

El minuto de Mayo Clinic
Lo que necesita saber sobre el colesterol

Video	Audio
	Las etiquetas nutricionales lo mencionan y los profesionales del cuidado del corazón hablan sobre él, pero ¿sabe usted qué es realmente el colesterol?
00:08:15 DRA. CLAIRE HAGA MEDICINA FAMILIAR Mayo Clinic	“Existe el colesterol malo que forma la placa dentro de las arterias y allí es donde empiezan los problemas”.
	El colesterol es una sustancia cerosa que está presente en las grasas de la sangre.
	Cuando el colesterol está alto, en los vasos sanguíneos puede haber depósitos grasos que terminan por dificultar la circulación de la sangre a través de las arterias.
00:08:22 DRA. CLAIRE HAGA	"Por lo tanto, cuando ese colesterol malo forma placas y estas se rompen, puede suscitarse un ataque cardíaco e incluso un accidente cerebrovascular“.
	La Dra. Claire Haga, médica de Mayo Clinic, añade que lo que uno come repercute sobre los niveles del colesterol, así que está en nuestras manos controlarlo.
00:08:43 DRA. CLAIRE HAGA	“Entre muchos ejemplos de grasas trans están los productos preempacados, como las donas y las galletas”.
	Además, hay que disminuir las grasas saturadas que generalmente están en los productos animales, como el tocino o la mantequilla.
	La Dra. Haga dice que también se puede reducir el colesterol al ingerir más ácidos grasos omega-3, que son las grasas saludables del pescado, los frutos secos y el aguacate.
	Para la Red Informativa de Mayo Clinic, soy Ian Roth.

