



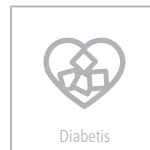
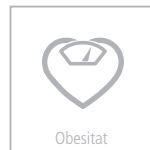
# LA DISLIPÈMIA

“ El colesterol:  
una de les claus de la prevenció cardiovascular ”



**UNIÓ DE MÚTUES**

Mútua Col·laboradora amb la Seguretat Social N.º 267



EMPRESA  
UNIÓ DE MÚTUES  
**SALUDABLE**



PLA DE SALUT  
**CARDIOVASCULAR**  
UNIO DE MÚTUES

*Unió de Mútues aposta per la promoció i protecció de la salut i ha implantat el model d'empresa saludable seguint les indicacions de l'Organització Mundial de la Salut.*

*El Pla de Salut Cardiovascular és un dels projectes que s'inscriuen dins del concepte d'empresa saludable i contempla aquests sis factors de risc: dislipèmies, sedentarisme, obesitat, diabetis, hipertensió arterial i tabaquisme. L'objectiu d'Unió de Mútues és identificar els factors de risc per, posteriorment, reduir-los al mínim incentivant els hàbits i estils de vida saludables.*

**E**ncara que el terme dislipèmia no està recollit al diccionari de la RAE, ha estat proposat per múltiples autors i sembla el més adequat per incloure en sols una paraula aquells trastorns que cursen amb alteracions quantitatives o qualitatives dels lípids (greixos) circulants per la sang.



Els trastorns del metabolisme lipídic (greixos) segueixen sent en l'actualitat un dels camps de la medicina amb major recerca i desenvolupament, donada la seva indiscutible vinculació amb el desenvolupament de l'arterioesclerosi i les seves complicacions, mals propis de les societats industrialitzades. Va ser l'estudi Framingham, en la dècada dels 70, el que ho va posar sobre la taula com un dels principals factors de risc cardiovascular (FRCV).

# CONCEPTES

que  
*hem de conèixer*

## LÍPIDS

Són nutrients que aporten energia, coneguts normalment com a greixos. Als aliments trobem tres tipus diferents de lípids: greixos i olis, fosfolípids i colesterol. Cadascun té unes funcions diferents en l'organisme, però tots tenen com a característiques comunes ser altament energètics (1 gram de lípids aporta 9 quilocalories) i ser insolubles en l'aigua.

## COLESTEROL

El colesterol és una substància grassa natural present en totes les cèl·lules del cos humà i necessària per al normal funcionament de l'organisme. La major part del colesterol es produïx al fetge (al voltant del 80 %), encara que també s'obté a través d'alguns aliments (un 20 %). Entre les seves diferents funcions: intervé en la formació d'àcids biliars (vitals per a la digestió dels greixos); els rajos solars el transformen en vitamina D per protegir la pell d'agents químics i evitar la deshidratació; i a partir d'ell es formen certes hormones, com les sexuals (esteroides) i les hormones tiroïdals.

Quan el colesterol està elevat es coneix amb el terme **hipercolesterolèmia**.

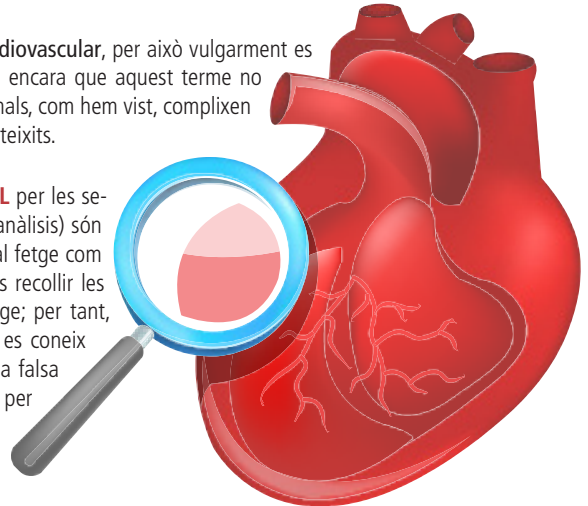
## LIPOPROTEÏNES

Les lipoproteïnes són complexos macromoleculars formats per proteïnes i lípids que transporten massivament els greixos per tot l'organisme. Les més conegudes són l'**LDL** i l'**HDL**.

