

Los 6 bulos más habituales sobre el colesterol y la salud cardiovascular

- **ESTEVE, comprometida con la salud y el bienestar de las personas, impulsa una campaña para combatir los bulos y la desinformación en salud cardiovascular.**
- **Que los problemas cardiovasculares afectan más a los hombres y a las personas mayores, o que beber vino con moderación es bueno para el corazón son algunos de los falsos mitos más habituales.**
- **Entre el 60% y el 70% de los pacientes con alto riesgo cardiovascular reconocen que no toman medidas para controlar el colesterol.**

Con el objetivo de combatir falsos mitos y la desinformación en salud cardiovascular, [ESTEVE](#), compañía farmacéutica líder con un claro propósito de mejorar la vida de las personas, impulsa una campaña a través de la cual pretende identificar los principales bulos existentes sobre el colesterol y ayudar a resolver dudas sobre cómo cuidar la salud cardiovascular.

Se estima que en España el 22,8% de la población presenta niveles elevados de colesterol¹. Sin embargo, entre el 60% y el 70% de los pacientes con alto riesgo cardiovascular no toman medidas para controlarlo², a pesar de que el colesterol puede ser responsable directo estas enfermedades cardiovasculares, que son la primera causa de muerte en el mundo³.

Es esencial promover información rigurosa y veraz que ayude a las personas a prevenir enfermedades cardiovasculares mediante el control de uno de los principales factores de riesgo: el colesterol. Caer en falsas creencias puede tener consecuencias perjudiciales, por lo que es crucial desmentirlas y promover información basada en evidencia científica. Uno de los bulos más perjudiciales es negar la relevancia del colesterol como factor de riesgo, como explica el medio Maldita Ciencia de Maldita.es en un [artículo](#) sobre una cadena de WhatsApp que tildaba el colesterol de "cuento"⁴. En realidad, el exceso de colesterol representa uno de los principales factores de riesgo de las enfermedades cardiovasculares.

No es sólo un problema de personas mayores y hombres

Otro de los mitos más habituales cuando se habla de trastornos cardiovasculares, es que afectan más a los hombres, pero al contrario de lo que se piensa su incidencia es más

¹ Colesterol. (n.d.). Fundación Española del Corazón. Retrieved February 1, 2024, from <https://fundaciondelcorazon.com/prevencion/riesgo-cardiovascular/colesterol.html>

² Iglesias, S. (n.d.). Roadmap del colesterol. Sociedad Española de Cardiología. Retrieved February 8, 2024, from <https://secardiologia.es/multimedia/directos-online/ciclos/cardioonair-2023/14567-roadmap-del-colesterol>

³ Enfermedades cardiovasculares. (n.d.). Who.int. Retrieved February 8, 2024, from <https://www.who.int/es/health-topics/cardiovascular-diseases>

⁴ Maldita.es (2020, enero 30). Qué sabemos sobre la cadena de WhatsApp que afirma que el colesterol es un "negocito de las farmacéuticas y un cuento inventado". Recuperado de: <https://maldita.es/malditaciencia/20200130/que-sabemos-sobre-la-cadena-de-whatsapp-que-afirma-que-el-colesterol-es-un-negocito-de-las-farmacéuticas-y-un-cuento-inventado/>

alta en las mujeres tras la menopausia^{5,6,7}. También creemos que afectan sólo a las personas mayores y, aunque es cierto que el riesgo cardiovascular aumenta con la edad, las personas jóvenes también pueden sufrir patologías cardiovasculares, si tienen factores de riesgo como tabaquismo, sobrepeso, diabetes tipo 2, hipertensión o colesterol alto.

De hecho, otra de las falsas creencias extendidas es que este tipo de enfermedades son hereditarias y no podemos hacer nada para prevenirlas. Aunque en algunos casos exista un componente genético, seguir unos hábitos de alimentación saludable o evitar el sedentarismo, puede ayudar en gran medida a controlar los niveles de colesterol y prevenir enfermedades cardiovasculares⁸.

Otro de los mitos extendidos desde hace mucho tiempo, es que el consumo de huevos aumentaba el colesterol, pero la evidencia científica refleja que este alimento no hace aumentar los niveles de colesterol en sangre⁹ y posee también proteínas, vitaminas y minerales beneficiosos¹⁰.

