Día Mundial del Corazón: principales factores de riesgo del colesterol y cómo reducirlo y prevenirlo de la mano de Arkosterol®

La enfermedad cardiovascular es la primera causa de muerte y hospitalización en España

Su incidencia disminuye si se controlan los factores de riesgo asociados: tabaquismo, diabetes, hipertensión arterial, obesidad, sedentarismo y colesterol elevado. El suplemento Arkosterol® Plus con ajo negro y coriandro ayuda a mantener los niveles normales de colesterol y mantener la salud cardiovascular.

La enfermedad cardiovascular sigue siendo la primera causa de muerte y hospitalización en España, con 230,5 fallecimientos por cada 100.000 habitantes (datos de 2020, según la Sociedad Española de Cardiología). De estos fallecimientos, más de la mitad (el 53,7 %) son mujeres.

De entre los principales factores de riesgo cardiovascular (hipertensión arterial, tabaquismo, diabetes mellitus y adiposidad), según la Guía ESC 2021 sobre la prevención de la enfermedad cardiovascular en la práctica clínica, existe evidencia en el momento actual, a través de más de 200 estudios (que siguen a unos 20 millones de personas cada año) sobre que es el colesterol ligado a las lipoproteínas de baja densidad (colesterol LDL o cLDL, según las siglas en inglés que corresponden a low density lipoprotein) el elemento causal de enfermedad cardiovascular aterosclerótica.

Menopausia y colesterol

En el caso de las mujeres, a estos riesgos globales para la enfermedad cardiovascular, comunes a ambos sexos, se suma la menopausia. Cuando llega el descenso de estrógenos (las hormonas sexuales femeninas), el metabolismo se altera, modificando el perfil de metabolitos sanguíneos capaces de hacer subir los niveles de colesterol "malo", además de contribuir a un aumento de peso, mayor riesgo de diabetes y de sufrir un infarto.

Diferentes medicaciones y complementos alimenticios pueden ayudar a reducir esos niveles y, más allá de esta posibilidad, la recomendación de los cardiólogos es que se pauten la adopción de un estilo de vida saludable:

Abandonar el tabaco, mantener estable la tensión arterial y la glucosa, además de un peso saludable y cierta actividad física cardiosaludable, se suman al cambio necesario y fundamental: Mantener una concentración baja en sangre de colesterol LDL (cLDL) y no extremadamente baja de HDL.

Hablando del colesterol

El colesterol es un lípido o grasa esencial para la formación de hormonas sexuales, hormonas corticales suprarrenales, ácidos biliares y vitamina D. Es un componente básico de las membranas biológicas.

Su origen es doble: tres cuartas partes las produce el hígado (colesterol endógeno) y el resto proviene de los alimentos, en particular de los de origen animal (vía exógena). Dicho de otra forma, los alimentos ricos en grasas saturadas, es decir, carnes grasas, mantequilla, productos lácteos grasos y las grasas trans (margarinas hidrogenadas, postres, pasteles) elevan el nivel de colesterol llamado "malo", el LDL.

El LDL (lipoproteínas de baja densidad, conocido como colesterol "malo") transporta el colesterol desde el hígado a los diferentes tejidos donde es almacenado o utilizado por las células que lo necesitan. Este colesterol tiende a depositarse en las paredes de las arterias, donde pueden formarse gradualmente verdaderas placas de grasa llamadas ateromas.

El HDL (lipoproteínas de alta densidad, conocido como colesterol "bueno") captura el exceso de colesterol libre de la superficie de las células y lo devuelve al hígado donde se utiliza para la síntesis de la bilis. Este colesterol tiende a limpiar las arterias de todos los depósitos de lípidos reduciendo así el riesgo de desarrollar la placa ateromatosa.

Cómo controlar los niveles altos de colesterol "malo"

Antes de hablar de cómo reducir el LDL, conviene saber que se puede intervenir en el mantenimiento de buenos niveles del colesterol llamado "bueno". Realizar actividad física aeróbica 30 minutos al día, preferentemente al aire libre, suele ser la estrategia más ampliamente defendida por los cardiólogos.

Si se habla de bajar los niveles de colesterol "malo", además de los medicamentos reductores, existen medidas higiénico-dietéticas que pueden seguirse: dejar de fumar, mantener una dieta saludable, perder peso, hacer ejercicio y tomar complementos alimenticios adaptados.

Quienes padecen elevados de colesterol pueden recurrir a un complemento alimenticio con ingredientes 100% de origen vegetal como Arkosterol® Plus, ahora con fórmula renovada y más fácil de tomar (una sola cápsula por la noche).

Arkosterol® Plus

Su acción es a dos niveles:

1. Modifica el colesterol gracias a dos ingredientes

El Policosanol (20 mg) inhibe esa misma enzima, impidiendo la formación de colesterol y, además, tiene actividad antiplaquetaria.

La Coenzima Q10 (15 mg) suple su falta y además evita los efectos secundarios de tipo muscular.

2. Aporta protección cardiovascular gracias a dos ingredientes

El ajo negro (250 mg) reduce los lípidos en sangre y mejora la presión arterial alta, además de ser antioxidante.

El coriandro (50 mg) contiene esteroides que inhiben la absorción de colesterol exógena, es hipotensor, antioxidante y antidiabético.

Datos prácticos

El efecto de este complemento alimenticio puede potenciarse en forma saludable, llevando una dieta adecuada. Está contraindicado en embarazo, lactancia y mayores de 70 años. No puede usarse en personas que toman anticoagulantes y no se recomienda en caso de problemas renales, hepáticos, musculares o hipotiroidismo. No debe usarse con otros tratamientos simultáneos para el colesterol.

PVP: 25€ (30 cápsulas) – [enlace a compra](#)

ARKOSTEROL® KRILL

Prevención

Es la solución indicada para los que buscan una fuente extra de Omega 3 y cuidar el corazón. Se trata de un complemento alimenticio a base de Krill 100% puro de origen natural. Para su elaboración se utiliza la especie Euphasia superba, el aceite de Krill es una fuente natural de ácidos grasos Omega 3 (EPA y DHA). Los ácidos grasos Omega 3 del Krill se presentan en forma de fosfolípidos por lo que no produce reflujo.

PVP: 13€ (15 cápsulas) – [enlace a compra](#)

La Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición (AESAN) recomienda comprar siempre los complementos alimenticios en farmacias y canales de distribución autorizados

Datos de contacto:

Maria Terzagui / Patricia Rojo
+34609831094

Nota de prensa publicada en: [Madrid](#)

Categorías: [Nacional](#) [Medicina](#) [Nutrición](#) [Industria](#) [Farmacéutica](#) [Medicina alternativa](#)

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>