



## COLESTEROL: dieta para reducirlo

Un estudio publicado en la revista médica JAMA (Journal of the American Medical Association) ha demostrado que los fitoesteroles, unos compuestos vegetales presentes en alimentos y plantas medicinales (legumbres, semillas, cereales...), pueden reducir los niveles de colesterol LDL (el malo) en un 28%.

El estudio, dirigido por el Hospital Saint Michael, en Toronto (Canadá), comprobó que los pacientes con hiperlipidemia que recibían una dieta rica en fitoesteroles (1g. por cada 1.000 kcal), junto con proteína de soja, fibra y almendras, reducían su colesterol LDL en un 28,2%, una cifra muy similar a quienes ingerían lovastatina y una dieta baja en grasas saturadas (33,3%). En cambio, el grupo que sólo in-



girió una dieta baja en grasas saturadas y cereales integrales sólo obtuvo una reducción del 10 %. Para el director del estudio, el Dr. David Jenkins, «*las recomendaciones dietéticas actuales tienen que ampliarse para incluir comida rica en fibra y fitoesteroles*».

Estos datos confirman los más de 200 estudios realizados sobre los efectos de los fitoesteroles en la salud cardiovascular, hasta tal punto que la Asociación Americana del Corazón, la asociación Americana de Diabetes y los programas de nutrición estadounidenses recomiendan su consumo. Por su parte, la FDA norteamericana -el organismo encargado de autorizar los fármacos- ha asegurado que el consumo de 2 g. de fitoesteroles al día reduce de un 15 a un 40% el riesgo coronario.