

TU AMIGO EL COLESTEROL

DR. CARLOS JARAMILLO

Autor del superventas *El milagro metabólico*



DIANA

Dr. Carlos Jaramillo

TU AMIGO EL COLESTEROL

Salud natural

DIANA

La lectura abre horizontes, iguala oportunidades y construye una sociedad mejor. La propiedad intelectual es clave en la creación de contenidos culturales porque sostiene el ecosistema de quienes escriben y de nuestras librerías. Al comprar este libro estarás contribuyendo a mantener dicho ecosistema vivo y en crecimiento.

En grupo planeta agradecemos que nos ayudes a apoyar así la autonomía creativa de autoras y autores para que puedan continuar desempeñando su labor. Dirígete a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesitas fotocopiar, escanear, distribuir o poner a disposición algún fragmento de esta obra (www.cedro.org; 91 702 19 70 / 93 272 04 45).

No se permite la reproducción total o parcial de este libro ni su incorporación a un sistema informático ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea este electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. Queda expresamente prohibida la utilización o reproducción de este libro o de cualquiera de sus partes con el propósito de entrenar o alimentar sistemas o tecnologías de inteligencia artificial. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual.

© Carlos Alberto Jaramillo, 2026

© Editorial Planeta Colombiana S. A., 2026

Editorial Planeta, S. A., 2026

Diana es un sello editorial de Editorial Planeta, S. A.

Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona (España)

www.dianaeditorial.com

www.planetalibros.com

Diseño de la cubierta: © Oliver Siegenthaler

Primera edición: octubre de 2026

Depósito legal: B. 13.644-2026

ISBN: 978-84-1119-340-5

Impreso en España - *Printed in Spain*



Contenido

13 PRÓLOGO

15 INTRODUCCIÓN

- 16 Legítima defensa
- 18 ¿El mínimo es lo máximo?
- 20 Los temas principales
- 22 La melodía

25 CAPÍTULO 1

COMPRENDER EL COLESTEROL

- 25 ¿Qué es el colesterol?
- 32 Amigo esencial
- 33 Los triglicéridos
- 35 Azúcar y michelines
- 39 Otras razones para esa "subida"

45 CAPÍTULO 2

EL VIAJE DE LAS GRASAS EN EL CUERPO

- 50 Colesterol bueno / colesterol malo
- 52 El remolque pegajoso
- 55 Del plato de comida a la sangre
- 60 La magia hepática

69..... CAPÍTULO 3

**CUANDO EL SISTEMA PIERDE
EL EQUILIBRIO**

- 69 La autopista interior
- 78 ¿Por qué nos infartamos?
- 79 ¡Cuida tu autopista!
- 79 ¿Cómo se daña el césped?

95..... CAPÍTULO 4

MÁS ALLÁ DEL COLESTEROL

- 95 Una mala partitura
- 96 Los protectores invisibles, los estrógenos
- 98 Impulso vital, la testosterona
- 100 La calma (y el engaño) del cortisol
- 102 Vitamina D, el sol no es suficiente
- 105 El nivel justo
- 106 Desde siempre en tu vida

117..... CAPÍTULO 5

LOS EXÁMENES Y EL CONTEXTO

- 117 El semáforo
- 135 Sangre y mantequilla
- 140 La tabla complementaria
- 140 La historia en detalle
- 141 Una vez más, la carretera

143..... CAPÍTULO 6

PREVENCIÓN INTELIGENTE

- 143 El árbol azotado por el viento
- 154 La nueva pirámide
- 169 Ayuda farmacológica
- 173 Suplementos avalados por la ciencia

- 177 El poder del movimiento
- 179 Tan fácil (difícil) como dormir
- 181 Respira, siempre aquí y ahora

187 EPÍLOGO

- 187 La persona en el espejo
- 191 El susurro del *coles*
- 192 Parar el desastre

195 AGRADECIMIENTOS

197 GLOSARIO DE TÉRMINOS ÚTILES PARA REPASAR

203 BIBLIOGRAFÍA

CAPÍTULO 1

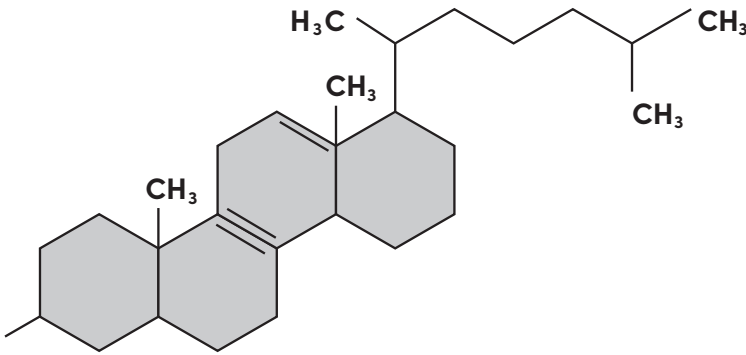
Comprender el colesterol

¿Qué es el colesterol?

