

FITOSTEROLES

ALIADOS CONTRA EL COLESTEROL MALO



Los fitosteroles son **componentes naturales de las células vegetales**, forman parte de la membrana celular donde cumplen funciones biológicas de mantenimiento de su estructura. Son moléculas complejas del grupo de los esteroides entre las que se encuentra el colesterol (de origen animal) y esteroides provenientes de hongos.

Se encuentran en casi todos los vegetales y, en mayor proporción, en semillas oleaginosas, aceites, cereales, legumbres y frutos secos.

Los fitosteroles ayudan a mantener o reducir los niveles plasmáticos de colesterol total y de colesterol-LDL ("colesterol malo"), sin modificar los niveles del colesterol-HDL ("colesterol bueno").

¿Por qué disminuyen el colesterol?

Los fitosteroles y el colesterol compiten entre sí por su absorción a nivel intestinal, prevalece la absorción de los fitosteroles y como consecuencia el organismo elimina mayor cantidad de colesterol por heces.

¿Es éste un factor de riesgo de enfermedad?

El colesterol elevado constituye uno de los principales factores de riesgo en el desarrollo de enfermedades cardíacas y del sistema circulatorio. Su reducción, acompañada de una alimentación variada, equilibrada y actividad física regular, resulta beneficioso para la salud. Este efecto positivo está claramente asociado a la disminución de la incidencia de eventos cardiovasculares: infarto de miocardio, accidente cerebro vascular y enfermedad arterial periférica.

La evidencia científica ha demostrado que:

- La disminución del colesterol plasmático por el consumo de fitosteroles comprende un descenso promedio del 10% del valor de colesterol sanguíneo.
- Con el objeto de ayudar a reducir la absorción del colesterol en dicha proporción **deberían consumirse entre 1,5 y 3 gramos por día de fitosteroles.**
- Cantidades diarias de fitosteroles comprendidas entre 0,8 y 1,5 gramos pueden contribuir a mantener los niveles normales de colesterol.
- Es conveniente **evitar consumos de esteroides vegetales superiores a 3 gramos/día**, ya que consumos mayores a esa cantidad no producen beneficios adicionales para la salud.



5 tips para reducir el colesterol:

- ✓ Sustituir grasas de origen animal por aceites vegetales.
- ✓ Consumir mayor cantidad de frutas y verduras.
- ✓ Realizar actividad física regularmente.
- ✓ Aumentar el consumo de pescados grasos.
- ✓ Incorporar frutas secas y legumbres a la alimentación diaria.



A tener en cuenta:

Si se ingieren alimentos ricos en colesterol juntamente con otro alimento que contenga fitosteroles es probable que no se alcance el efecto esperado. Por otro lado, si al alimento que contiene fitosteroles se lo combina con otros alimentos de origen vegetal, se obtiene una contribución positiva para la salud.

Es decir, los fitosteroles no provocarán un efecto beneficioso si van acompañados de alimentos ricos en colesterol.

Por el contrario, si se los combina con alimentos que los contengan, el efecto será beneficioso y ayudarán a reducir el colesterol.



+ **FITOSTEROLES** • combinación
no beneficiosa



+ **FITOSTEROLES** • combinación
beneficiosa

Entonces...

- Investigaciones científicas demostraron que una alimentación que incluya esteroides provenientes de los vegetales pueden mantener o reducir los niveles de colesterol en sangre, factor de riesgo de eventos cardiovasculares.
- Con el objeto de lograr ese efecto beneficioso para la salud deberían consumirse alimentos que contengan fitosteroles a diario y a través del tiempo.
- El efecto adjudicado a los fitosteroles comprende un descenso promedio del 10% del valor de colesterol en sangre a partir de su consumo regular como parte de hábitos de vida saludable y de una alimentación variada, en la cual se sustituyan alimentos con alto contenido de grasas animales y colesterol por otros que contengan aceites y grasas de origen vegetal.



Ministerio de
Salud
Presidencia de la Nación

anmat
responde

0800-333-1234

www.anmat.gov.ar

