

Controle sus niveles de triglicéridos

Análisis escrito por [Dr. Joseph Mercola](#)

HISTORIA EN BREVE

- > Los triglicéridos son el tipo de grasa corporal más común y se producen en el hígado o provienen de los alimentos que come y del exceso de calorías
- > Tener niveles de triglicéridos en el límite alto (150 a 199 mg/dl o 1.8 a 2.2 mmol/l) representa un riesgo para su salud, lo que significa que debe consultar a su médico
- > Factores como la obesidad, los alimentos poco saludables y otras enfermedades pueden predisponerlo a niveles altos de triglicéridos
- > Puede controlar sus niveles de triglicéridos al hacer cambios positivos en su estilo de vida, como hacer ejercicio con más frecuencia y consumir alimentos saludables

Existen muchos tipos de lípidos,¹ pero los triglicéridos son unos de los más populares. Aunque actúan como depósitos de energía,² cuando los niveles se salen de control pueden causar algunos problemas de salud.

¿Qué son los triglicéridos?

Los triglicéridos son moléculas de glicerol con tres ácidos grasos³ que se consideran el tipo de grasa corporal más común.⁴ También se conocen como triacilgliceroles y se producen en el hígado,⁵ aunque también se derivan de fuentes alimenticias como la mantequilla, los aceites y otros productos grasos.⁶ El exceso de calorías, el alcohol,⁷ los carbohidratos y los azúcares simples^{8,9} que consume se convierten en triglicéridos y se

mantienen en las células grasas o en el hígado¹⁰ para que en el futuro, puedan utilizarse en forma de energía.¹¹

Los triglicéridos se dividen en dos tipos. Según The Journal of Nutrition, los triglicéridos de cadena media (MCT) tienen de seis a 12 ácidos grasos de carbono, mientras que los triglicéridos de cadena larga (LCT) tienen más de una docena de ácidos grasos de carbono.¹²

Entre estos dos tipos, los MCT se consideran la versión saludable. Se producen de forma sintética o se derivan del aceite de coco y la grasa láctea y por lo general, no necesitan unirse a las proteínas.¹³ Los MCT tienen la capacidad de absorberse en el torrente sanguíneo y transferirse al hígado de inmediato,¹⁴ además, promueven la pérdida de peso sin producir efectos adversos.¹⁵

Causas de los niveles altos de triglicéridos

La medicina convencional ha hecho creer que el consumo de grasas es la causa principal de los niveles altos de triglicéridos¹⁶ o hipertrigliceridemia.¹⁷ Pero ee **ingeniero bioquímico Ivor Cummins** no está de acuerdo con esto. Enfatiza que el consumo excesivo de azúcar de los carbohidratos netos que consume son la causa principal de los niveles altos de triglicéridos, no las grasas. Además, existen otros factores que incrementan sus niveles de triglicéridos, que incluyen:¹⁸

Obesidad o sobrepeso	Consumo excesivo de alcohol
Tabaquismo	Enfermedades de la tiroides , hepáticas o renales
Diabetes tipo 2	Exceso de calorías que no puede quemar
Medicamentos como diuréticos tiazídicos, corticosteroides, ¹⁹ betabloqueadores, retinoides,	Genética ²¹

inmunosupresores y medicamentos
contra el VIH,²⁰ por mencionar algunos

Hipertrigliceridemia familiar^{22,23}

En algunos casos, tener niveles altos de triglicéridos también puede ser un síntoma de los siguientes problemas de salud:²⁴

- Diabetes tipo 2 o prediabetes
- Hipotiroidismo o niveles bajos de hormona tiroidea
- Una rara enfermedad genética que afecta la capacidad de su cuerpo para transformar la grasa en energía

¿Cómo verificar sus niveles de triglicéridos?

