

- Mitos y Verdades
- Consecuencias del uso de medicamentos para bajar el colesterol
- Si no es el colesterol el culpable de los ataques cardiacos que lo es??
- Los roles del colesterol
- Como evitar las enfermedades cardiovasculares

ARTÍCULOS

- Mitos y verdades 1
- Uso de estatinas y sus consecuencias 2
- Roles del Colesterol 2
- Causas de las enfermedades cardiovasculares 3
- Como evitar enfermedades cardiacas 3
- Respiraciones para combatir stress 4



LO QUE DEBES SABER SOBRE EL COLESTEROL

Mitos y Verdades

MITO: Las personas con colesterol elevado son mas propensas a los ataques cardiacos

VERDAD: Hombres jóvenes y de mediana edad con índices de colesterol superior a 350 mg/dl son ligeramente mas propensos a tener un ataque cardiaco. Aquellos que tienen índices de colesterol inferior a 350 mg/dl no tienen mas riesgo que aquellos con índices de colesterol inferiores. Para hombres mayores y mujeres de todas las edades un colesterol mas alto de 200 está asociado con una mayor esperanza de vida.

MITO: El colesterol y las grasas saturadas obstruyen las arterias

VERDAD: Es muy baja la cantidad de colesterol y grasas saturadas que están situadas en las placas que obstruyen las arterias o ateromas. Estas placas están constituidas principalmente por depósitos de calcio, similar a la cal, y por ácidos grasos insaturados.



¿¿Grasa saturada o insaturada??

MITO: Consumir grasas saturadas y alimentos altos en colesterol aumentan los niveles de colesterol sanguíneo lo que nos hace mas propenso a desarrollar una enfermedad cardiovascular

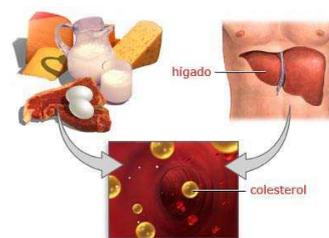
VERDAD: Muchos estudios no demuestran una relación entre la dieta y los niveles de colesterol; n hay evidencia consistente que alimentos altos en colesterol y grasas saturadas contribuyan a las enfermedades cardiovasculares. En Estados Unidos los índices de enfermedades cardiovasculares aumentaron cuando se redujo el consumo de alimentos altos en colesterol y grasas saturadas.



¿¿ LIPI qué ??

MITO: Los medicamentos que bajan el colesterol han salvado muchas vidas

VERDAD: En los dos últimos ensayos con mas de 10.000 sujetos bajo estudio, los medicamentos que disminuyen el colesterol no mostraron una mejora significativa en los resultados,



¿¿ MITO O VERDAD ??

MITO: Los países que presentan un alto consumo de grasa animal y colesterol presentan mayor cantidad de enfermedades cardiovasculares.

VERDAD: Existen muchas excepciones a esta observación, así como Francia y España. Es así que una asociación, llamada factor de riesgo, no es lo mismo que una causa directa. Hay países saludables donde su población tiene un alto nivel de consumo de grasas animales. Por lo tanto existen otros factores que tienen mucha mas relación con las enfermedades cardiovasculares.

Peligros del uso de Estatinas



Los medicamentos modernos para disminuir el colesterol sanguíneo actúan inhibiendo la enzima HMG-CoA Reductasa, la cual es necesaria para la formación de colesterol en el hígado. Estos inhibidores de la HMG-CoA Reductasa, llamados estatinas son vendidos bajo el nombre de Lipitor, Mecavor, Pravacl, Zocor, etc.

A continuación se especificaran algunas posibles consecuencias del uso de estos medicamentos:

DEBILIDAD Y FATIGA MUSCULAR:

Este es el efecto secundario más común de las estatinas, puede ocurrir en uno de cada tres personas que los toman. La musculatura duele y molesta, se puede producir dolor de espalda y de talones, debilidad y problemas en el habla ya que las estatinas interfieren con la producción de Coenzima

Q10, la cual es necesaria para la función muscular. Estos efectos secundarios son comunes en personas activas y pueden recién presentarse a partir del tercer año de tratamiento.

INSUFICIENCIA CARDIACA:

Las tasas de insuficiencia cardiaca han aumentado al doble desde el comienzo del uso de las estatinas. El corazón es un músculo que depende de una gran producción de Co-Q10.