- a) **Les lipoproteïnes de baixa densitat o LDL** per les seves sigles en anglès (tal com apareix en les anàlisis) són lipoproteïnes que transporten **colesterol**. La funció de les LDL és transportar colesterol des del fetge cap als teixits, a través de la sang, funció fonamental ja que el colesterol sol, en ser un greix, no es dissol en sang i no seria possible el seu transport. Les LDL circulants per sang van deixant colesterol allà on es requereix o necessita, però mai arriba a consumir-se tot i les LDL sobrants no saben sortir del sistema sanguini i, amb el temps, si està augmentada la seva quantitat, es van oxidant, convertint-se en una substància apegalosa que s'adherix a la **capa íntima arterial** on queden retingudes, especialment en certs llocs com les bifurcacions de les artèries. Allà, les LDL retingudes continuen el procés d'oxidació. Les LDL oxidades són molècules que afavoreixen processos inflamatoris i atrauen altres substàncies, sent aquesta la base de la **placa d'ateroesclerosi** i l'inici de la malaltia arterioescleròtica.

L'ateroesclerosi és un greu factor de **risc cardiovascular**, per això vulgarment es coneix a les LDL com a colesterol "dolent", encara que aquest terme no s'hauria d'utilitzar, perquè en situacions normals, com hem vist, compleixen un paper fisiològic vital: portar colesterol als teixits.

- b) **Les lipoproteïnes d'alta densitat o HDL** per les seves sigles en anglès (tal com apareix en les anàlisis) són un tipus de lipoproteïnes que es sintetitzen al fetge com unes esferes buides la missió de les quals és recollir les LDL sobrants i eliminar-les mitjançant el fetge; per tant, exercixen una funció de neteja. Vulgarment es coneix a les HDL com a colesterol "bo", donant una falsa idea que els seus valors alts poden prevenir per si sols certes malalties.



# TRIGLICÈRIDS

Són greixos que es troben a determinats aliments i també es produïxen en el fetge. Els triglicèrids circulen a la sang mitjançant les lipoproteïnes (estan units al colesterol) i es transporten als teixits on s'utilitzen com una reserva d'energia per cobrir les necessitats metabòliques dels músculs i el cervell.

Causes que **ELEVEN**  
els triglicèrids



> Sobrepès/obesitat



> Excés d'alcohol



> La inactivitat física



> Dieta molt alta en hidrats de carboni (60 % o més de les calories), especialment si són refinats