Cuando les formulo esta pregunta, mis pacientes suelen responder: “Es grasa de la mala, doc”, “Es una *cosa* grasosa y malévola que está en la panceta”, “Es la grasa que ha hecho crecer mi panza y por eso la detesto”. En todas esas afirmaciones condenatorias, e injustas, hay una sola verdad: el colesterol es una *grasa*, un lípido, una sustancia cerosa, que se relaciona con los alcoholes. Es una molécula exclusiva del reino animal, que no se encuentra en las patatas, en las algas o en las judías. No es pariente del aceite de oliva ni del aguacate (grasas monoinsaturadas) ni del aceite de coco (que pertenece a las grasas saturadas) ni de los apreciados omegas 3, 6, 9 y toda su recomendable familia (las grasas poliinsaturadas).

El *coles* es una molécula completamente distinta, compuesta por una estructura rígida, elegante y hermosa en su diseño, lo que le da propiedades únicas. Su forma, su composición, le permite llevar a cabo funciones vitales que ninguna otra *grasa* estaría en capacidad de realizar. Así luce el guapo colesterol.

COLESTEROL



Aunque pertenece a la dinastía de los lípidos, es diferente de sus demás parientes. Mientras los aceites vegetales o los ácidos grasos nos sirven como fuente de energía y son el combustible que el organismo utiliza en este instante o reserva para el momento oportuno, el colesterol no es una batería energética: se encarga de construir, comunicar y sostener la vida. **Es, literalmente, un mensajero y un arquitecto de la existencia.** Por eso, si lees este último párrafo con atención, entenderás que no hay razón alguna para temerlo, inculparlo o señalarlo como villano. Todo lo contrario, podrás admirar su labor.

a) La casita

Imagina que cada célula del cuerpo es como una casa diminuta. La pared principal que le da soporte es la membrana celular, compuesta por grasas, proteínas y, aquí está: ¡colesterol! Él se encarga de que esa pared tenga la firmeza, el equilibrio y también la versatilidad necesarios para permitir la entrada de los nutrientes y la salida de las moléculas de desecho, sin que se cause ninguna rotura estructural. Si el *coles* no existiera, ese muro tendría la consistencia endeble de un globo de látex y podría deformarse con facilidad. Su labor es capital, y especialmente notoria en un grupo de células llamadas neuronas;

te hablaré de ellas y del cerebro dentro de poco. Por lo pronto, quédate con esa primera información: esta molécula de la familia de los esteroides le da estructura a tu “casita”.

b) El director de orquesta

Sé que a veces es difícil visualizar lo que sucede en esos procesos microscópicos de nuestro cuerpo. Por eso te pido, otra vez, un poco de imaginación. Supón que tu organismo es como una gran orquesta sinfónica y que cada hormona toca un instrumento: un violín o un violonchelo, un fagot, un flautín o forma parte del coro que se ubica al fondo del escenario. Para que su música se entrelace, para que sus funciones se lleven a cabo de manera ideal, todos los intérpretes (las hormonas) precisan de un director de orquesta, y ese es el colesterol, que en nuestra biología le marca el ritmo a una banda de hormonas compuesta por la testosterona, los estrógenos, la progesterona y el cortisol.

Todas ellas se derivan de este lípido, a través de varios pasos que incluyen procesos enzimáticos, viajes por los tejidos, los órganos y las glándulas. Así van tomando forma sus melodías. No haré un recuento minucioso de las funciones de estas hormonas esteroideas (o esteroi-des), pero sí te recuerdo sus bondades principales.

—Los *estrógenos* y la *progesterona* regulan el ciclo menstrual, la fertilidad, el crecimiento óseo y la salud del corazón.

—La *testosterona* promueve la fuerza, la masa muscular, la motivación y el deseo sexual.

—El *cortisol*, que ha ganado mucho protagonismo en los años recientes y es conocido como la hormona del estrés, ayuda a movilizar nuestra energía interna cuando la necesitamos y nos mantiene alerta ante las amenazas.

El colesterol, con su batuta, pericia y en sus niveles óptimos permite la creación de estas “mensajeras químicas” del cuerpo, como suelen ser llamadas las hormonas. Otra razón más para agradecer su misión.

