



Nota de prensa

Recuperar la rutina y controlar el colesterol con la ayuda de los probióticos

- Tener el colesterol alto es un factor de riesgo para la salud del corazón; en España, se estima que más de la mitad de la población adulta (el 56%) tiene unos niveles de colesterol altos.
- La dieta y el ejercicio físico son la primera opción para controlar el colesterol; incorporar probióticos específicos puede ser una gran ayuda si con la alimentación y el ejercicio no se consiguen los efectos deseados.
- Lactoflora® Colesterol es una mezcla única de probióticos, omega-3 y vitamina B1 que contribuye a mantener los niveles normales de colesterol sanguíneo de forma natural ayudando a su eliminación e impidiendo que se acumule en las arterias, además de contribuir al funcionamiento normal del corazón.

Sant Just Desvern (Barcelona), 12 de enero de 2023 – Los excesos en las comidas de estas fiestas, la dieta rica en grasas propia de las fechas navideñas y la falta de ejercicio, son una prueba de fuego para el control del colesterol y el cuidado de la salud cardiovascular. Son muchos a los que esta época del año les pasa factura y terminan con unos niveles de colesterol descompensados buscando retomar la rutina en la dieta y hábitos de vida saludables.

Tener el colesterol alto es un factor de riesgo para la salud de nuestro corazón lo que estadísticamente está relacionado con una mayor probabilidad de sufrir una enfermedad o evento cardiovascular. En España, se estima que más de la mitad de la población adulta (el 56%) tiene unos niveles de colesterol considerados altos. Si además se suman otros factores de riesgo como la edad avanzada, hipertensión, diabetes tipo 2, sobrepeso u obesidad y un estilo de vida sedentario, la probabilidad aumenta.

Controlar el colesterol



El colesterol tiene dos orígenes: la dieta (colesterol exógeno) y la síntesis propia hepática (colesterol endógeno). El colesterol que se ingiere con los alimentos representa tan solo un tercio de todo el colesterol que circula por el organismo, las dos terceras partes restantes corresponden al colesterol que produce el hígado.

Los dos pilares para controlar el colesterol son, en primer lugar, una dieta basada mayoritariamente en alimentos de origen vegetal no procesados que se puede complementar con probióticos que nos ayudarán a controlar tanto el colesterol exógeno como endógeno. Y, en segundo lugar, hacer ejercicio físico. Si estas medidas no funcionan, es cuando puede plantearse la necesidad de recurrir al tratamiento farmacológico.

Alimentos para controlar el colesterol alto

Para controlar el colesterol alto hay que empezar por no sobrepasar la cantidad diaria de 300 miligramos de colesterol en la dieta; solo los alimentos de origen animal aportan colesterol. El aumento del consumo de alimentos con grasas monoinsaturadas está comúnmente aceptado y recomendado. Entre este tipo de alimentos destacan los aguacates, las aceitunas y el aceite de oliva (cuatro cucharadas soperas al día), así como las legumbres, una fuente de lecitina, fibra y esteroides vegetales que contribuyen a reducir la absorción del colesterol en el intestino y aportan sustancias protectoras cardiovasculares.

También se recomienda incluir verduras y hortalizas en la comida y la cena, alimentos que apenas contienen grasa y calorías y llevan una gran dosis de vitaminas antioxidantes (vitamina C y carotenos). En cuanto a los alimentos a reducir porque son los que contienen más colesterol son la bollería elaborada con grasa de origen animal,



las vísceras (hígado, paté de hígado, riñones, sesos), los lácteos enteros y el marisco (langosta, langostinos, gambas, calamar y sepia).

Probióticos para el colesterol alto

Investigaciones recientes han desvelado el papel de la microbiota intestinal a la hora de controlar el colesterol, sobre todo en aquellas personas que no responden a la dieta. Los probióticos son una forma natural y segura de reducir el colesterol total, el colesterol LDL (“colesterol malo”) y también los triglicéridos en sangre a través de actuar sobre la microbiota intestinal.

Lactoflora® Colesterol es una mezcla única con las cepas probióticas de origen humano *Lactobacillus plantarum* CECT 7527, *Lactobacillus plantarum* CECT 7528 y *Lactobacillus plantarum* CECT 7529, omega-3 y vitamina B1 que contribuye a mantener los niveles de colesterol de forma natural gracias al exclusivo mecanismo de acción de los probióticos que interfieren en el ciclo de las sales biliares favoreciendo su excreción, lo que reduce el colesterol endógeno, y adhiriendo colesterol exógeno en sus membranas. Además, estas cepa probióticas producen metabolitos bacterianos beneficiosos como el propionato, un ácido graso de cadena corta que inhibe la síntesis hepática de colesterol, que es el origen de la mayoría del colesterol que tienes en sangre.

Lactoflora® Colesterol está especialmente recomendado para personas con sobrepeso con hipercolesterolemia y/o hipertrigliceridemia leve o moderada, como tratamiento combinado con una dieta cardiosaludable y un aumento del ejercicio físico, y en personas con hipercolesterolemia y/o hipertrigliceridemia que se están tratando con medicamentos para reducir el riesgo cardiovascular, para conseguir una protección cardiovascular de amplio espectro.



Acerca de Lactoflora

Lactoflora® es la marca de STADA especializada en probióticos, complementos alimenticios que incorporan microorganismos vivos como por ejemplo *Lactobacillus* o *Bifidobacterium* que confieren un beneficio a la salud del organismo. Las fórmulas de Lactoflora® incorporan productos innovadores basados en las funcionalidades de los probióticos dirigidos al cuidado de la flora intestinal (Lactoflora® protector intestinal, Lactoflora® IBSolución, Lactoflora® Restore y Lactoflora® colicare y Lactoflora® suero oral), vaginal (Lactoflora® protector íntimo), urinaria (Lactoflora® ciscare), cardiovascular (Lactoflora® colesterol), bucodental (Lactoflora® salud bucodental) y para el restablecimiento del sistema inmunitario (Lactoflora® protector inmunitario y Lactoflora® InmunoPeQ. Más información: www.lactoflora.es.

Acerca de STADA Arzneimittel AG

STADA Arzneimittel AG tiene su sede en Bad Vilbel, Alemania. La compañía se centra en una estrategia de tres pilares: genéricos, productos farmacéuticos de especialidad y productos consumer healthcare sin receta. STADA Arzneimittel AG comercializa sus productos en aproximadamente 120 países de todo el mundo. En el ejercicio de 2021, STADA alcanzó unas ventas de 3.249,5 millones de euros y declaró unos ingresos antes de intereses, impuestos, depreciaciones y amortizaciones (EBITDA) de 776,5 millones de euros. A 31 de diciembre de 2021, STADA contaba con una plantilla de 12.520 personas en todo el mundo.

Información adicional para prensa:

Síntesi / Personas de contacto: Silvia Ramon-Cortés / Silvia Egea

Teléfono: +34 699 080 487 / +34 676 912 339

E-Mail: silviarc@sintesi.cat / segeabas@sintesi.es

Laboratorio STADA, S.L.U. / Frederic Mompou, 5 / 08960 Sant Just Desvern – España

Persona de contacto: Esteve Munmany

Teléfono: +34 934 705 761

E-Mail: esteve.munmany@stada.es

O visítanos en Internet en www.stada.es

Siga a [@STADA España](https://www.linkedin.com/company/stada-espana) en LinkedIn