

FAX 323.10.46

UAB  
Universitat Autònoma de Barcelona  
Biblioteca d'Humanitats

1 pág.

OPINIÓN

A Joaquín ROMEA

TENGO COLESTEROL

524

José Agustín Goytisolo

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 <sup>en parte</sup> y de su síntesis del 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, por ejemplo, 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, preferentemente, y así les va la cosa luego, con sus enfermedades cardiovasculares. El colesterol de nuestro cuerpo aumenta con la edad, para llegar a un 2,80 gramos/litro de sangre, a los cincuenta años. Pero en la gente obesa el colesterol se dispara, lo mismo que ocurre con los diabéticos y enfermos de hígado o de riñón, con lo que se obstruye el interior de 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.