Del lado opuesto, si tus niveles de *coles* son muy bajos, por el uso de ciertos medicamentos o por cuenta de una dieta irracional y extrema, tu cuerpo no tendrá la materia prima para crear estas hormonas y te sentirás cansada, de muy mal humor, tu deseo sexual estará en mínimos y seguramente sufrirás alteraciones del sueño. **Sin el colesterol, la orquesta hormonal tiroidea pierde su norte, suena mal, desafina, es como si extraviara la partitura.** El colesterol es tan importante que las células (neuronas o glándulas) lo fabrican ellas mismas para no depender del colesterol sanguíneo. El LDL que circula en el cuerpo, o el que nos comemos, no le lleva colesterol al cerebro.

c) El sol, el coles, la vitamina D

Arquitecto, director musical y, además, el mejor amigo del sol, el colesterol también es el punto de partida de la vitamina D, una molécula necesaria para la salud ósea, para el mantenimiento del sistema inmune y para preservar un buen estado de ánimo. Si bien te la puedes tomar en tabletas, el cuerpo de todos los seres humanos está en capacidad de producirla de manera natural. ¿Cómo sucede la magia? Con la ayuda de este lípido indispensable.

Los estudios indican que al exponerte entre diez y quince minutos a los rayos solares vas a conseguir que el 7-dehidrocolesterol, un **precursor directo del colesterol** (su “materia prima”) que se halla en la piel, se transforme en vitamina D3, que luego el hígado y el riñón activarán. Como te he explicado en mis libros anteriores, no lograrás buenos resultados si tomas un baño de sol en tu traje de oficina o dentro de una escafandra; lo ideal es que buena parte de tu anatomía esté expuesta ante el astro rey para obtener mayores beneficios. Recuerda: bastará con un cuarto de hora al día, mejor si es en la mañana, cuando el sol apenas despierta. Alargar esta rutina, extender el tiempo del “baño solar”, puede ser perjudicial para tu piel. Consúltalo con tu dermatólogo.

En este caso **el coles es como la arcilla que espera la energía del sol para ser moldeada**. Es un proceso maravilloso, que aún me sorprende y que fue descubierto por el alemán Adolf Windaus (1876-1959), uno de los científicos que estudió con más detalle el comportamiento del colesterol. Por este hallazgo recibió el Premio Nobel de Química en 1928. Así que esta molécula, además, ha propiciado galardones.

d) El “detergente” biliar

Una de las sustancias orgánicas decisivas en el proceso digestivo es la bilis, que se produce en el hígado y se almacena en un pequeño órgano ubicado justo debajo de él, llamado vesícula biliar. Intuirás que si te hablo de la bilis en este apartado inicial del libro es porque, definitivamente, tiene una relación íntima con nuestro arquitecto y director de orquesta, el amigazo del sol. No te equivocas. La bilis está compuesta principalmente por sales biliares, que se forman a partir del colesterol, el agua, las sales corporales y la bilirrubina de Juan Luis Guerra. Su labor principal es descomponer las grasas que ingerimos y convertirlas en ácidos grasos que nuestro organismo pueda asimilar.

En esta labor son claves las sales biliares, que se liberan cada vez que comemos. Cuando describo su función en las conferencias que suelo dictar por todo el mundo o en las citas con mis pacientes, me refiero a ella como un “detergente natural”. Imagina que estás lavando los platos, la sartén y las ollas después de una cena entre amigos. Para poder retirar la grasa que ha quedado en ellos necesitarás mucho más que agua, vas a requerir un jabón que te ayude a disolverla. La acción de las sales biliares es muy similar a la de ese jabón: permitirá que los aceites, los ácidos grasos y las vitaminas liposolubles A, D, E y K puedan ser absorbidos por el intestino. Te lo resumo de esta manera:

Sin colesterol no habría sales biliares.

Sin sales biliares no podríamos absorber las grasas.

Sin grasas no tendríamos energía ni membranas celulares ni hormonas.

e) “Chispas” en el cerebro

Ahora déjame hacerte una pregunta. ¿Cuál crees que es el órgano de nuestro cuerpo que acumula más cantidad de colesterol?

—¿El hígado, doc?

—No, aunque, es una respuesta muy lógica.

—¿El estómago?

—¿Por qué?

—Porque ahí llega toda la grasa que nos comemos.

—¿En serio? No.

—¿El corazón?

—Un poco más arriba.

—¿El cerebro, doc?

—Sí, el cerebro.

—Pero ¿qué tiene que ver este con la panceta?

El cerebro es el campeón absoluto en términos de concentración de colesterol. Aunque apenas represente el 2 % de nuestro peso corporal, contiene casi una cuarta parte del *coles* de *todo* el organismo. Y esto sucede porque, como nunca se apaga, ni siquiera cuando dormimos, es un consumidor voraz de energía. Mientras soñamos en nuestra cama, el cerebro preserva nuestro ritmo cardiaco, controla la respiración y la digestión, mantiene la temperatura corporal, se encarga de la eliminación de toxinas y la regulación de neurotransmisores y, de paso, aprovecha ese descanso para reorganizar y consolidar las memorias del día que se ha ido.

