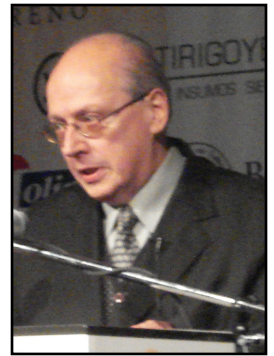


Los fitoesteroles del girasol en la salud humana



Carlos Moretto

Director médico de ECOFARMA y THERAFARMA

Las ideas principales

-
- En la Argentina, el 34% de las muertes se debe a enfermedades cardiovasculares.
- La hipertensión, el tabaquismo, la diabetes y la obesidad determinan el desarrollo de la patología arterial llamada arteroesclerosis.
- El colesterol es fundamental para vivir, por lo que no todo el colesterol es malo. El problema es si aumentan los valores considerados normales.
- Según el Programa Nacional de Educación de los Estados Unidos, los fitoesteroles son beneficiosos para la salud.
- Los fitoesteroles son el colesterol vegetal, con estructuras químicas idénticas al animal pero con comportamientos distintos.
- AOM fue la primera empresa en desarrollar comprimidos de Fitoesteroles, y en los Estados Unidos se permitió el consumo de 1.30 gramos para reducir el riesgo de enfermedades cardiovasculares.
-
- Los fitoesteroles reducen los niveles de colesterol total y LDL si se lleva adelante una dieta sana, y no aportan muchas calorías.
-

Acercas del Disertante

El doctor Carlos Moretto es Director Médico de los Laboratorios farmacéuticos ECOFARMA y THERAFARMA. A lo largo de una extensa carrera profesional, se especializó en el trabajo empresarial. Durante su carrera fue asesor médico de una importante cantidad de laboratorios farmacéuticos nacionales e internacionales de renombre, como Merck Sharp & Dohme, Parke-Davis / G & M / Elea y Temis Lostaló, entre otros.



WWW.SINTESISEJECUTIVA.COM

Síntesis Ejecutiva

"El colesterol elevado no es el único factor de riesgo, sino también los niveles anormales de lípidos."

La elevación del colesterol puede tratarse mediante un manejo dietario.

"El tratamiento farmacológico debe realizarse sin abandonar el manejo dietario".

Un 50% de colesterol es absorbido por el organismo, mientras que el resto es eliminado con las deposiciones.

Si bien es una patología de origen complejo, se acepta que los niveles altos de colesterol constituyen un indicador de riesgo para su desarrollo.

En nuestro país, el 34 % de las muertes de ambos sexos y todas edades se desvió a enfermedades cardiovasculares. Esto es mayor a la mortalidad por cáncer, enfermedades infecciosas y accidentes. Sin embargo, el colesterol elevado no es el único factor de riesgo para el sistema circulatorio. Los niveles de lípidos anormales son importantes factores de riesgo. Hay en este caso dos posibilidades, que existan altos LPL o HBL. Pero también participan la hipertensión, el tabaquismo, la diabetes, la obesidad, entre otros factores.

¿Por qué tienen relación estos factores con patologías cardiovasculares? Porque determinan el desarrollo de la patología arterial, la arteroesclerosis. En la arteria se desarrolla una placa arteroesclerótica que genera un compromiso importante llevando a una menor llegada de sangre y oxígeno a los tejidos. Una vez producido el taponeamiento de la arteria por el coágulo o placa, las consecuencias pueden ser infarto de miocardio, episodio histémico, entre otros.

Esto se maneja desde el punto de vista médico, primero, considerando el manejo dietario, consistente en menos ingesta de grasas.

Veamos la elevación del colesterol desde el punto de vista médico. En primer lugar hay que considerar el manejo dietario, sugiriendo una menor ingesta de grasas y la indicación de actividad física. Si el colesterol aumenta, habrá que incorporar medicamentos para el correcto manejo del mismo. En adultos, si el colesterol en la sangre está por debajo de los 200 mg/dl, corre un riesgo normal de enfermedad cardiovascular. Entre 200/240 mg/dl deberá intervenir un profesional para regularlo y en caso de registrar más de 240 mg/dl se realizará tratamiento farmacológico sin abandonar la dieta y el ejercicio.

El colesterol es el resultado de la ingesta diaria, de la biosíntesis, de la excreción, de una utilización metabólica, ya que lo usamos con distintos fines, como la producción de hormonas, vitaminas, entre otros. Entonces, a diferencia de lo que se cree habitualmente, no todo el colesterol es malo, ya que resulta indispensable para la vida, el problema se da cuando aumentan los valores normales.



¿Cuánto colesterol ingerimos con alimentos? Diariamente ingerimos entre 250/500 de colesterol, dependiendo del hábito dietario de cada uno.

El colesterol se divide en colesterol libre, por un lado, y ácidos grasos por el otro. La colesterol esterasa es la enzima que permite formar la partícula grasa en el intestino. Del total de colesterol, un 50% pasa a la sangre y el resto es eliminado por las deposiciones.

