



¿QUÉ ES EL COLESTEROL?

El colesterol es una sustancia cerosa, parecida a la grasa, que se encuentra en la sangre. El colesterol es fundamental para tener una buena salud. Sin embargo, el exceso de colesterol de las LDL puede aumentar el riesgo de sufrir una enfermedad cardíaca o un ataque o derrame cerebral.

¿De dónde proviene el colesterol?

El colesterol proviene de dos lugares distintos.

1

El colesterol sanguíneo proviene del hígado y ayuda al organismo tanto en la formación de células como en la producción de vitaminas y determinadas hormonas. El organismo produce todo el colesterol que necesita a través de dicho proceso.

2

El colesterol alimentario proviene de los alimentos ingeridos, principalmente los productos de origen animal, como la carne, los huevos, el queso y la leche. En caso de que este tipo de colesterol aumente demasiado, puede provocar problemas de salud.