POLINEUROPATÍAS:

Hormigueos y dolores en manos y pies como también dificultad para caminar pueden ocurrir frecuentemente en aquellas personas que ocupan estatinas. Estas condiciones es comúnmente son achacadas a la vejez en vez de responsabilizar a las estatinas.

DETERIORO COGNITIVO:

Muchos pacientes han reportado pérdida de memoria lagunas mentales o incluso episodios de pérdida total de conciencia. Esta consecuencia en el manejo de vehículos u otro medio de transporte es vital.

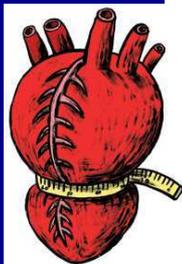
CANCER:

En varios estudios en roedores, las estatinas les han provocado cáncer. Muchos de los estudios sobre estatinas no son tan prolongados como para saber si aumentan las tasas de cáncer. Pero en un ensayo, las tasas de cáncer de mamas en aquellas personas tomando estatinas fueron 1500% más altas que en aquellos que no lo hacían.

DEPRESION:

Numerosos estudios han relacionado bajos índices de colesterol sanguíneo con depresión.

“El colesterol no es el malo de la película, cumple muchos roles importantes en nuestro organismo”



Los muchos roles vitales del Colesterol

1. El colesterol es producido casi por todas las células de nuestro cuerpo
2. El colesterol hace que la membrana celular sea impermeable al agua, lo cual permite que en el interior celular puedan ocurrir todas las reacciones químicas que nos permiten vivir
3. El colesterol es una de las sustancias con que se reparan heridas e incluso irritaciones en las arterias
4. Muchas hormonas están hechas a partir del colesterol, incluyendo hormonas que regulan el metabolismo mineral y glicemia. Hormonas que ayudan a lidiar con el stress y hormonas sexuales como la testosterona, estrógeno y progesterona.
5. El colesterol es vital para la función del sistema nervioso y función cerebral.
6. El colesterol nos protege de la depresión al formar parte en la elaboración de la Serotonina, llamada la hormona de la felicidad.
7. Gracias al colesterol es que podemos digerir las grasas, ya que las sales biliares encargadas de esta función son formadas a partir del colesterol
8. El colesterol es el precursor de la vitamina D, debido a que gracias al efecto que generan los rayos UV en el colesterol de la piel, los seres humanos somos capaces de formar dicha vitamina
9. El colesterol es un poderoso antioxidante que nos protege de los radicales libres y por ende del cáncer
10. El colesterol, especialmente el LDL nos ayuda a combatir infecciones

Y si no es el colesterol, ¿Qué causa las enfermedades cardiovasculares?

Muchos científicos han planteado varias teorías sobre la epidemia de las enfermedades cardiovasculares, y estas son:

DEFICIENCIA DE VITAMINAS A Y D: En los años 1930, Weston A. Price, DDS, observó que las tasas de ataque cardiacos aumentaban en aquellas épocas del año cuando las concentraciones de vitaminas liposolubles (A y D) disminuían en las mantequillas de la zona.

DEFICIENCIAS DE VITAMINAS B6, B12 Y AC. FÓLICO: Kilmer McCully, MD, PhD, Demostró que las deficiencias de estas vitaminas aumentan los niveles de homocisteína, la cual es un marcador de los infartos cardia-

cos.

ACIDOS GRASOS TRANS: Fred Kummerow, PhD, y muchos otros han relacionado las enfermedades cardiovasculares con el reemplazo de grasas saturadas por ácidos grasos Trans, incluso las grasas saturadas protegen de los ataques cardiacos en varias formas.

DEFICIENCIAS DE MINERALES: Deficiencias de magnesio, cobre y vanadio se han relacionado con las enfermedades cardiovasculares.

PASTEURIZACIÓN DE LA LECHE: J.C. Annand, un investigador inglés, observó un incremento en las enfermedades cardiacas en aquellos distritos que habí-

an implementado la pasteurización al compararlos con otros lugares donde aún se comercializaba leche cruda.

STRESS: Los infartos cardiacos usualmente ocurren luego de un periodo de stress, en este estado se repletan muchos nutrientes en nuestro organismo.

Desafortunadamente muy poco capital se destina a investigaciones sobre estas teorías, muchas investigaciones están bajo el amparo de El Instituto Nacional del corazón, pulmón y sangre de los EEUU, y este está firmemente comprometido a la hipótesis de que el colesterol es el culpable de las enfermedades cardiovasculares.

