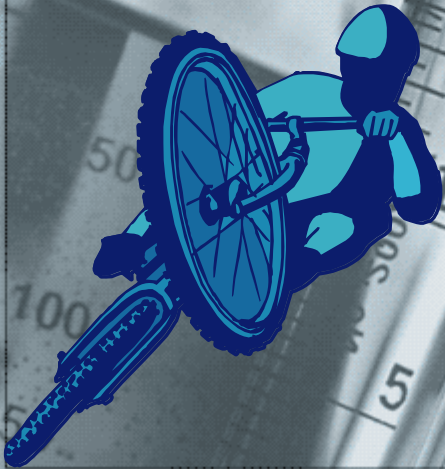
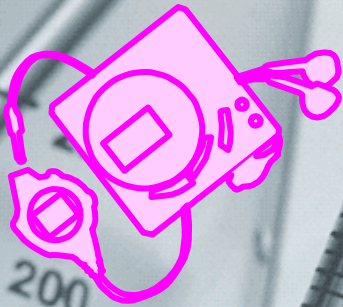


# Wolframio, un tipo con *química*



Laureano Jiménez Esteller

[Laureano.Jimenez@urv.cat](mailto:Laureano.Jimenez@urv.cat)

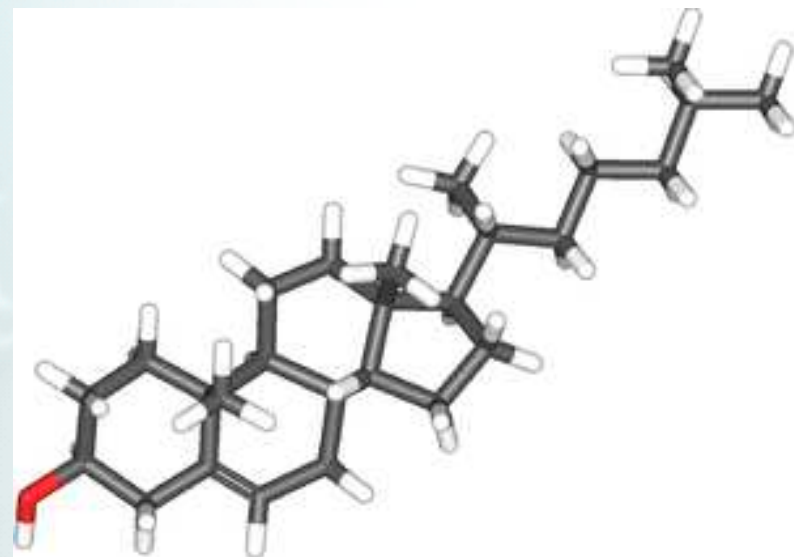
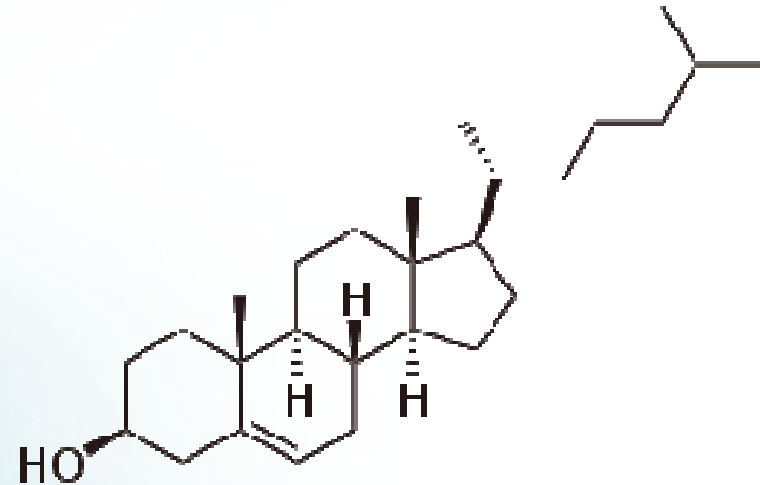
2ª temporada

# Cholesterol



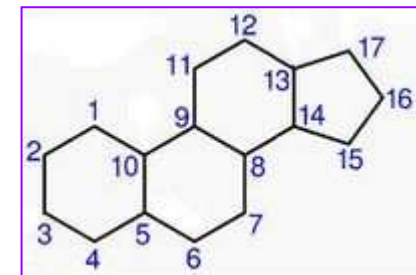
# ¿Qué es el colesterol?