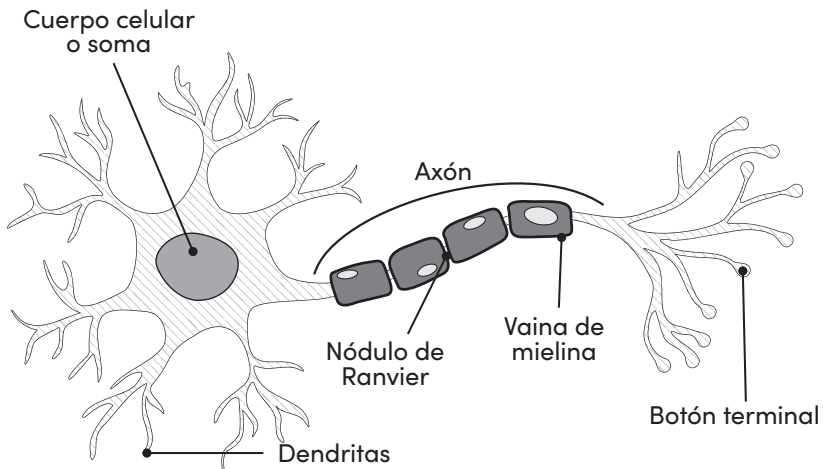
Es el equivalente biológico a una gran ciudad (Nueva York, Londres, Madrid, Berlín, Ciudad de México) que permanece activa las 24 horas del día: el tráfico continúa, sus luces no se apagan, las salas de urgencias reciben pacientes sin interrupción, los servidores empresariales siguen en actividad, muchos supermercados y farmacias tienen

jornadas continuas. El cerebro tampoco se detiene, siempre está enviando y recibiendo mensajes eléctricos y químicos.

Aunque estas microdescargas informativas apenas pueden percibirse, requieren de manera permanente de pequeños impulsos de energía, miles de “chispas” que deben encenderse y apagarse una y otra vez. Para mantener ese ritmo, el cerebro requiere de estructuras firmes y flexibles que le permitan trabajar a toda velocidad, y en ese proceso el colesterol tiene un protagonismo silencioso.

Volvamos entonces a las neuronas, que he mencionado en el apartado “La casita”. Estas células alargadas (puedes ver una de ellas en el gráfico) son las que dan vida al sistema nervioso, desde el encéfalo, pasando por la médula espinal y extendiéndose por toda la geografía orgánica. La manera de comunicarse entre ellas y de enviar ese mensaje, incluso a las zonas más lejanas del cuerpo, es a través de señales eléctricas (las “chispas” del párrafo anterior), en zonas especiales de contacto llamadas sinapsis. El encargado de que esa comunicación sea clara es el colesterol.

NEURONA



Se estima que en el cerebro contamos con más de cien millones de neuronas. La actividad que registra este órgano es abrumadora. Para mí, cada una de estas células opera como uno de esos cables de cobre que componen los aparatos eléctricos o electrónicos. Para evitar una rotura o un cortocircuito están recubiertos por una capa aislante, usualmente de PVC, polietileno o teflón. En el caso de las neuronas, su capa aislante se llama mielina y está compuesta, en gran parte, por colesterol.

Entonces, **el *coles* protege y facilita la sana operación neuronal**. Si este no existiera o su presencia corporal fuese deficiente, las señales enviadas por las neuronas no podrían ser bien interpretadas por el cerebro. Los mensajes serían como una llamada telefónica con interferencia constante: cortada, confusa, ruidosa e ininteligible. Cada pensamiento, cada emoción, cada palabra que dices o cada recuerdo que guardas se percibiría como un *glitch*, como una falla.

Después de esta explicación te habrá quedado claro que el órgano que te hace ser quien eres, el que te permite pensar, sentir y recordar, está bañado en colesterol. Sin él, nuestra gran máquina analítica sería inservible.

Amigo esencial

Ahora puedes verlo con mayor claridad. Este arquitecto, director de orquesta, amigo del sol, detergente biliar y protector del cerebro no es, en definitiva, ningún villano que deba ser condenado a una celda de máxima seguridad. El colesterol está en cada célula, en cada hormona, propicia nuestra existencia, la impulsa. ¡Es vida! Lejos de ser un “tóxico”, es el ingrediente maestro de la biología animal. Nuestra labor es comprenderlo, respetarlo y mantener su equilibrio en el cuerpo. Por eso, cuando alguien afirma que “es mejor eliminarlo, reducirlo, tenerlo en mínimos”, está sugiriendo que debemos apagar una de las llamas vitales de nuestro organismo.

Propongo dejar de lado la vieja discusión sobre si es “bueno” o “malo”, para referirnos a él con calificativos menos novelescos y más amigables. Sé que podremos coincidir, sin divisiones, en esta idea: **el colesterol es esencial. Es uno de nuestros mejores amigos.** Es verdad que puede ocasionarnos problemas cuando se acumula en lugares equivocados o cuando el sistema que lo regula y transporta deja de funcionar de manera adecuada. Con él pasa lo mismo que con el fuego: en su justa medida nos calienta, en exceso puede causar un incendio. Sin embargo, en condiciones normales, solo nos trae beneficios.

