

Fitoesteroles: para combatir el colesterol

Los esteroides son un grupo de componentes esenciales para la formación de las membranas celulares, tanto en animales como en vegetales.

Los fitoesteroides son esteroides de origen vegetal y cumplen funciones similares a las del colesterol, pero en la estructura de las membranas celulares vegetales.

Beneficios

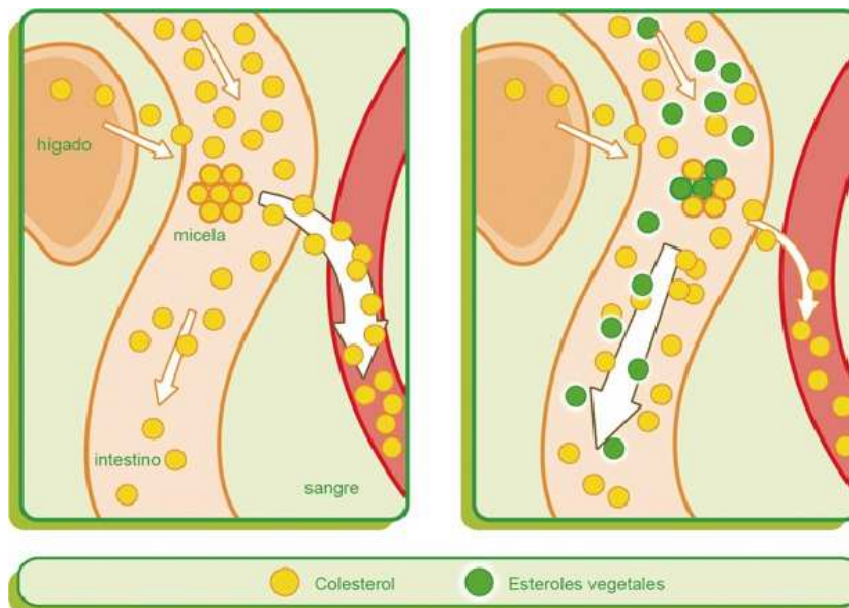
En alimentos: Agente antioxidante

En humanos: Se les atribuye propiedades antiinflamatorias, antitumorales, bactericidas y fungicidas (contra los hongos). Pero principalmente tienen efecto hipocolesterolémico, esto quiere decir que bajan el colesterol. Por lo tanto su consumo mejora la salud cardiovascular, lo que es beneficioso para encontrar o mantener trabajo en faena.

¿Cómo actúan?

Bloquean la absorción del colesterol en el intestino, así a la sangre pasa menos colesterol, logrando que el organismo lo elimine en mayor cantidad.

En las siguientes imágenes se ve un intestino (tubo rosado claro) y una arteria (tubo rojo, que lleva sangre), la imagen izquierda corresponde a una alimentación sin fitoesteroides donde pasa mucho colesterol desde el intestino a la sangre, en la imagen de la derecha hay presencia de fitoesteroides y el paso de colesterol a la sangre es menor, siendo gran parte eliminado.





Ingesta recomendada: 2 gramos al día, los podemos obtener de distintas fuentes.

Fuentes naturales

ALIMENTO	FITOESTEROLES En 100 gramos de porción comestible
Aceite de girasol	1 gramo
Aceite de soja	0,7 gramos
Aceite de oliva	0,2 gramos
Almendras	0,1 gramo
Habas	0,1 gramo
Nuez	0,1 gramo

*Alimentos con hartas calorías, no abusar de su consumo

Alimentos procesados: se les ha incorporado fitoesteroles.



1 botellita de 100ml = 1 gramo de fitoesteroles



Productos *Benecol* de Surlat

Leche, 1 vaso de 250 ml = 1,8 gramos de fitoesteroles

Margarina, 3 cucharaditas (25g) = 2 gramos de fitoesteroles

1 porte de yogurt de 125g = 3,6 gramos de fitoesteroles