KIT DE REDUCCIÓN DE ESTRÉS



- Instrucciones:
1. Colocar el kit en una superficie FIRME.
 2. Seguir las instrucciones del interior del círculo.
 3. Repetir el paso 2 tantas veces como sea necesario.
 4. En caso de perder el conocimiento haga una pausa.

Como Evitar Enfermedades Cardiovasculares

- No te preocupes en exceso de tu colesterol, el stress de la sobre preocupación puede contribuir a la enfermedad.
- Evita los medicamentos con estatinas, ellos contribuyen a la insuficiencia cardiaca
- Evita la comida procesada, sobre todo aquellas que tienen aceites parcialmente hidrogenados
- Trata de consumir carne de animales alimentados con pasto
- Consume alimentos marinos, ojala no de los cultivados industrialmente
- Evita consumir preparados proteínicos, carne muy magra, huevos sin la yema o leche descremada. Esto es porque una dieta alta en proteínas pero sin un consumo apropiado de grasas puede repletar los depósitos de vitamina A, lo cual puede ocasionar enfermedades cardiovasculares.
- Trata de consumir hígado una vez a la semana para asegurarte de una adecuada ingesta de vitaminas B12, B6, ácido Fólico, hierro y cobre.
- Toma aceite de hígado de bacalao y consume bastante mantequilla de vaquitas
- alimentadas con pasto para asegurar ingesta de niveles apropiados de vitaminas A, D y K.
- Trata de mantener un peso corporal saludable, ni muy delgado ni con sobrepeso.
- Trata de realizar ejercicio al aire libre.
- No fumes y evita respirar en lugares con mucho humo de cigarro.

“El STRESS es uno de los principales culpables de las enfermedades cardiovasculares ya que hace perder muchos nutrientes a nuestro cuerpo”



The Weston A. Price Foundation®
for **Wise Traditions**
IN FOOD, FARMING, AND THE HEALING ARTS



Web: www.westonaprice.org

Integrantes del capítulo en Coyhaique:



Mariela Araya M.

Nutricionista e Instructora de Kundalini
Yoga

Consulta nutricional: centro médico
Coyhaique, 21 de mayo 328 - Fono 239912
Sala de Yoga: Pdte. Ibáñez 347, oficina 4
Fono: 246837
mail: marianelaarayamorales@gmail.com
Web: <http://yogacoyhaique.webs.com>

Ena Morales

Mail: Patagonia3180@hotmail.com



Ann Michael

Quiropráctica e Instructora de
Hatha Yoga

Consulta: Casa Cristal, Lillo 354 -
Fono: 98124987
Sala de Yoga: Pdte. Ibáñez 347,
oficina 4
Fono: 246837
Web: www.pacificrimchiro.com

Respiraciones para combatir el stress

“Controlar la respiración es la forma más fácil y sencilla de controlar la mente”

Sitali Pranayama

Esta respiración va a proporcionar fuerza y vitalidad. Tiene un efecto refrescante y purificador, al principio puede que tu lengua tenga un sabor amargo, pero luego será dulce.



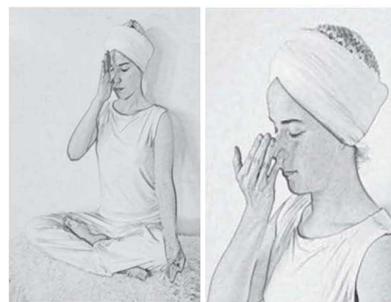
Enrolla la lengua en forma de “U”, con la punta de ella fuera de los labios.

Inhala profundo a través de la lengua enrollada, exhala a través de la nariz. Tratando de no emitir ruido al inhalar. Continúa por 3 minutos mínimo pudiendo llegar hasta 31 minutos.

Respiración alternada por las fosas nasales

Sirve para soltar las preocupaciones del día, reajusta lo pensamientos y sentimientos para tomar nuevas perspectivas. Calma y equilibra emocionalmente, sobre todo en un período de stress.

Tapa la fosa nasal derecha con el pulgar derecho, inhala profundo por la fosa nasal izquierda, luego tapa la fosa izquierda con el meñique y exhala por la fosa nasal derecha, y continúa por 3 a 31 minutos.



“Ambas respiraciones son muy buenas para hacerlas antes de ir a dormir, garantizan un sueño mas placentero y reparador”