Los triglicéridos

También son lípidos y el cuerpo suele transportarlos de dos maneras:

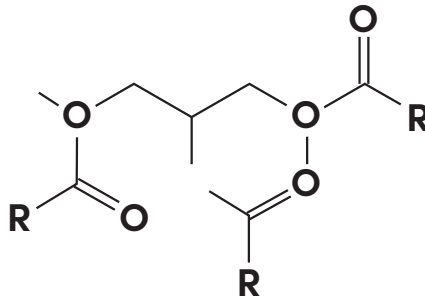
1. Los que vienen del intestino, después de una comida, viajan “empaquetados” en unas lipoproteínas (LP) llamadas quilomicrones.
2. Los que el hígado fabrica y exporta se transportan en otra lipoproteína llamada VLDL. Te explicaré muy bien cada LP dentro de algunos párrafos.

Al igual que el *coles*, la palabra *triglicéridos* provoca espasmos sin razón. No te asustes. La mejor manera de perder el miedo es a través del conocimiento, del aprendizaje, y eso es lo que te ofrezco en este libro. Presta atención: si el colesterol es arquitecto, director, amigo del sol, y cumple con todas esas funciones que acabas de descubrir, **los triglicéridos son una bodega de energía.** Así como en las fincas o en las zonas rurales se guarda leña para el invierno, el cuerpo almacena grasa, la deposita en su tanque de reserva y la utilizará para encender su chimenea cuando el nivel primario de combustible esté bajo.

Al revisar su bioquímica, descubriremos que los triglicéridos están compuestos por tres ácidos grasos unidos a un glicerol (mira la

gráfica). Los *triglis* son como pequeños bidones de gasolina listos para ser usados. Se almacenan en el tejido adiposo y se liberan cuando necesitamos un poco de energía entre comidas, cuando estamos en ayuno o durante el ejercicio. Hasta aquí, no hay un solo motivo para temerlos.

TRIGLICÉRIDOS



Para evitar confusiones entre las dos grasas que hemos mencionado en el texto, te dejo este comparativo básico.

1. **Tanto el colesterol como los triglicéridos** viajan a través de nuestro cuerpo en unos veloces vehículos llamados lipoproteínas.
2. **El colesterol** cumple una labor de estructura, orientación, asimilación y protección en nuestro cuerpo, y no lo utilizamos como “gasolina”.
Los triglicéridos, en cambio, son puro combustible de reserva.
3. **El colesterol** son los ladrillos de tu casita.
Los triglicéridos, el fuego que calienta el hogar.
4. **Si tu cuerpo está en armonía** (porque te alimentas bien, tu estilo de vida es sano, cuidas tu sueño, te ejercitas, evitas sustancias que intoxican tu cuerpo), también habrá una relación armónica entre el *coles* y los *triglis*.

Azúcar y michelines

Sin embargo, si se rompe dicha armonía —por diversas causas que revisaremos luego— y los triglicéridos se elevan, tu cuerpo está tratando de decirte algo. Aunque el mensaje lo comprenderás mejor con la ayuda de tu especialista, te contaré las razones habituales por las que los *triglis* suben y suben sin descanso. El tema lo expliqué en varios fragmentos de mi tercer libro, *COMO* (2021), y lo retomo aquí.

De pequeños escuchamos a nuestros padres y abuelos repetir que los temidos triglicéridos pondrían en riesgo nuestro corazón si comíamos muchas *grasas*. Yo le oí esa historia, con frecuencia, a mi tía Bertha (quien ha sido una de las personas que han inspirado mis textos). Lo que afirmaban todos ellos sonaba muy lógico: si comes mucha grasa, tendrás mucha grasa en el cuerpo y las grasas *triglis* se elevarán. Pero...

—Ya sé lo que vas a decir, doc; lo repites desde *El milagro metabólico*.

—¿Qué voy a decir?

—“Pero nuestro cuerpo no funciona así”.

—Nunca mejor dicho.

Siempre nos contaron, de manera equivocada, que las grasas elevaban hasta los malos pensamientos y tapaban las arterias. Y olvidaban darnos dos explicaciones importantes. La primera: si incluimos en nuestra dieta las *grasas saludables*, en las proporciones indicadas, no hay razones para que los triglicéridos suban de manera arriesgada.

Te recuerdo que las grasas saludables las encontramos principalmente en el aceite de coco (sin refinar), el aceite de oliva, el aguacate (y su aceite), el cacao, las nueces, la mantequilla (no la margarina), el ghee (mantequilla clarificada), el huevo y la familia de los omegas (3, 6, 9).