- Es un **lípid**o que se encuentra en los tejidos y en el plasma sanguíneo de todos los vertebrados
- No se puede **metabolizar** hasta  $\text{CO}_2$  y  $\text{H}_2\text{O}$ 
  - Se elimina como ácido y sales biliares



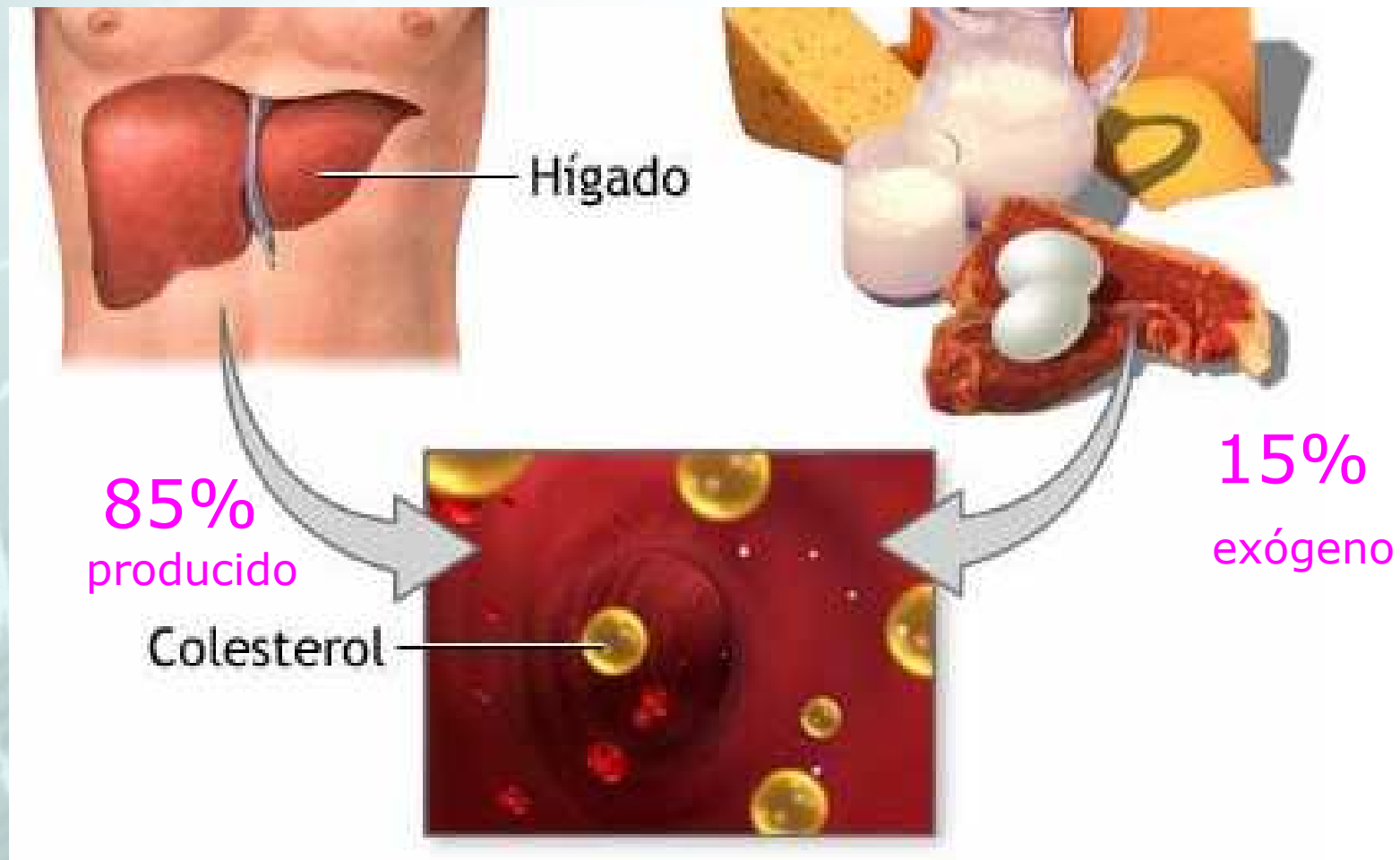
# ¿Cuál es el nombre del colesterol?

