéridos.

Conviene suprimir el tabaco, factor de riesgo ante enfermedades cardiovasculares.

El ejercicio físico moderado mejora los niveles plasmáticos de triglicéridos.

El alcohol está desaconsejado, porque aumenta los triglicéridos sanguíneos.