

Colesterol familiar: qué ayuda

La hipercolesterolemia familiar es **genética**: el colesterol LDL está muy alto desde joven. La dieta y el estilo de vida ayudan, pero **casi siempre hace falta medicación**. Lo nutricional complementa, nunca sustituye, al tratamiento.

Alimentos y hábitos que ayudan



Fibra soluble

Avena, legumbres, cebada y psyllium: ayudan a bajar el LDL.



Grasas saludables

Aceite de oliva virgen extra, aguacate, frutos secos.



Pescado azul

Omega-3 para el perfil lipídico y cardiovascular.



Verdura y fruta

Abundantes, por sus fibras y antioxidantes.



Esteroles vegetales

Presentes en algunos alimentos enriquecidos; pueden ayudar.



Ejercicio regular

Mejora el perfil lipídico y la salud del corazón.



Por su origen genético, la dieta sola no basta. El tratamiento con estatinas u otros fármacos lo pauta tu médico/a.

Colesterol familiar: qué limitar

Conviene reducir las grasas que **suben el LDL**, sobre todo las **trans** y el exceso de saturadas.

Mejor evitar o limitar



Grasas trans

Bollería industrial, margarinas hidrogenadas, fritos comerciales.



Carnes grasas y embutidos

Procesados y cortes muy grasos.



Lácteos enteros en exceso

Quesos curados, nata y mantequilla.



Ultraprocesados

Combinan grasas de mala calidad, sal y azúcar.



Aceites de coco y palma

Ricos en grasa saturada.



Alcohol

Limitarlo; afecta también a los triglicéridos.



No abandones la medicación aunque mejore la analítica con la dieta. Cualquier cambio, con tu médico/a.