En las carnes animales y en los lácteos hay buenas grasas, colesterol y ácidos grasos; todos ellos, consumidos con moderación, serán apreciados por tu organismo.

La segunda: **los triglicéridos en realidad se elevan más por el alto consumo de azúcares, mieles, jarabes, siropes, harinas, fructosa y alcohol que por el consumo de grasas.** El órgano que más sufre la ingesta azucarada o etílica es el hígado, que, al ser incapaz de gestionar toda esa descarga, decidirá exportar en forma de grasa (de triglicéridos) todo aquello que no ha podido asimilar, para que nuestro organismo la utilice después como energía de reserva. Estos lípidos se alojarán en nuestros tejidos. Las “llantas” o “michelines”, por ejemplo, son *triglis*.

Por eso tus elecciones alimentarias serán decisivas en el comportamiento de los triglicéridos. Miremos estos tres ejemplos.

Laura y Sebastián son dos amigos del trabajo que suelen almorzar juntos. Esto fue lo que almorzaron el pasado miércoles: Laura, como es usual, eligió un plato de salmón con aguacate, ensalada de la casa (con un buen aceite de oliva y algunos frutos secos) y como bebida pidió una botella de agua mineral. Andrés, por su parte, dijo que no tenía mucha hambre y que prefería un *croissant* de queso, unas patatas fritas de bolsa, dos alfajores, un zumo de mandarina y al final se llevó una coca cola *light* para la oficina.

Al terminar, los dos se sintieron satisfechos, pero el proceso digestivo que sucede en el organismo de cada uno es muy diferente. El de Laura agradeció la buena carga de proteínas, grasas naturales y fibra que acababa de recibir. Su intestino empacará esa grasa en *quilomicrones*, unas lipoproteínas de gran tamaño que son como vehículos repartidores que viajan por la linfa, distribuyen la energía por el cuerpo y luego se convierten en remanentes que el hígado recoge. Sus triglicéridos y los de cualquier ser humano subirán un poco después de ese momento de ingesta y luego empezarán a disminuir. Ese es el

proceso habitual. Aquí la insulina ha cumplido con una jornada de trabajo normal y su hígado está tranquilo.

Lo que pasa en el cuerpo de Sebastián es diferente. Su *no-almuerzo* consistió en una amalgama de azúcar, harinas blancas (que se convierten en azúcar) y fructosa. Esta tormenta de dulce elevó muy rápido su glucosa en sangre, por eso la insulina tuvo que llamar a sus refuerzos de manera urgente, para tratar de controlar esa elevación. Sebas tiene una sobrecarga de *energía* que su organismo no es capaz de gestionar, y debido a ella su hígado tomará ese exceso de azúcar y lo convertirá en triglicéridos (grasa para usar después).

Lo que sucede dentro de Sebastián es lo mismo que pasaría en una panadería donde, por equivocación, el camión de reparto ha llevado el doble de harina. En el local no tienen cómo acomodarla toda en sus alacenas, así que el panadero encargado decide usar buena parte de ella para convertirla en galletas que sí podrá guardar y poner a la venta después. Esa harina se ha transformado en otro producto que se almacena de manera diferente y será útil más adelante. Lo mismo hizo el práctico hígado de Sebastián.

El tercer caso es el de Julián, amigo de Laura y Sebas, quien no almorzó con ellos (no tuvo tiempo) y por la noche llegó a su casa a abrir una botella de vino para “relajarse”. Una rutina que suele repetir. Se toma tres copas viendo un partido de fútbol de la liga local. Luego se acuesta y, sin saberlo, sus triglicéridos van en ascenso. ¿Por qué? Porque el etanol, la segunda sustancia más abundante en esa bebida, se metaboliza rápidamente en el hígado y se convierte en una fuente de energía que favorece esta subida.

Por eso, cuando te digan otra vez que es la “grasa” la que provoca la elevación de los *triglis*, recuerda los tres ejemplos anteriores. La comida de Laura contenía salmón, aguacate, aceite de oliva y nueces, y es la que más “disfrutó” su organismo y con la que su hígado sonrió. Cuando consumimos grasas saludables, como las anteriores, el cuerpo las empaca de manera perfecta en esos quilomicrones que he

mencionado antes, y ellos se encargarán de llevar la energía a nuestros tejidos. Esos lípidos se utilizarán, entre otras labores, para reparar las membranas celulares y fabricar hormonas.

Por el contrario, el *no*-almuerzo de Sebastián (*croissant*, patatitas, alfajor, zumo y coca-cola) y la rutina de vino y fútbol de Julián le causaron apuros a la insulina y momentos ingratos al hígado que, superado por la descarga de azúcar, harinas, fructosa o etanol, comenzó a producir grasa de manera desordenada. La empacaba donde podía y así comenzó a acumularse en la sangre, en el hígado y en el tejido adiposo.

