

## Diagnóstico precoz y dieta mediterránea, claves en el abordaje de la hipercolesterolemia familiar

- Los endocrinólogos inciden en la importancia del diagnóstico y el tratamiento precoz de la hipercolesterolemia familiar, ya que estos pacientes nacen con la enfermedad, por lo que van a presentar niveles altos de colesterol desde la infancia.
- El Grupo Lípidos y Riesgo Cardiovascular de la SEEN enfatiza que es esencial seguir la pauta terapéutica prescrita por el especialista junto con la dieta mediterránea por sus beneficios a nivel cardiovascular.
- El aceite de oliva virgen extra, las frutas, las verduras y las hortalizas son algunos de los productos esenciales para seguir una alimentación saludable.

Madrid, 24 de septiembre de 2025.- El Grupo Lípidos y Riesgo Cardiovascular de la Sociedad Española de Endocrinología y Nutrición (SEEN), en el marco del Día Mundial de la Hipercolesterolemia Familiar, que se celebra cada 24 de septiembre, lanza una serie de recomendaciones en relación al cribado, la prevención y el tratamiento tanto a nivel farmacológico como nutricional para personas con hipercolesterolemia familiar, un tipo de dislipidemia primaria cuya causa es genética. Las personas con esta patología presentan niveles de colesterol LDL por encima de 200 mg/dL y tienen casos de antecedentes familiares de hipercolesterolemia familiar y enfermedad cardiovascular prematura (ictus, infartos o enfermedad arterial periférica), antes de los 55 años en los hombres y de los 60 años en las mujeres.

No obstante, algunas dislipidemias son secundarias: “*Las personas con diabetes al tener resistencia a la insulina, pueden tener el colesterol y los triglicéridos altos, pero si no padecieran esta enfermedad su colesterol estaría en niveles estables, porque su genética es normal*”, explica la **Dra. Mercedes Noval, miembro del Grupo**.

La endocrinóloga incide en la importancia del diagnóstico precoz de la hipercolesterolemia familiar, ya que estos pacientes nacen con la enfermedad, por lo que van a presentar niveles altos de colesterol desde la infancia. Por ello, enfatiza que cuántos más años se esté expuesto a niveles altos de colesterol sin ser diagnosticado se incrementa el riesgo cardiovascular. “*El diagnóstico precoz nos ayuda a establecer un tratamiento en estos pacientes, lo que es esencial porque si a los niños empezamos a tratarles a partir de los 8 o 10 años, equiparamos su riesgo cardiovascular al del resto de la población*”, afirma la Dra. Noval.

Además, los endocrinólogos hacen hincapié en la importancia de seguir el tratamiento farmacológico prescrito por el especialista junto con la dieta mediterránea por sus beneficios a nivel cardiovascular. Por ello, el Grupo Lípidos y Riesgo Cardiovascular ha elaborado un [documento](#) en el que se recogen una serie de recomendaciones alimentarias: “*La modificación del estilo de vida, particularmente de la dieta, es la pieza clave de la estrategia poblacional para la prevención cardiovascular*”, apunta la médica especialista en Endocrinología y Nutrición.

En este sentido, la Dra. Noval insiste en que, en nuestro ámbito cultural y, como se ha evidenciado científicamente, la dieta mediterránea tradicional constituye el patrón alimentario más saludable: “*un exceso en sangre de colesterol hace que se acumule en las arterias provocando las placas de ateroma que desencadenan la arterosclerosis, una enfermedad sistémica que puede afectar a todos los territorios vasculares del cuerpo que nos puede llevar a presentar un evento cardiovascular*”.

En cuanto a las consideraciones para los distintos grupos de alimentos, la sociedad científica destaca la importancia de consumir aceite de oliva virgen extra, ya que por su perfil de grasa se considera altamente cardio-saludable, por lo que debe ser la principal grasa para cocinar y aliñar. Asimismo, las frutas, verduras y hortalizas son esenciales para el organismo. Así, los médicos especialistas en Endocrinología y Nutrición recomiendan el consumo de cinco raciones de frutas y verduras al día (incluyendo hortalizas): dos raciones de verduras, una de ellas en crudo a diario, y tres o más piezas de frutas frescas.

Asimismo, aconsejan incorporar también legumbres y frutos secos en la dieta. En relación a las legumbres, la **Dra. Carmela Manrique Mutiozábai, miembro del Grupo de Trabajo de Lípidos y Riesgo Cardiovascular**, recomienda un consumo mínimo de tres o más raciones semanales (150 g) y, en cuanto a los frutos secos, consumir a diario o al menos tres veces por semana el equivalente a una ración de 30 g.

Otros productos que los endocrinólogos consideran esenciales son los tubérculos y los huevos, que se puede consumir entre dos y cuatro a la semana e incluso uno al día. Además, el pescado se debe comer al menos tres veces por semana y las carnes, de manera moderada, un máximo de tres o cuatro veces por semana, priorizar las aves de corral y carnes magras, limitar las carnes rojas a dos veces por semana y evitar las carnes procesadas (embutidos).

En cuanto a la sal, se recomienda una dieta moderada (menos 5 g/día) y en relación a los alimentos ultraprocesados es aconsejable limitar su consumo, ya que suelen tener un alto contenido de grasas poco saludables, sal y calorías. “*Estos alimentos están diseñados para ser muy sabrosos, lo que puede llevarnos a comer más de lo necesario, afectando así nuestra salud a largo plazo*”, sostiene la Dra. Manrique Mutiozábai.

En relación a los líquidos, la leche y derivados son una fuente dietética importante de calcio y aportan también vitamina D, por lo que los alimentos lácteos deben ser con bajo contenido en grasa como la leche, los yogures o los quesos frescos. Los endocrinólogos aconsejan desnatar aquellos lácteos con un mayor porcentaje de grasa y evitar, por ejemplo, algunos quesos curados. Asimismo, puntualizan que la leche entera es

saludable por los beneficios que aportan al organismo en relación al consumo de vitamina D. Y en cuanto al café y el té, tienen también beneficios para la salud cardiovascular, aunque debe limitarse al máximo el azúcar añadido.

### **Sobre SEEN**

La Sociedad Española de Endocrinología y Nutrición (SEEN) es una sociedad científica compuesta principalmente por médicos especialistas en Endocrinología y Nutrición y por otros titulados del ámbito biomédico que trabajan en el campo de la Endocrinología, Diabetes, Nutrición y Metabolismo para profundizar en su conocimiento y difundirlo.

En la actualidad, la SEEN está formada por 2.474 miembros, todos ellos implicados en el estudio de las hormonas, el metabolismo y la nutrición. Está reconocida como una Sociedad Científica de referencia en estas áreas temáticas entre cuyos objetivos se encuentra la generación de nuevos conocimientos y su traslado a la atención clínica que conlleve mejoras en el diagnóstico y el tratamiento de aquellos pacientes con enfermedades endocrinológicas y/o nutricionales.

### **Gabinete de prensa**



**BERBES** - 91 563 23 00

Vanessa Martín / Isabel Torres/ Ana Serrano

[vanesamartin@berbes.com](mailto:vanesamartin@berbes.com); [isabeltorres@berbes.com](mailto:isabeltorres@berbes.com); [anaserrano@berbes.com](mailto:anaserrano@berbes.com)