

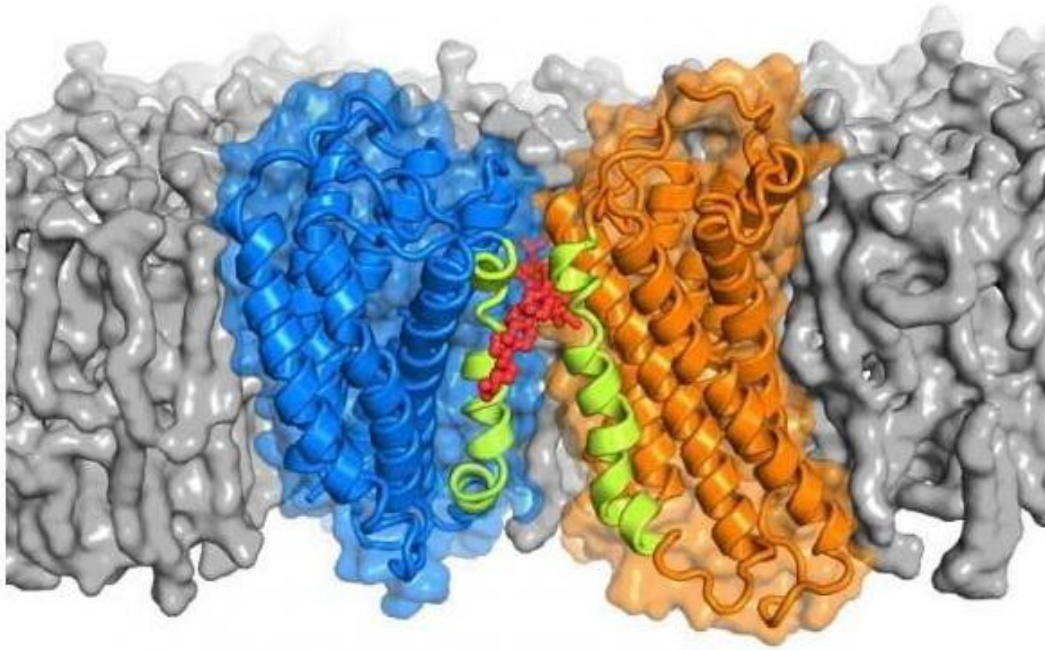
## DESAYUNO – I COLESTEROL

En cuanto a la hora de desayunar, es necesario hacer una puntualización importante respecto al metabolismo del colesterol:

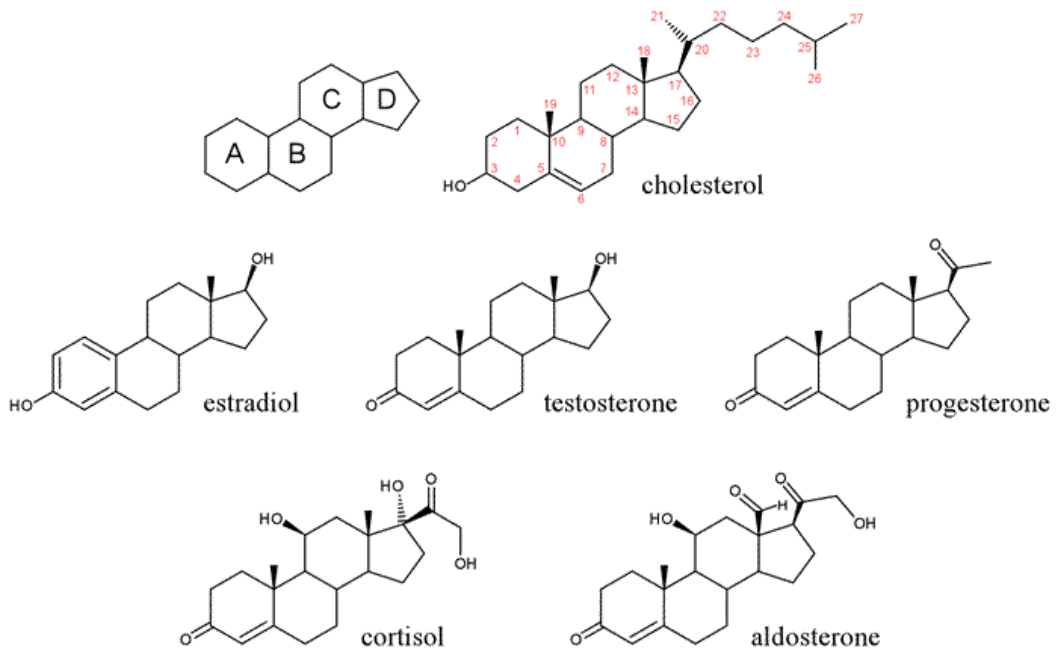
Este se produce en nuestro cuerpo en un 90 % siendo el 10 % restante el aportado por la dieta. Se comienza a sintetizar hacia las 4 am con un pico máximo hacia las 7 - 8 am y bajando hasta las 10 de la mañana. La grasa que nosotros aportemos justo antes del pico máximo ejercerá un feed back negativo sobre la producción endógena y esta disminuirá. Por ello, aquellos que tengan problemas con su colesterol, deben de utilizar este recurso para controlarlo de una forma natural, siempre que se aporte grasa sin complejos justo en esa hora. Por ejemplo, una lata de sardinas en aceite de oliva, en sustitución de los huevos o además de ellos; hoy nadie debería tomar estatinas para bajar el colesterol a la luz de lo que ya se sabe de los efectos perjudiciales de las mismas sobre la salud, y que no es el caso detallar aquí ahora, basta con que os quedéis con el dato. Pero si nuestro desayuno con su grasa se hace después del pico de producción endógena, no surtirá efecto el feed back y sumaremos más colesterol, el exógeno, al ya producido.

Aún así, eso no es motivo para dejar de hacer el desayuno tal y como lo exponemos aquí, porque el colesterol se ha sacado de quicio durante muchos años y él solo de por sí no es el responsable de todo lo que se le ha acusado.

Debéis tener presente que el colesterol forma parte constituyente de todas las membranas celulares, donde también sirve de sostén a los receptores de membrana, que es como las distintas moléculas interactúan con las células, además de ser también anillo constituyente de las hormonas esteroideas, como las sexuales y la hormona del estrés entre otras, y de los precursores de la vitamina D, casi nada. Conociendo esto, ¿De verdad queremos “bloquear” la síntesis del colesterol?



EL COLESTEROL, EN GRIS, AGLUTINA Y SOSTIENE A UN RECEPTOR DE MEMBRANA



Es ya una opinión muy refutada entre quienes lo han estudiado, el que no existe mayor desatino que bloquear su síntesis para prevenir los accidentes cardio vasculares, si bien esto no se lo oiréis todavía a vuestros médicos de cabecera. El colesterol, el conocido como "el malo" necesita de una inflamación del endotelio vascular previa y de otras moléculas para

adherirse al mismo y engordar así la placa de ateroma. Sin esas circunstancias previas, solo viajará por la sangre a sus lugares de destino, que como he mencionado, son de vital importancia.

Si alguien está tomando estatinas para el colesterol, puede hacer la prueba de dejarlo durante dos meses, y sustituirlas por un desayuno rico en grasas a las 7-8 de la mañana, pero no más tarde. Después, que se haga una analítica y vea los resultados. Si funciona, se puede ahorrar las estatinas y algún disgusto gordo, si no funciona, puede seguir tomándolas.

Así que, la hora del desayuno será lo más temprano posible, entre las 7-8 am para quien tenga niveles altos de colesterol, y más relajada la hora para quien lo tenga normal.

Copyright Dr. Cedro



[consulta@clinicacedro.es](mailto:consulta@clinicacedro.es)