Los fitoesteroides son el colesterol de las plantas, colesterol de origen vegetal con una estructura muy parecida al colesterol animal. Las estructuras químicas de ambos son prácticamente idénticas, pero las diferencias de comportamiento químico explican por qué los fitoesteroles se comportan distinto a los del cuerpo.

Decíamos que el cuerpo absorbe un alto porcentaje de colesterol, en tanto los fitoesteroles se absorben en muy bajo porcentaje. En la década de 50, se hizo la primera observación sobre fitoesteroles en los efectos de la dieta, encontrándose un marcado efecto reductor del colesterol. Los fitoesteroles reducen un promedio del 10% del colesterol total, y un 13% del colesterol maligno.

En Estados Unidos, el Programa Nacional de Educación declaró a la LDL como la más aterógena, mientras ubica a los fitoesteroles como muy beneficiosos para la salud.

Es importante señalar el concepto de que una disminución del 1 % de colesterol plasmático se traduce en una disminución del 2 % de riesgo cardíaco. Los fitoesteroles inhiben la absorción de colesterol a nivel intestinal. Por su similitud desplazan al colesterol, que queda libre y sigue su camino para ser finalmente eliminado. Es por esto que los esteroides de las plantas disminuyen la absorción del colesterol, aumentando el porcentaje en las heces.

En cuanto a efectos de seguridad, se ha demostrado que son seguros. Más de 20 gramos por día pueden causar diarrea, pero no más que eso.

Más allá de eso, sólo provoca una enfermedad excepcional y muy poco frecuente llamada Sitosterolemia, pero se da un caso en un millón.

En el año 2000 en Estados Unidos la FDA permitía consumir 1.30g de fitoesteroles para reducir el riesgo de enfermedades cardiovasculares. Se produjo un desarrollo conjunto entre AOM y Ecopharma para desarrollar comprimidos de Fitoesteroles. AOM fue la primera empresa en desarrollar estos comprimidos en América Latina con Fitoesteroles puros, es un producto que funciona como suplemento dietario, de venta libre, cada comprimido aporta 450 mg de Fitoesteroles libres, se recomienda ingerir

"Los fitoesteroles tienen la capacidad de disminuir el colesterol total en 10% y el colesterol maligno en un 13%."

"Una disminución del 1% de colesterol plasmático va a contribuir en un 2% de reducción de enfermedades cardiovasculares".

"Los fitoesteroles en forma de comprimidos adicionados a una dieta baja en grasas reducen el colesterol. Pueden ser consumidos por adultos y ancianos, pero no es recomendable durante el embarazo".



dos comprimidos diarios, para así incorporar 900 mg por día y cumplir de esta manera la recomendación de la FDA.

Cada comprimido contiene 500 mg de extracto de un concentrado de fitoesteroles a un 90%, por lo que cada uno termina teniendo 450 mg de fitoesteroles. El Beta-Sitosterol es el más importante en su composición, llegando cerca del 50%.

Entonces, podríamos enumerar los beneficios de tener fitoesteroles en los contenidos de los comprimidos. Primero, hay que decir que suman a los fitoesteroles ya existentes en leche, pan, algún aceite de alto oleico. En el marco de una dieta sana, reducen los niveles de colesterol total y LDL. Por lo demás, no aportan calorías. Por otro lado, pueden ser consumidos por adultos y ancianos de ambos sexos. Sin embargo no es recomendable para períodos de embarazo o lactancia. En conclusión, son una forma muy práctica de incorporar esta sustancia a la dieta -más, teniendo en cuenta que sólo dos comprimidos aportan las cantidades necesarias.

"El uso de saturados corresponde a un aceite sólido, y no está destinado para el consumo doméstico, sino a aplicaciones industriales".

PREGUNTAS Y RESPUESTAS

-¿Por qué del alto esteárico? ¿A qué porcentual esteárico se refiere dentro del aceite?

Martha Melgarejo:- El nivel de esteáricos está en un índice del 30 35% 40% en estas experiencias. El uso de saturados corresponde para poder hacer un aceite sólido, que tenga cristales . no es un aceite líquido, ni transparente. no para uso domiciliario. Fundamentalmente para uso de industria. Ninguno de los otros aceites forman cristales y ellos se necesitan por un montón de necesidades en la formulación de alimentos. Ningún profesional de la salud puede decir que está cuestionado un ácido graso de alto oleico. Sin embargo, hoy hay que poner grasas saturadas en todos los rótulos porque no se hacen distinciones entre los distintos saturados. No se puede eliminar de la dieta porque son absolutamente necesarios para una serie de procesos fisiológicos.

-Quisiéramos conocer la vinculación o modificación de la composición de ácidos grasos de alto oleico en relación con fertilización.

Luis Aguirrezábal:- El componente principal es la temperatura. La nutrición mineral también es importante para un nivel adecuado de rendimiento.