

## Los Triglicéridos

### ¿Qué son los triglicéridos?

Los triglicéridos son compuestos formados por ácidos grasos que desempeñan un papel fundamental en la generación de energía, el desarrollo celular, la inmunidad y la coagulación sanguínea.

Los triglicéridos son una molécula de glicerol ligada a tres moléculas de ácido graso. De ahí el nombre de triglicéridos.

Este tipo de grasa se forma en el intestino a partir del consumo de ciertos alimentos, aunque también son sintetizados en el hígado por el propio organismo.

Cuando comemos alimentos que contienen triglicéridos, como carne, productos lácteos, aceites de cocina y grasas, el intestino los absorbe y se convierten en paquetes de grasas y proteínas llamados quilomicrones (un tipo de lipoproteína).

Estos transportan los triglicéridos en el torrente sanguíneo a los tejidos para ser utilizados como energía de inmediato o se almacenan para ser utilizados más tarde. De hecho, cuando ocurre esto último y nuestro cuerpo necesita esa energía, lo que hace es liberar a esos triglicéridos almacenados en el hígado y el colesterol VLDL es el que los transporta a los tejidos.

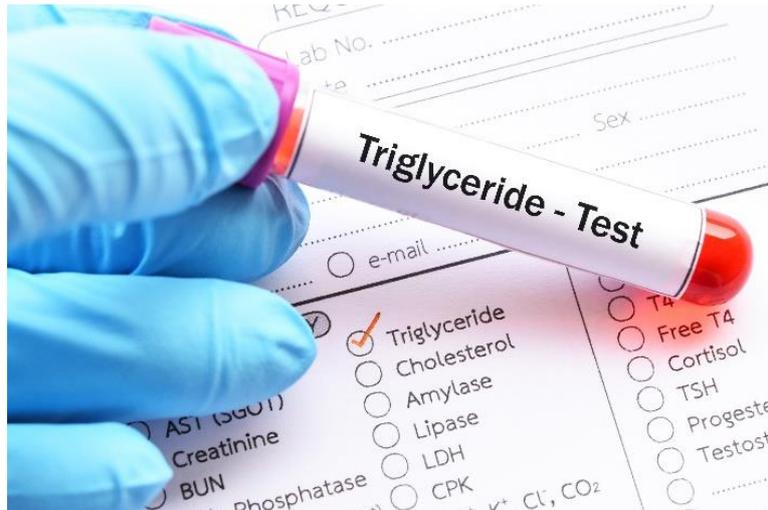
El **exceso de triglicéridos** en la sangre puede afectar el funcionamiento de las arterias, provocando su estrechamiento y endurecimiento, aumentando así el riesgo de un ataque cardíaco o un accidente cerebrovascular. Niveles muy elevados pueden generar también inflamación en el páncreas.



## Niveles de triglicéridos

Se realiza un análisis de sangre para medir los niveles de triglicéridos en la misma.

La mayoría de las veces, se extrae la sangre de una vena que está en la parte inferior del codo o en el dorso de la mano.



Los resultados normales pueden indicar:

- *Normal*: menos de 150 mg/dl
- *Limítrofe alto*: 150 a 199 mg/dl
- *Alto*: 200 a 499 mg/dl
- *Muy Alto*: 500 mg/dl o superior

Las investigaciones que hay actuales sobre los triglicéridos, determinan que el **tener los triglicéridos altos** contribuye a endurecer la pared arterial, lo que aumenta el riesgo de apoplejías, enfermedades del corazón, enfermedades cardiovasculares, obesidad, diabetes, bajo nivel de hormonas tiroideas, y enfermedades del hígado o del riñón.

## Conclusiones de los análisis de triglicéridos

### ***Niveles altos de triglicéridos***

Tener niveles altos de triglicéridos se puede deber a:

- Insuficiencia hepática (cirrosis)
- Alteraciones hormonales como en el hipotiroidismo o la menopausia
- Dieta baja en proteína y alta en carbohidratos
- Obesidad y sobrepeso
- Consumo excesivo de alcohol



- Deficiencia renal (síndrome nefrótico)
- Mal control de la diabetes
- Por algunos medicamentos; anticonceptivos hormonales, esteroides, diuréticos
- Factores genéticos y hereditarios
- Fumar
- Falta de actividad física

### ***Niveles bajos de triglicéridos***

Tener niveles bajos de triglicéridos se puede deber a:

- Tiroides muy activa (hipertiroidismo)
- No absorbe el intestino delgado bien las grasas por afecciones
- Desnutrición

## Recomendaciones para reducir los triglicéridos

La reducción de los triglicéridos va asociada a adoptar elecciones de estilo de vida saludable, consistente en:

- Elegir alimentos adecuados.
- Control de la hipertensión.



- Control de la diabetes.
- Reducir el consumo de alcohol.
- Dormir lo suficiente.
- Bajar de peso y mantener un peso corporal saludable.
- Manejar el estrés.
- Disminuir el aporte de grasas saturadas y aumentar el de grasas poliinsaturadas omega 3 y omega 6.
- Disminuir el aporte de hidratos de carbonos simples.
- Incorporar el ejercicio físico, al menos 30 minutos todos los días.



- No fumar.



- Comer más fibra.

Las personas con triglicéridos en el rango muy alto (por encima de 500 mg/dl) generalmente requerirán medicamentos porque los niveles de triglicéridos así de altos pueden causar una inflamación aguda del páncreas.

*¡juntos para mejorar nuestra salud!*