- El nombre común procede del griego *kole* (bilis) y *stereos* (sólido)
  - Se identificó por primera vez en los cálculos biliares
- El nombre químico es 3-hidroxi-5,6 colesteno
- El ciclopentanoperhidrofenantreno es un precursor



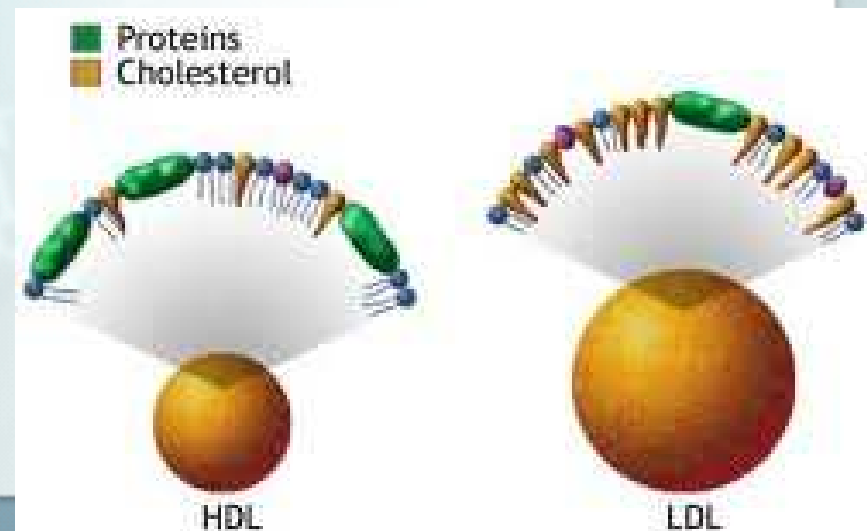
# ¿El colesterol es malo para la salud?

---



# ¿Hay un colesterol bueno? ¿Y uno malo?

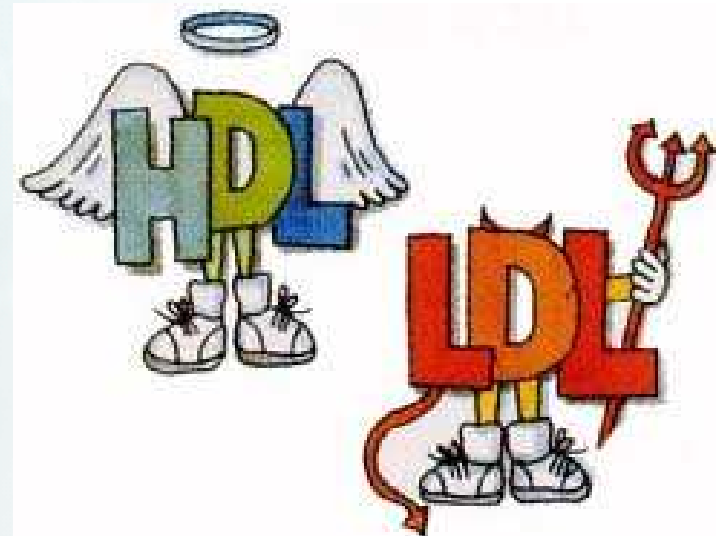
- Para transportar el colesterol, el cuerpo utiliza
  - Lipoproteínas de baja densidad (LDL): encargadas de transportar colesterol nuevo del hígado a las células
  - Lipoproteínas de alta densidad (HDL): recogen el excedente de colesterol y los transportan al hígado para su almacenamiento o excreción. Es un promotor de la vitamina D, de la producción de hormonas