Y, ¿quién no ha oído que tomar una copa de vino al día es bueno para el corazón? pero las evidencias científicas señalan que ningún nivel de consumo de alcohol es seguro o beneficioso para la salud, y que sus efectos tóxicos repercuten en la salud, también la del corazón¹¹.

Natcolest: un apoyo natural para mantener niveles normales de colesterol

Para aquellos que buscan mantener los niveles normales de colesterol, **ESTEVE** presenta **Natcolest**, un complemento alimenticio con una fórmula única, que combina extractos de levadura roja de arroz, ajo negro, berberina y silimarina, que contribuyen a mantener la salud cardiovascular. La levadura roja de arroz es fuente de monacolina K, el ajo negro ayuda a mantener los niveles normales de colesterol, la berberina reduce los triglicéridos, y la silimarina favorece la eliminación de grasas en el hígado.

Se recomienda consultar con el médico cuál puede ser la solución más adecuada para ayudar a mantener los niveles de colesterol. Los complementos alimenticios no deben sustituir una dieta variada y equilibrada, y deben tomarse según las cantidades diarias recomendadas.

Sobre ESTEVE

⁵ Asociación Estadounidense del Corazón (consultado a 2024, enero 31). Common Myths About Heart Disease. Recuperado de: <https://www.goredforwomen.org/en/about-heart-disease-in-women/facts/common-myths-about-heart-disease>

⁶ Fundación Española del Corazón. (consultado a 2024, enero 31) Controlar factores de riesgo en mujeres a partir de 50 años. Recuperado de: <https://fundaciondelcorazon.com/prensa/notas-de-prensa/1132-control-factores-riesgo-mujeres-mas-de-50-anos.html>

⁷ Maldita.es (2023, marzo 14). Ni hay que evitar el ejercicio siempre después de un ataque cardíaco ni tomar vino es bueno para el corazón: mitos relacionados con la salud cardiovascular. Recuperado de: <https://maldita.es/malditaciencia/20230314/ejercicio-ataque-cardiaco-vino-corazon-mitos--salud-cardiovascular/>

⁸ Fry, A. y Putrino, F. (2018, marzo 1). Exercise decreases cardiovascular risk factors: Now what? International Journal of Cardiology. Recuperado de: [https://www.internationaljournalofcardiology.com/article/S0167-5273\(17\)37333-3/fulltext](https://www.internationaljournalofcardiology.com/article/S0167-5273(17)37333-3/fulltext)

⁹ Escuela de Salud Pública de la Universidad de Harvard (2020, agosto). The Nutrition Source. Eggs. Recuperado de: <https://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/food-features/eggs/>

¹⁰ Ministerio de Sanidad de España. Estilos de vida saludable. (consultado a 2024, febrero 6).

Recuperado de: <https://estilosdevidasaludable.sanidad.gob.es/alimentacionSaludable/falsosMitos/home.htm#mito3>

¹¹ Maldita.es (2023, diciembre 27). Por qué ninguna cantidad de alcohol, aunque sea moderada, es saludable.

Recuperado de: <https://maldita.es/alimentacion/20231227/no-ninguna-cantidad-de-alcohol-aunque-sea-moderada-es-saludable-2/>



ESTEVE (www.esteve.com) es una empresa farmacéutica internacional con sede en Barcelona. Su misión es impulsar la innovación para mejorar la vida de las personas y, desde su fundación en 1929, su objetivo ha sido aportar soluciones a necesidades médicas no cubiertas. ESTEVE tiene una fuerte presencia en Europa a través de filiales farmacéuticas en España, Portugal, Alemania, Francia, Reino Unido e Italia, y es una organización europea líder en fabricación por contrato (CMO) con centros de producción dedicados al desarrollo y producción de principios activos farmacéuticos para terceros, en España, México y China.

www.esteve.com

Para más información:

Gemma Mestre, Comunicación ESTEVE. Tel. 93 446 60 00 – gmestre@esteve.com

M^a José Egea, ATREVIÀ. Tel. 93 419 06 30 / 659 83 24 54 - mjegea@atrevia.com