



**universidad del sureste**

**Materia**

**Farmacología veterinaria**

**Trabajo**

**ensayo**

**Docente**

**David vazques**

**Alumna**

**Blanca Samahi Pérez Pérez**

# Acidos grasos

## Introducción

si bien los triglicéridos son un tipo de grasa que se encuentra de forma natural en la sangre, debido a que el hígado los produce. Al alcanzar niveles mayores a lo normal, éstos pueden ocasionar problemas en el corazón. son unas sustancias que se engloban dentro de las grasas. Químicamente, un triglicérido es una molécula de glicerol (un tipo de alcohol) a la que se han unido 3 moléculas de ácidos grasos. La mayor parte de la grasa presente en los alimentos lo está en forma de triglicéridos. No obstante, existen otros componentes grasos, como los esteroides y los fosfolípidos, pero éstos son minoritarios.

## desarrollo

El tipo de ácidos grasos presentes en los triglicéridos, así como en qué proporciones aparecen y cuál es su colocación en la molécula son factores que determinan sus propiedades físicas, químicas y su repercusión sobre la salud. Las diferencias más importantes entre los ácidos grasos vienen determinadas por la longitud de la cadena de átomos de carbono y la presencia o no de dobles enlaces. En el caso de los triglicéridos, los tres ácidos grasos que lo conforman pueden ser todos idénticos o, por el contrario, todos diferentes. Cuando una grasa o un aceite tiene mayoritariamente ácidos grasos saturados (sin dobles enlaces) en sus triglicéridos, su estado será sólido a temperatura ambiente. Asimismo, conviene enfatizar que estos ácidos grasos saturados producen un aumento del colesterol sanguíneo, sobre todo del conocido popularmente como colesterol malo, por lo que no es muy recomendable abusar de este tipo de grasa.

Sin embargo, cuando la mayoría de los ácidos grasos que componen los triglicéridos son monoinsaturados (con un doble enlace como, por ejemplo: el oleico) o poliinsaturados (con más de un doble enlace como, por ejemplo: el linoleico, el araquidónico, el DHA o el EPA), las grasas son líquidas a temperatura ambiente. Este es el caso de los aceites de semillas (girasol, soja, maíz...), el aceite de oliva y las grasas de pescado. Sin embargo, en sí mismos los niveles altos de triglicéridos no causan síntomas; excepto cuando están relacionados con otros padecimientos; ejemplo, dolor abdominal cuando se da una inflamación de páncreas”

## Síntomas en mujeres

1. Aumento de grasa abdominal
2. Fibromialgia (cansancio y dolor muscular crónico)
3. Ansiedad por comer dulces
4. Caída de cabello

## Síntomas en hombres

1. Apneas del sueño
2. Verrugas en la zona de axilas y cuello

3. Colesterol alto
4. Dolor de cabeza, problemas de insomnio e irritación
5. Retención de líquidos

Además de estas manifestaciones del cuerpo, es necesario que te realices un sencillo análisis clínico el o perfil de lípido, para saber qué tan altos son tus niveles. Redúcelos de forma natural. A parte de esto, es recomendable que reduzcas tu consumo de alimentos grasos y aumentes tu actividad física si deseas mantener tus niveles de triglicéridos en lo saludable. Son varias las causas que pueden elevar los niveles de colesterol. Algunas de ellas no se pueden modificar, pero la mayoría sí pueden cambiarse.

Causas que no se pueden cambiar

- **Herencia.** La cantidad de colesterol LDL que fabrica su cuerpo y la rapidez con que se elimina viene determinada en parte por los genes. El colesterol elevado puede afectar a familias enteras. Sin embargo, existen medidas para bajarlo.
- **Edad y sexo.** El colesterol empieza a elevarse hacia los 20 años y continúa subiendo hasta los 60 o 65 años. El colesterol en los hombres tiende a ser más alto antes de los 50 años que el de las mujeres con esa misma edad. Pero después de los 50 ocurre lo contrario. Los niveles de colesterol LDL en las mujeres tienden a subir con la menopausia.

Causas que puedes cambiar

- **Dieta.** Tres nutrientes de la dieta pueden elevar los niveles de colesterol LDL:
  - Grasa saturada, un tipo de grasa que se encuentra en los alimentos de origen animal y en algunos aceites vegetales como el de palma, palmiste y coco.
  - ácidos grasos trans, se encuentran principalmente en alimentos elaborados con aceites y grasas hidrogenadas (página 35) como bollería industrial, snacks, galletas, palomitas de microondas, helados y patatas fritas de sobre.
  - Colesterol, que procede solamente de productos de origen animal.

Es importante saber que las grasas saturadas dentro de su dieta son las que más suben los niveles de su c-LDL. Dietas con demasiada grasa saturada, ácidos grasos “trans” y colesterol son la principal causa de aumento de colesterol en sangre. Y contribuyen de manera determinante en el elevado número de infartos de miocardios.

- **Sobrepeso.** El exceso de peso tiende a aumentar su colesterol LDL. También aumenta los triglicéridos y baja el colesterol HDL. Perdiendo algunos kilos cuando hay sobrepeso ayudamos a bajar el colesterol LDL y los triglicéridos, y al mismo tiempo subimos el colesterol HDL.

### ¿Cuál es el riesgo del colesterol elevado?

El aumento en las cifras de colesterol en sangre y su depósito en las arterias origina la enfermedad aterosclerótica cardiovascular que es la principal causa de mortalidad. La enfermedad aterosclerótica incluye la enfermedad coronaria (angina e infarto de miocardio), cerebrovascular (infarto cerebral o ictus) y la enfermedad arterial periférica (claudicación o dolor en las piernas). El colesterol elevado es uno de los principales factores de riesgo cardiovascular, junto con el tabaco,

hipertensión arterial, y la diabetes mellitus. También puede ser causa de enfermedad cardiovascular el aumento de los triglicéridos y un colesterol-HDL bajo.