# ¿Hay un colesterol malo?

---

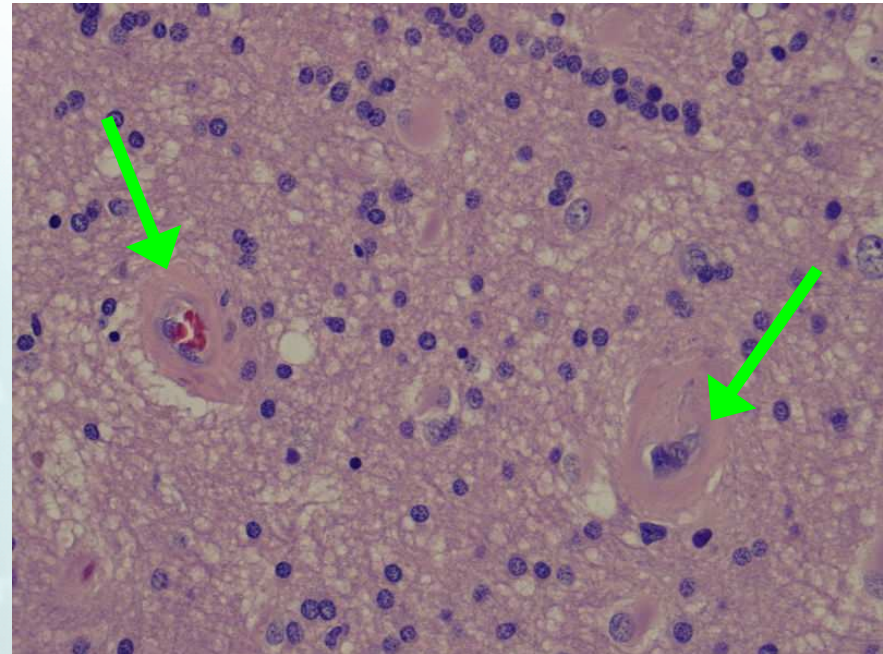
- Lipoproteínas de baja densidad (LDL), son claves en la arteriosclerosis
- Lipoproteínas de alta densidad (HDL), protege el sistema cardiovascular, pero debido a una dieta rica en grasas y el sedentarismo, puede no dar abasto para eliminar el excedente de colesterol



# ¿Qué es la arteriosclerosis?

---

- Es el endurecimiento de arterias
- Es un estrechamiento debido a la deposición de colesterol en las paredes
- Si se llega a la oclusión:
  - En el cerebro → ictus
  - En el corazón → infarto

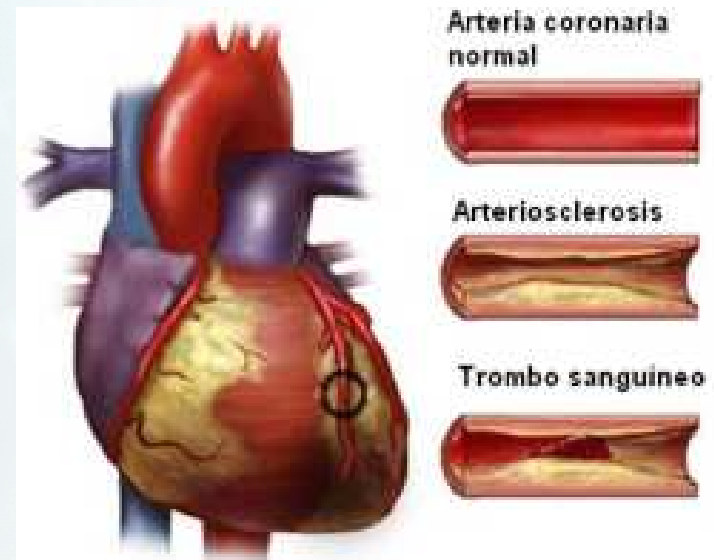




# ¿Se puede prevenir la arteriosclerosis?

---

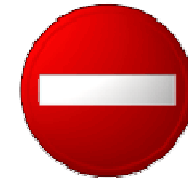
- Evitar los factores de predisposición: obesidad, hipertensión, sedentarismo, hiperglucemia, hipercolesterolemia, tabaquismo...
- Lo ideal es practicar ejercicio suave, una dieta equilibrada como la mediterránea, baja en grasas, evitar el estrés...