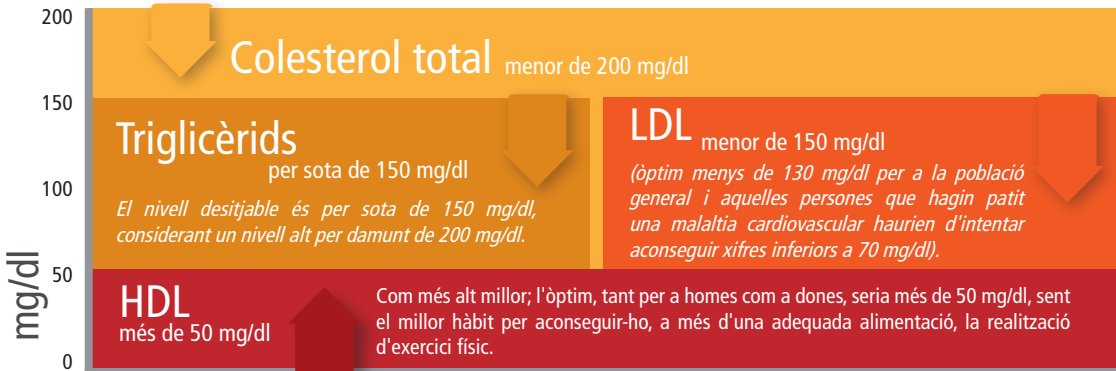


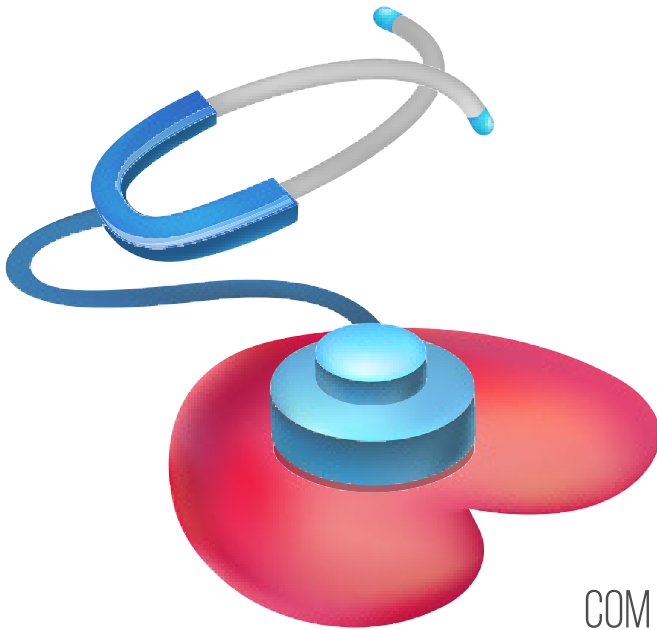
> Fumar



## Quins són els NIVELLS normals de cadascun d'ells?

Avui en dia els nivells que es consideren adequats per a tota la població serien:





## la DISLIPÈMIA COM A RISC CARDIOVASCULAR

Els factors de risc cardiovascular (FRCV) modificables clàssics, entre els quals es troba la hipercolesterolèmia, són els responsables de la majoria de les manifestacions clíniques de les malalties cardiovasculars. La seva correcció aconseguiria que aquestes foren un problema de salut i social d'escassa magnitud.

Les dislipèmies constitueixen un grup heterogeni d'alteracions del metabolisme dels lípids, encara que la seva forma de presentació habitual és com a colesterol elevat; en particular, la fracció transportada per les lipoproteïnes de baixa densitat (LDL) és la principal responsable de la formació de les plaques d'ateroesclerosi.

En la població general, almenys a partir dels 40 anys i sobretot en el conjunt de pacients amb algun factor de risc o malaltia cardiovascular (independentment de l'edat), tots haurien de conèixer els seus nivells per orientar sobre la millor actitud terapèutica (modificació d'estils de vida o tractament farmacològic) a seguir.

Els canvis en l'estil de vida són el pilar fonamental per a la correcció de la dislipèmia, i han d'incloure modificacions dietètiques, com l'eliminació dels greixos *trans* que encara es troben a molts aliments (sobretot en brioixeria industrial i fabricada amb greix de coco o palma); l'augment del consum de fruites, verdures i peix; evitar el sobrepès i l'obesitat; i realitzar de forma regular exercici físic (l'ideal, una hora diària).

Aquestes accions, a més de reduir el colesterol total, afavorixen la composició lipídica al reduir els triglicèrids i incrementar la fracció del colesterol transportada per les HDL, que ens protegeixen de la aterosclerosi. Si malgrat això fos necessari utilitzar pastilles per al seu tractament, les estatines són la base del tractament farmacològic de la dislipèmia (no s'han d'utilitzar sense assessorament mèdic), sent un dels grups de fàrmacs més eficaços i segurs en la reducció del risc de les malalties cardiovasculars i, sense cap dubte, un dels majors avanços en Medicina Cardiovascular.

Pel que fa als triglicèrids, les causes que els eleven són el sobrepès/l'obesitat, l'excés d'alcohol, la inactivitat física, una dieta molt alta en hidrats de carboni (60 % o més de les calories), especialment si són refinats, i l'hàbit de fumar. Per tant, per a reduir els nivells de triglicèrids en sang quan estan elevats, **cal controlar el pes, mantenir-se actiu, no fumar, limitar la ingesta d'alcohol i limitar els sucres i les begudes amb sucre.** De vegades pot necessitar-se també medicació.

Per tant, la informació i el compromís de la població general i, en concret dels pacients, són essencials per prevenir i tractar la dislipèmia i, junt amb la correcció dels altres factors de risc modificables (tabaquisme, hipertensió arterial, diabetis i obesitat), allargar la vida i reduir l'extraordinari impacte actual de les malalties cardiovasculars.



Unió de Mútues, mútua col·laboradora amb la Seguretat Social n.º 267, és una entitat sense ànim de lucre que col·labora en la gestió de la Seguretat Social conforme a l'establert en la legislació vigent, prestant els seus serveis a les seves empreses associades, treballadors per compte propi adherits i treballadors per compte aliè protegits.

És una mútua de referència per la seva qualitat assistencial i alt grau de satisfacció dels seus grups d'interès i prova d'això són els objectius aconseguits en el camí d'Unió de Mútues cap a l'excel·lència.

**i**informació  
[www.uniodemutues.net](http://www.uniodemutues.net)



Línia assistencial 24 h  
**900 100 692**  
Accedeix des del teu mòbil