Para verificar sus niveles de triglicéridos, deberá hacerse una prueba sanguínea. Según la Universidad de California en San Francisco, la muestra de sangre debe provenir de una vena que se encuentra en el dorso de la mano o en el interior del codo. También debe ayunar durante ocho a 12 horas antes de hacerse la prueba.²⁵ Una vez que haya recibido sus resultados, puede consultar este cuadro y verificar si sus niveles de triglicéridos representan algún riesgo:^{26,27}

- **Normal:** Menos de 15 miligramos por decilitro (mg/dl) o 1.7 milimoles por litro (mmol/l)
- **Límite alto:** 150 a 199 mg/dl o 1.8 a 2.2 mmol/l
- **Alto:** 200 a 499 mg/dl o 2.3 a 5.6 mmol/l
- **Muy alto:** 500 mg/dl o más o 5.7 mmol/l o más

Si sus niveles de triglicéridos se encuentran en la categoría de límite alto o por encima, significa que debe consultar a un médico. Un nivel tan alto podría incrementar su riesgo de sufrir alguno de los siguientes problemas de salud que son potencialmente mortales:

- Síndrome metabólico^{28,29}
- Arteriosclerosis³⁰ (endurecimiento de tus arterias³¹)³²
- Pancreatitis o inflamación del páncreas^{33,34,35}
- Cardiopatía coronaria³⁶
- Infarto de miocardio (IM) y cardiopatía isquémica (CI)³⁷

2 formas de ayudar a reducir los niveles de triglicéridos de forma natural

Si sus niveles son demasiado altos, debe tomar las medidas necesarias para controlarlos antes de que el problema empeore. Para reducir sus niveles de triglicéridos, comience por hacer estos cambios en su estilo de vida:

- **Hacer ejercicio con mayor frecuencia:** El ejercicio lo ayudará a quemar calorías³⁸ al utilizar los triglicéridos que tiene almacenados, lo que reduce sus niveles.³⁹ De acuerdo con algunos estudios, el ejercicio (sobre todo los entrenamientos aeróbicos) puede ayudar a reducir los niveles de triglicéridos.^{40,41}
- **Reducir el consumo de calorías:** Esto lo ayudará a disminuir los niveles de triglicéridos⁴² y promover la pérdida de peso. El libro: "Obesity and Dyslipidemia" señala que, al bajar de peso, también reduce sus niveles séricos de triglicéridos y colesterol LDL.⁴³

Tomar suplementos de niacina también puede ayudar a reducir entre un 20 % y un 50 % los niveles de triglicéridos. Pero al igual que con todos los suplementos, primero debe consultar a su médico para que lo ayude a determinar su dosis ideal y de esta forma, minimizar el riesgo de efectos secundarios.⁴⁴ El enrojecimiento de la piel y la resistencia a la insulina son dos posibles efectos secundarios de la niacina.⁴⁵

Comer estos alimentos puede ayudar a reducir sus niveles de triglicéridos

También puede reducir sus niveles de triglicéridos al hacer algunos cambios en su alimentación. La Clínica Mayo recomienda evitar los alimentos que contienen grasas o aceites hidrogenados.⁴⁶ Mejor consuma **grasas omega-3** de fuentes como salmón salvaje de Alaska, sardinas, caballa, arenque, anchoas y semillas de linaza.⁴⁷ Estas grasas saludables se relacionan con efectos que reducen los niveles de triglicéridos.^{48,49,50}

Implementar una dieta cetogénica también puede ser muy beneficioso, ya que se enfoca en consumir grandes cantidades de grasas saludables, cantidades moderadas de proteínas de alta calidad y cantidades mínimas de carbohidratos.

La **dieta cetogénica** ayuda a su cuerpo a alcanzar un estado de cetosis nutricional, lo que produce varios beneficios, como convertir la grasa almacenada en energía, hacer que el hígado cree cetonas que su cuerpo puede aprovechar, reducir los niveles de insulina y riesgo de cáncer, mejorar de la masa muscular y promover la pérdida de peso.

