



JOSÉ AGUSTÍN GOYTISOLO

Tengo colesterol

Sin colesterol no hay vida. Escribo esto porque estoy harto de oír a conocidos y desconocidos la frasecita: **"Yo no tengo colesterol"**. Esto es una barbaridad, estarían muertos. El colesterol es un líquido que procede en parte de la alimentación y en parte de su síntesis en el hígado y del intestino. Es transportado por la sangre, que lo distribuye por las células del organismo, lo que indica que los lípidos no son sólo alimentos energéticos, sino también elementos esenciales en la construcción permanente del organismo. Para una persona adulta esto supone asimilar de 60 a 70 gramos al día, o sea, el 30% de nuestra alimentación.

Sin colesterol, el hígado no sintetizaría los ácidos biliares indispensables para la digestión, ni el organismo fabricaría la vitamina D, con lo que se llegaría al raquitismo. Lo que ocurre es que mucha gente almacena en su cuerpo un exceso de colesterol en forma de grasas y azúcares, y así les va luego, con sus enfermedades cardiovasculares. El colesterol aumenta con la edad, para llegar a 2,80 gramos por litro de sangre a los 50 años. Pero en la gente obesa el colesterol se dispara, lo mismo ocurre con los diabéticos y enfermos de hígado o riñón, con lo que se obstruyen las arterias. Pero lo peor es la comida grasa y azucarada y la ingestión desaforada de alcohol. Yo tengo colesterol, pero gracias al diablo no sobrepaso el límite de la normalidad. Lo mismo les deseo.