

El colesterol aumenta un 15 % en la menopausia

A partir de los 50 años y, cuando las mujeres entran en la menopausia y se produce una bajada de los estrógenos, el colesterol malo (LDL) puede aumentar hasta un 15 por ciento, produciendo así un mayor riesgo cardiovascular, según han destacado diferentes expertas en el encuentro '¿Crees que el colesterol afecta por igual a los hombres y a las mujeres?', organizado por Danacol este martes.

Actualmente, una de cada dos personas adultas sufren colesterol alto, que es responsable del 60 por ciento de las enfermedades cardiovasculares. «Cada ocho minutos muere una mujer por enfermedad cardiovascular», señala la cardióloga del Grupo de Trabajo 'Mujeres en Cardiología' de la Sociedad Española de Cardiología (SEC), y el Hospital Clínico San Carlos de Madrid, la doctora Pilar Jiménez quien apunta al colesterol como uno de los riesgos que provoca el aumento las enfermedades cardiovasculares.

«Los estrógenos tienen muchos efectos beneficiosos para las arterias, y, a partir de los 50 años con la menopausia no los tenemos y esto aumenta el colesterol y aumentará el riesgo cardiovascular continuado en el tiempo», ha explicado la doctora Jiménez. Así, la experta ha incidido en la importancia de «evitar que al cumplir 75 años se tenga un riesgo cardiovascular alto» para lo que «es necesario evitar factores de riesgo cardiovascular como el sedentarismo, ganar peso y el colesterol alto».

Por otro lado, ha insistido en la necesidad de concienciar más sobre la incidencia del colesterol en las mujeres, sobre todo a partir de la menopausia, ya que «tienen factores de riesgo que no tienen los hombres como el ovario poliquístico o la hipertensión durante el embarazo».

«Necesitamos incrementar la investigación específicamente en mujeres, tenemos muchas diferencias biológicas que hay que empezar a estudiar», ha apuntado.

Por su parte, la doctora especializada en menopausia y fertilidad, y miembro de la Asociación Española para el Estudio de la Menopausia (AEEM), la doctora Radharani Jiménez, ha resaltado que «la enfermedad cardiovascular es la que causa más muertes en mujeres».

La experta ha explicado que los cambios en la menopausia «tienen que ver con la disminución de los estrógenos, que suelen proteger al cuerpo de malos hábitos como el sedentarismo, el estrés, etc», y, cuando estos bajan y aumenta el colesterol LDL junto al sedentarismo y los malos hábitos «es una bomba de relojería que derivará con los años de forma silenciosa en riesgos cardiovasculares».

Para ayudar a mantener los niveles de colesterol a partir de los 50 años, las mujeres deben acudir a una revisión médica con frecuencia para conocer mediante una analítica los niveles de colesterol, el objetivo es tener el colesterol total por debajo de 200 mg/dl y, concretamente, para personas sin enfermedad cardiovascular ni factores de riesgo, los niveles de colesterol malo deben ser inferiores a 160 mg/dl.

Además, uno de los hábitos que se pueden cambiar para mejorar las tasas de colesterol y evitar así problemas cardiovasculares es la alimentación, empezando por el desayuno. En este aspecto, la nutricionista Marta Verona ha recomendado los alimentos ricos en fibra y grasas saludables, el consumo de cuatro raciones de legumbres a la semana y tres o cuatro raciones de pescado azul. Además también es recomendable introducir en la dieta lácteos enriquecidos en esteroles vegetales. horas.

Con información de [Infosalus.](#)