



MITOS SOBRE EL COLESTEROL Y LA SALUD CARDIOVASCULAR



“EL COLESTEROL ES UN CUENTO”

El colesterol es una sustancia necesaria para el organismo, pero **si tenemos demasiado** se acumula en los vasos sanguíneos y **es un factor de riesgo** de enfermedades cardiovasculares ^{1, 2, 3, 11}



“COMER MUCHOS HUEVOS SUBE EL COLESTEROL”

Antes se pensaba que comer alimentos con colesterol subía sus niveles corporales. Las nuevas evidencias lo ponen en duda y **ya no se limita este alimento**. Aun así, otros alimentos ricos en colesterol tienen también muchos ácidos grasos saturados y deben comerse con moderación ^{4, 5, 6}



“LA CERVEZA O EL VINO, CON MODERACIÓN, SON BUENOS PARA EL CORAZÓN”

Cada vez más evidencias señalan que **ningún nivel de consumo de alcohol es seguro o beneficioso para la salud**. Los efectos tóxicos del alcohol repercuten en la salud, también en la cardiovascular ^{7, 8, 9, 16, 17}



“LOS PROBLEMAS DE CORAZÓN AFECTAN SOLO A LAS PERSONAS MAYORES”

Aunque el riesgo cardiovascular aumenta con la edad, **las personas jóvenes también pueden sufrir estas patologías**, sobre todo si tienen factores de riesgo como tabaquismo, sobrepeso, diabetes tipo 2, hipertensión o colesterol alto ^{10, 18}



“LOS PROBLEMAS DE CORAZÓN AFECTAN MÁS A LOS HOMBRES”

Antes de la menopausia las mujeres padecen enfermedades cardiovasculares con menos frecuencia, pero **tras la menopausia, ellas las padecen más**. Debido a este mito y a que tienen diferentes síntomas, **puede ser más difícil diagnosticar a las mujeres** ^{12, 15, 18}



“LAS ENFERMEDADES CARDIOVASCULARES SON HEREDITARIAS Y NO SE PUEDEN PREVENIR”

Aunque en muchos casos un componente genético puede aumentar el riesgo, hábitos como **evitar el sedentarismo** y **una alimentación saludable** son **eficaces para prevenir estas patologías** ^{13, 14, 18}



