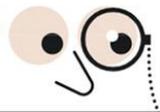


- Medio: Alimento, El Confidencial
- Fecha: 12-02-2022
- Título: Cinco ingredientes naturales para combatir el colesterol malo
- Autor: Roberto San Antonio Abad, presidente y responsable de formación de la Asociación Nacional de Profesionales y Autónomos de las Terapias Naturales (COFENAT)
- Cita: COFENAT
- Experto: Roberto San Antonio Abad, presidente y responsable de formación de la Asociación Nacional de Profesionales y Autónomos de las Terapias Naturales (COFENAT)
- Foto:

Alimento ✦

Bienestar ■

Bankinter es de los bancos más sostenibles del mundo según el Dow Jones Sustainability Index.



bankinter.  
El banco que se enfrenta como lo ves tú.

SABER MÁS

ACTIVOS VEGETALES

### Cinco ingredientes naturales para combatir el colesterol malo

Junto a la hipertensión, el tabaquismo, la obesidad y la diabetes, es uno de los principales factores de riesgo cardiovascular



Foto: iStock.

Por Juan Montagu  
12/02/2022 - 05:00

uestro organismo necesita el colesterol para funcionar bien, pero tener demasiado **colesterol en la sangre aumenta el riesgo de enfermedad de las arterias coronarias**. Concretamente, el **colesterol LDL** es el de las lipoproteínas de baja densidad. En ocasiones se le llama **colesterol malo** porque un nivel alto lleva a una acumulación de colesterol en las **arterias**.

**Los pistachos también ayudan**

Desde la Asociación Nacional de Profesionales y Autónomos de las Terapias Naturales (COFENAT) añaden que los **pistachos** también son un gran aliado para combatir el colesterol. **Los pistachos disminuyen significativamente el nivel de colesterol por la proteína y la fibra que tienen**, y las pocas grasas que aportan en comparación con otros frutos secos. **Tienen también el mayor contenido de fitoesteroles** que contribuyen a mantener los niveles de colesterol en sangre, siempre y cuando se consuman al menos 0,8 gramos diariamente", afirma Roberto San Antonio-Abad, presidente de COFENAT.

Adobe  
Creative Cloud  
**Dale color a tu mundo y ahorra un 20 %.**  
La oferta termina el 2 de marzo.

- Link:  
[https://www.alimento.elconfidencial.com/bienestar/2022-02-12/como-combatir-el-colesterol-malo\\_3372432/](https://www.alimento.elconfidencial.com/bienestar/2022-02-12/como-combatir-el-colesterol-malo_3372432/)