Tal vez así lo entiendas mejor:

Es como si tu cuerpo tuviera dos cocinas. Una sería como la de la serie *The Bear*, liderada por el chef “Carmy” (Jeremy Allen White), un espacio impecable y gestionado de manera profesional. Esta es la cocina del intestino, que recibe la grasa de los alimentos y la distribuye de una manera organizada.

Otra sería como la de un puesto callejero o una feria de comidas: un espacio caótico, algo sucio y con los trastos siempre apilados porque no hay tiempo para atender a los clientes, servir y limpiar. Esa es la cocina auxiliar que tiene que encender el hígado cuando recibe una tormenta de carbohidratos o alcohol. Se trabaja rápido y sin control. Hay demasiada grasa (*triglis*) en las ollas sin limpiar, en la estufa, en las paredes; no hay cómo evacuarla. De esta forma los triglicéridos en sangre comienzan a subir y se va incubando la patología del hígado graso.

Por eso un desayuno con pan, cereales de caja y zumo (o algún producto lácteo azucarado *light*) elevará más los triglicéridos que uno con

tres huevos revueltos y aguacate. Y una cena con vino y postre alterará más tus análisis que una con salmón y verduras. No es la grasa. Es el exceso de carbohidratos *dañinos* el que sube los triglicéridos y ancla en tu cintura esos michelines. Por otro lado, recuerda siempre que los carbohidratos que sí debes incluir en tus comidas son los vegetales (los mejores de todos).

Otras razones de esa “subida”

Es preciso aclarar que, además del exceso de azúcar y alcohol, hay otros factores (malos hábitos, malas decisiones, asuntos genéticos) que poco a poco van llenando la bodega corporal y provocan que la grasa se acumule donde no debería. Revisémoslos.

a) De la cama al sofá

El sedentarismo es uno de los principales causantes de dicha acumulación. Somos seres diseñados para estar en constante movimiento. Y no hablo del recorrido de la cama rumbo al sofá o del avance errático a la terraza para encender un cigarrillo. Nuestros músculos, que están diseñados para darnos soporte, caminar, correr, saltar, levantar peso, son fábricas de energía que ayudan en el proceso de “quemar” grasa y mantener los triglicéridos en los niveles deseados. Si estamos sentados e inmóviles durante casi todo el día, las fábricas de energía apagan sus motores, no usan esos lípidos, y lo que no se “gasta” se almacena en la sangre y en el hígado en forma de *triglis*.

¿Cómo revertirlo? Muy fácil, moviéndose a diario. No es necesario ni correr maratones ni someterse a jornadas infernales en el gimnasio; basta, por ejemplo, con dar una caminata enérgica después de comer, subir escaleras, hacer pausas activas o moverse un poco, unos diez minutos, después de cada hora de estar sentado frente al ordenador (pon una alarma que te lo recuerde).

El movimiento activa las enzimas que limpian la sangre de triglicéridos y abren las puertas de las células para usar la glucosa.

Por oposición, la inmovilidad, el sedentarismo, no solo aumenta los *triglis*, también daña el interior de las arterias y reduce nuestra capacidad de respuesta ante el estrés metabólico.

b) La llave que no abre la puerta

Desde mi primer libro he dicho que la insulina es nuestra “hormona reina” por la decisiva labor que cumple en el organismo. Ella, liberada por el páncreas, se activa cada vez que comemos y se encarga de distribuir la glucosa de los alimentos en nuestra anatomía. Es como si tuviera una llave maestra para abrir las “puertas” celulares y darles su ración de energía.

Cuando llevamos una dieta equilibrada y nuestro cuerpo está en equilibrio, la insulina gira su llave y permite que la glucosa entre en las células de los músculos (para ser usada) o del hígado (para ser guardada). Sin embargo, cuando pasamos largos períodos sin movernos y además abusamos de las tartas, los panes, los postres, los paquetes, toda la comida ultraprocesada y de mentiras, la llave de la hormona reina dejará de servir.

Al no poder abrir la puerta celular, pedirá ayuda para que le traigan otras llaves y llegará una legión de moléculas de su bando para intentar solucionar el problema. Y así se genera la conocida resistencia a la insulina. **En otras palabras, el cuerpo, en su afán de lograr que la glucosa entre a las células, produce insulina sin descanso.**

Ese exceso prolongado afectará al hígado, que comenzará a transformar toda esa energía acumulada en grasa, especialmente en triglicéridos. Es decir, la resistencia a la insulina provoca que nuestro organismo se convierta en una máquina que fabrica y acumula grasa de manera rápida aun cuando las porciones que llevemos a nuestra mesa no sean exageradas.

c) ¡Demasiada energía!