Incorporar más **alimentos con alto contenido de fibra** en su alimentación también podría ayudarlo a reducir sus niveles de triglicéridos. En 2004, los autores de un estudio en hámsteres descubrieron que las fuentes de fibra (almidón de yuca, fibra de avena y almidón resistente) ayudaron a reducir los niveles de triglicéridos, colesterol total y colesterol LDL + VLDL.⁵¹ Algunos ejemplos de alimentos ricos en fibra que debería consumir, incluyen:

Cáscara de psyllium entera y orgánica ⁵²	Semillas de chía ⁵³
Germinados ⁵⁴	Bayas ⁵⁵
Vegetales como coliflor, 56 brócoli 57 y coles de Bruselas ⁵⁸	Hongos blancos, rebozuelo, maitake, shiitake y ostra ⁵⁹
Hortalizas de raíz y tubérculos como las cebollas, ⁶⁰ batata ⁶¹ y jicama ⁶²	Chícharos ⁶³ y frijoles ⁶⁴ (aunque debe evitar los frijoles si tiene sensibilidad a las lectinas)

Evite estos alimentos si quiere reducir sus niveles de triglicéridos

Hay alimentos que debe evitar si desea controlar sus niveles de triglicéridos. Haga todo lo posible por eliminar estos productos de su alimentación:

- **Bebidas alcohólicas:** Según un artículo de 2013, consumir grandes cantidades de alcohol puede incrementar sus niveles de triglicéridos y su riesgo de enfermedad cardiovascular, enfermedad grasa alcohólica y pancreatitis.⁶⁵
- **Azúcar:** Un estudio de 2009 enfatiza que consumir carbohidratos como azúcares con alto contenido calórico, en lugar de grasas alimentarias, puede incrementar los niveles de triglicéridos y el riesgo de problemas como obesidad y enfermedades cardiovasculares.⁶⁶

Lo ideal es limitar su consumo diario de fructosa a 25 gramos, esto lo ayudará a minimizar el riesgo de desarrollar niveles altos de triglicéridos y otros problemas de salud como resistencia a la insulina. Esto incluye el azúcar de las frutas, que puede provocar cambios negativos en los niveles de triglicéridos cuando se consumen en exceso.⁶⁷ Si ya tiene resistente a la insulina, lo más recomendable es reducir esta cantidad a 15 gramos.

- **Carnes procesadas como tocino, salchichas y jamón:**⁶⁸ Los resultados de un estudio de 2018 demuestran que los adultos coreanos que consumían más carnes procesadas tenían mayor predisposición a niveles altos de triglicéridos.⁶⁹
- **Alimentos ricos en almidón:** Los alimentos con carbohidratos almidonados⁷⁰ se pueden convertir en triglicéridos. Trate de limitar su consumo o evite por completo los vegetales almidonados, la pasta, las papas y los cereales.⁷¹

Los medicamentos no son la mejor opción para tratar los niveles altos de triglicéridos

Algunos médicos pueden recomendar estatinas para reducir los niveles de triglicéridos.⁷² Pero ponga mucha atención al siguiente consejo. Según WebMD, los medicamentos pueden causar efectos secundarios como:⁷³

Náuseas	Vómito
Mareos	Dolor de cabeza
Problemas para dormir	Diarrea
Estreñimiento	Miositis (inflamación muscular)
Rabdomiólisis (inflamación y daño muscular grave)	Niveles elevados de creatina quinasa, una enzima que puede provocar daños relacionados con los músculos

Si su cuerpo no responde bien a las estatinas, entonces le pueden recomendar fibratos.⁷⁴ Según un artículo de 2002, los fibratos tienen como objetivo reducir los niveles de triglicéridos e incrementar los niveles de colesterol de lipoproteínas de alta densidad (HDL).⁷⁵ Pero los fibratos se relacionan con efectos secundarios como dolor de cabeza, estreñimiento, diarrea, mareos y dolor de estómago.⁷⁶

Los niveles de triglicéridos no se controlan de la noche a la mañana

Aunque los triglicéridos son importantes para la función general de su cuerpo, la hipertrigliceridemia demuestra que todo en exceso es malo. Para evitar que los niveles altos de triglicéridos se conviertan en algún problema de salud grave, controle sus niveles mientras hace un esfuerzo por consumir alimentos saludables e implementar un estilo de vida holístico.