MITOS SOBRE EL COLESTEROL Y LA SALUD CARDIOVASCULAR

Fuentes

1. National Heart, Lung and Blood Institute. (2022, marzo 24). ¿Qué es el colesterol en sangre? Recuperado de: <https://www.nhlbi.nih.gov/es/salud/colesterol-en-sangre>
2. Fundación Española del Corazón (consultado a 2024, enero 31). Colesterol y riesgo cardiovascular. Recuperado de: <https://fundaciondelcorazon.com/prevencion/riesgo-cardiovascular/colesterol.html>
3. Edward Yu y Frank B. Hu (2019 marzo 21). Dairy Products, Dairy Fatty Acids, and the Prevention of Cardiometabolic Disease: a Review of Recent Evidence. National Library of Medicine. Recuperado de: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5990967/>
4. Escuela de Salud Pública de la Universidad de Harvard (2020, agosto). The Nutrition Source. Eggs. Recuperado de: <https://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/food-features/eggs/>
5. Office of Disease Prevention and Health Promotion (2015, diciembre). 2015-2025 Dietary Guidelines. Recuperado de: <https://health.gov/our-work/nutrition-physical-activity/dietary-guidelines/previous-dietary-guidelines/2015>
6. Ministerio de Sanidad de España. Estilos de vida saludable. (consultado a 2024, febrero 6). Recuperado de: <https://estilosdevidasaludable.sanidad.gob.es/alimentacionSaludable/falsosMitos/home.htm#mito3>
7. Centros para el Control y Prevención de Enfermedades de Estados Unidos (CDC) (2022, abril 19). Dietary Guidelines for Alcohol. Recuperado de: <https://www.cdc.gov/alcohol/fact-sheets/moderate-drinking.htm>
8. Asociación Estadounidense del corazón (2019, diciembre 30). Is drinking alcohol part of a healthy lifestyle? Recuperado de: [Is drinking alcohol part of a healthy lifestyle? | American Heart Association](https://www.heart.org/es/healthiest-lifestyle/is-drinking-alcohol-part-of-a-healthy-lifestyle)
9. Ministerio de Sanidad de España (2020, julio 2). Límites de Consumo de Bajo Riesgo de Alcohol. Actualización del riesgo relacionado con los niveles de consumo de alcohol, el patrón de consumo y el tipo de bebida. Recuperado de: [Límites de Consumo de Bajo Riesgo de Alcohol. Actualización del riesgo relacionado con los niveles de consumo de alcohol, el patrón de consumo y el tipo de bebida. Parte 1. Actualización de los límites de consumo de bajo riesgo de alcohol \(sanidad.gob.es\)](https://www.sanidad.gob.es/actualizacion-del-riesgo-relacionado-con-los-niveles-de-consumo-de-alcohol-el-patron-de-consumo-y-el-tipo-de-bebida)
10. National Library of Medicine (2022, septiembre 1). Aterosclerosis. Recuperado de: [Aterosclerosis: MedlinePlus enciclopedia médica](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/35484441/)
11. Maldita.es (2020, enero 30). Qué sabemos sobre la cadena de WhatsApp que afirma que el colesterol es un “negocito de las farmacéuticas y un cuento inventado”. Recuperado de: <https://maldita.es/malditaciencia/20200130/que-sabemos-sobre-la-cadena-de-whatsapp-que-afirma-que-el-colesterol-es-un-negocito-de-las-farmaceuticas-y-un-cuento-inventado/>
12. Asociación Estadounidense del Corazón (consultado a 2024, enero 31). Common Myths About Heart Disease. Recuperado de: <https://www.goredforwomen.org/en/about-heart-disease-in-women/facts/common-myths-about-heart-disease>
13. Fry, A. y Putrino, F. (2018, marzo 1). Exercise decreases cardiovascular risk factors: Now what?. International Journal of Cardiology. Recuperado de: [https://www.internationaljournalofcardiology.com/article/S0167-5273\(17\)37333-3/fulltext](https://www.internationaljournalofcardiology.com/article/S0167-5273(17)37333-3/fulltext)
14. Heran, Bairaj S et al. (2011, julio 6). Exercise-based cardiac rehabilitation for coronary heart disease. Cochrane Library. Recuperado de: <https://www.cochranelibrary.com/cdsr/doi/10.1002/14651858.CD001800.pub2/full>
15. Fundación Española del Corazón. (consultado a 2024, enero 31) Controlar factores de riesgo en mujeres a partir de 50 años. Recuperado de: <https://fundaciondelcorazon.com/prensa/notas-de-prensa/1132-control-factores-riesgo-mujeres-mas-de-50-anos.html>
16. Maldita.es (2023, diciembre 27). Por qué ninguna cantidad de alcohol, aunque sea moderada, es saludable. Recuperado de: <https://maldita.es/alimentacion/20231227/no-ninguna-cantidad-de-alcohol-aunque-sea-moderada-es-saludable-2/>
17. Maldita.es (2021, mayo 20). No, no hay evidencia científica de que el consumo de cerveza podría ser beneficioso durante un infarto: los beneficios para la salud de la cerveza no están demostrados y lo que sí se ha demostrado es el efecto perjudicial del alcohol sobre la salud. Recuperado de: <https://maldita.es/malditaciencia/20210520/cerveza-infarto-corazon-beneficio-polifenoles-sistema-circulatorio/>
18. Maldita.es (2023, marzo 14). Ni hay que evitar el ejercicio siempre después de un ataque cardíaco ni tomar vino es bueno para el corazón: mitos relacionados con la salud cardiovascular. Recuperado de: <https://maldita.es/malditaciencia/20230314/ejercicio-ataque-cardiaco-vino-corazon-mitos--salud-cardiovascular/>