En esta sociedad de consumo, donde los alimentos y los no-alimentos empaquetados están todo el tiempo a nuestro alcance, es importante elegir *qué* comemos, saber *cómo* comemos, pero, especialmente, controlar *cuánto* comemos. Con tanta comida disponible —y al escribir estas líneas no deja de parecerme doloroso que en este siglo aún haya niños y familias que mueren de hambre—, con tanta desinformación y las agresivas campañas publicitarias de la industria alimentaria, es muy fácil cometer el error de comer de más. Comer por comer, como quien mastica sus palomitas tamaño gigante en la oscuridad del cine porque así lo manda la “tradición”. Solo recuerda que incluso el consumo desmedido de alimentos saludables será un castigo para tu cuerpo.

En fin, comer como una máquina llevará tus triglicéridos a las nubes. El metabolismo sigue una lógica muy simple: si el organismo, por cuenta de los numerosos momentos de ingesta o de las porciones muy grandes, recibe más energía de la que puede gastar, *quemar* o usar, buscará cómo guardarla. Y ya sabes que su manera favorita será transformándola en *triglis*.

Este mal hábito también puede ser fácil de corregir si cada vez que te sientas ante tu desayuno, almuerzo o cena, además de agradecer por la comida que llevarás a tu cuerpo, te dedicas a vivir ese momento de manera muy consciente, te concentras en cada sabor, en cada olor, masticas lentamente, disfrutas de ese acto íntimo y dejas de lado el móvil, el portátil, la serie de televisión, las noticias del día. Como diría el sabio vietnamita Thich Nhat Hanh, “al comer, saber que estoy comiendo”. Eso te ayudará a sentirte saciado y evitar una ingesta a toda velocidad para complacer al sistema de recompensa de tu cerebro, que, además, siempre te pedirá azúcar en cualquiera de sus formas. Por otro lado, no hay alimentos mágicos que “no engordan” si se consumen sin freno.

d) En los genes

A todas las razones esgrimidas anteriormente debemos agregar la carga hereditaria, la historia biológica de tu familia. Sí, hay personas que por predisposición genética, por cuenta de una variación enzimática o alguna alteración orgánica acumulan triglicéridos en sus tejidos. Sin embargo, como lo vemos en la medicina de hoy y como nos lo ha explicado el biólogo y profesor estadounidense Bruce Lipton, con su epigenética, o especialistas como Eric Nestler, Moshe Szyf o Michael Meaney, tener esta huella en los genes no es una sentencia definitiva.

Cuando descubro una predisposición genética en algún paciente suelo explicarle que dicha seña hereditaria no es una tragedia. Y entonces le doy el ejemplo del interruptor.

—¿Y cuál es ese ejemplo, doc?

—Piensa que estás en tu casa, al caer la tarde. El sol se está poniendo. Y tú puedes elegir entre pulsar el interruptor para encender la luz o no tocarlo y disfrutar, a oscuras, de la llegada de la noche.

—Yo prefiero encender la luz, doc.

—Vale, eso mismo pasa con tus genes.

—¿Los enciendo o los apago? ¿Qué me estás diciendo?

Naces con una información biológica específica. Tienes un gen “raro” que te hace más propenso a acumular grasa. Sin embargo, que este gen se active o permanezca en paz dependerá mucho de ti, de la manera en que vivas, de tus hábitos, de tu alimentación, de tus decisiones, de las horas que dediques al deporte, de la calidad de tu sueño, de tu adaptación al estrés. Si cuidas cada uno de esos factores estás eligiendo *no* encender el interruptor. En cambio, si vives de una manera descuidada, trabajas sin descanso, no entrenas y lo tuyo es una fiesta etilica permanente, estás encendiendo el interruptor. ¿Lo ves? No maldigas a tus parientes por aquella *trigli*-herencia; **entiende que tu estilo de vida tiene más poder que la predisposición genética.**

Lo he visto en muchos de mis pacientes; cuando logramos reducir el azúcar, mejorar su sueño, cambiar su dieta, organizar sus horas de

entrenamiento y limpiar su hígado a tiempo, hacemos que sus triglicéridos no se descontrolen y que sus arterias permanezcan limpias a pesar de su herencia biológica.

Por ahora, para cerrar este capítulo, solo quiero pedirte que, si tu especialista revisa tus exámenes y te dice que hay una elevación en tus triglicéridos, reflexiones de inmediato en lo aprendido aquí. Ya no pensarás: “Tengo mucha grasa de panceta y huevo frito circulando por la sangre y metida en la panza”; podrás, en cambio, repetirte en voz baja: **“Mi cuerpo tiene demasiada energía que no es capaz de manejar”**. ¿Cómo corregirlo? Teniendo en cuenta lo que te he dicho antes.

Por ahora no quiero entrar en cifras y mediciones, tendremos un capítulo entero dedicado a ellas. Después de saber qué son el colesterol y los triglicéridos, y de comprobar que no son malévolos pistoleros a sueldo, sigamos con la travesía de las grasas en el organismo.