# ¿Qué dieta seguir?

---

- Todo alimento de origen vegetal es bueno y todo alimento de origen animal es malo
  - Salvo contadas excepciones
  - El colesterol no existe en el reino vegetal
- Las excepciones son:
  - Alimentos de origen vegetal inconvenientes: coco, palta, cacao y derivados (chocolate)
  - Alimentos de origen animal convenientes: pescados y otros frutos de mar y río



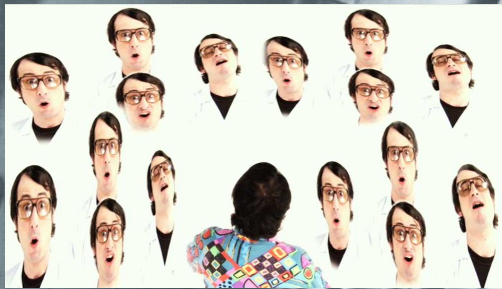
# ¿Hay relación tabaco-colesterol?

---

- Los fumadores tienen un nivel de LDL más elevado y que, una vez abandonado el hábito, el nivel de HDL sube en un 10%
  - Cuando se abandona el tabaco el riesgo de muerte coronaria se reduce en un 50% al cabo de 2 años y se aproxima al de los no fumadores tras 10 años



# Cholesterol



Sugerencias/apreciaciones/comentarios/  
elogios/consejos/indirectas/críticas/reproches...

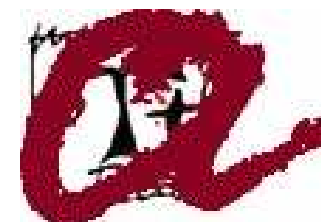
---

**Laureano Jiménez Esteller**

[Laureano.Jimenez@urv.cat](mailto:Laureano.Jimenez@urv.cat)  
[www.etseq.urv.es/wolframio](http://www.etseq.urv.es/wolframio)

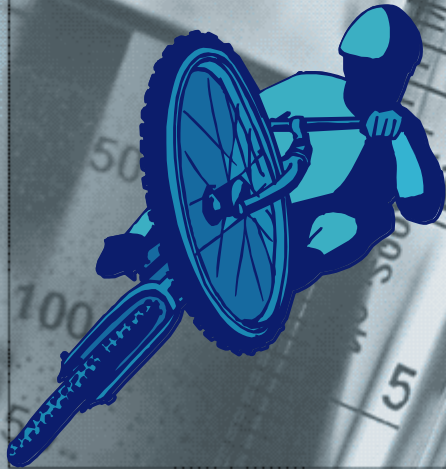
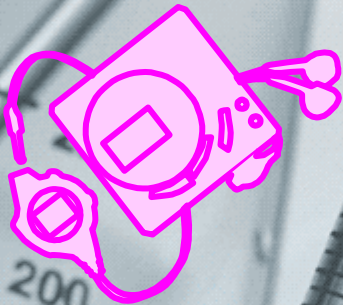
Tel: 977-558643

Departamento de Ingeniería Química  
Escuela Técnica Superior de Ingeniería Química  
Universidad Rovira i Virgili  
Av. Països Catalans, 26  
43007-Tarragona  
España  
Fax: 977-559621/67



# Wolframio.

Un tipo con *química*



Laureano Jiménez Esteller

[Laureano.Jimenez@urv.cat](mailto:Laureano.Jimenez@urv.cat)

2ª temporada