Preguntas frecuentes (FAQ) sobre los niveles de triglicéridos

P: ¿De qué están hechos los triglicéridos?

R: Los triglicéridos son moléculas de glicerol con tres ácidos grasos unidos.⁷⁷

P: ¿Es el triglicérido un lípido?

R: Sí.⁷⁸ MedlinePlus señala que los triglicéridos son el tipo de grasa más común.⁷⁹

P: ¿Cuál es el rango normal de triglicéridos?

R: Para que sus niveles de triglicéridos se consideren "normales", deben estar por debajo de 15 miligramos por decilitro (mg/dl) o 1.7 milimoles por litro (mmol/l).^{80,81}

P: ¿Tener niveles altos de triglicéridos puede causar la muerte?

R: Algunos estudios han relacionado los niveles altos de triglicéridos con problemas de salud como cardiopatía coronaria,⁸² síndrome metabólico,^{83,84} arteriosclerosis⁸⁵ (endurecimiento de tus arterias^{86,87} pancreatitis^{88,89,90} infarto de miocardio (IM) y cardiopatía isquémica (CI),⁹¹ y todas estas enfermedades incrementan su riesgo de muerte.

P: ¿Son los plátanos buenos para controlar los niveles de triglicéridos?

R: Los investigadores recomiendan consumir frutas con bajo contenido de fructosa como plátanos, melón y fresas para controlar los niveles de triglicéridos.⁹² Pero si desea obtener este beneficio, compre productos que se cultiven de forma orgánica y consúmalos con moderación para evitar un incremento en los niveles de azúcar.

P: ¿Pueden los huevos incrementar sus niveles de triglicéridos?

R: Un estudio de 2019 demostró que consumir una docena de huevos por semana durante un año no tuvo ningún efecto en los niveles de triglicéridos, colesterol total y colesterol de lipoproteínas.⁹³

P: ¿Puede el café incrementar los niveles de triglicéridos?

R: Sí, cuando se consume en exceso. Según un metaanálisis de 2001, los niveles de triglicéridos, los niveles de colesterol total y el colesterol LDL incrementaron tras consumir seis tazas de café.⁹⁴

P: ¿El aceite de oliva contiene triglicéridos?

R: Sí, del 92 % al 98 % del aceite de oliva está compuesto por triglicéridos.⁹⁵

P: ¿Cuáles son los alimentos ricos en triglicéridos?

R: Los alimentos ricos en triglicéridos que no debe incluir en su alimentación son el alcohol,⁹⁶ el azúcar,⁹⁷ alimentos almidonados como pasta, papas o cereales,^{98,99} carnes procesadas,^{100,101} y cantidades elevadas de frutas que contienen azúcar.¹⁰²

P: ¿El vinagre de sidra de manzana (ACV) ayuda a reducir los triglicéridos?

R: En 2008, un estudio en animales demostró que consumir ACV redujo los niveles de triglicéridos en ratas con diabetes.¹⁰³ En otro artículo que se publicó en 2018, combinar ACV con una dieta baja en calorías ayudó a reducir los niveles de triglicéridos y colesterol total en participantes humanos.¹⁰⁴

P: ¿Cómo se pueden reducir los niveles de triglicéridos?

R: Puede reducir los niveles altos de triglicéridos al hacer más ejercicio,^{105,106} disminuir su consumo de calorías¹⁰⁷ y seguir una dieta rica en nutrientes que se base en grandes cantidades de grasas saludables^{108,109,110,111} y fibra alimenticia.¹¹²

P: ¿Pueden los suplementos naturales ayudar a reducir los niveles de triglicéridos?

R: Si tiene niveles altos de triglicéridos se recomienda tomar un suplemento de niacina. Pero debido a que pueden causar efectos secundarios como enrojecimiento de la piel y resistencia a la insulina,¹¹³ primero debe consultar a su médico para que le diga qué dosis debe tomar.

Fuentes y Referencias

- ¹ [Ver todas las referencias](#)