

FATORES DE RISCO PARA O AUMENTO DO COLESTEROL

Consumo excessivo de alimentos gordurosos.



Pressão alta.



Estresse.



Tabagismo.

Excesso de peso.

Sedentarismo



Hereditariedade



VIDA
SAUDÁVEL
O MELHOR REMÉDIO

colesterol

COLESTEROL

é um tipo de gordura produzida no fígado encontrada normalmente no sangue e em todas as células do corpo.

O colesterol também está presente em alguns alimentos, principalmente nos de origem animal.

O MAU COLESTEROL (LDL) E O BOM COLESTEROL (HDL)

O colesterol, quando está no sangue, associa-se com certas proteínas - as lipoproteínas. Dependendo da proteína, formam-se diferentes tipos de colesterol: o LDL (lipoproteína de baixa densidade) e o HDL (lipoproteína de alta densidade) são os mais importantes.

O **MAU** colesterol (LDL) em excesso no sangue pode formar placas de gordura que provocam o entupimento das artérias - *aterosclerose* - responsável pelo infarto (ataque cardíaco) e acidente vascular cerebral-AVC (derrame cerebral).

O **BOM** colesterol (HDL) ajuda a retirar o **MAU** colesterol (LDL) do sangue, evitando o entupimento das artérias e suas conseqüências.

A IMPORTÂNCIA DO EXAME DE SANGUE

Adultos a partir de 20 anos devem fazer a dosagem de colesterol no sangue, conforme orientação médica.

Mas atenção! Adolescentes que não têm uma alimentação saudável também podem apresentar colesterol alto.

CUIDADOS ESPECIAIS PARA REDUZIR O COLESTEROL NO SANGUE

- ◆ Controlar o peso.
- ◆ Começar uma alimentação rica em fibras solúveis (aveia, farelo de aveia, flocos de milho, ameixa, diversos feijões, diversas frutas e verduras).
- ◆ Preferir carnes magras, principalmente peixes e aves sem pele.



- ◆ Cozinhar os alimentos com óleo vegetal (soja, milho, girassol ou oliva).
- ◆ Optar por leite desnatado, queijos magros e margarina vegetal.
- ◆ Evitar comer mais de três gemas de ovo por semana.

Cuidado: bolos, pudins, cremes e maionese têm ovo!

- ◆ Reduzir o consumo de frituras. Não reutilizar o óleo.

- ◆ Consumir o mínimo de fígado, miúdos e frutos do mar.

- ◆ Praticar uma atividade física regular.



*Faça com que
o dia-a-dia se transforme em
algo
que lhe dê prazer!*

**PROCURE ORIENTAÇÃO
MÉDICA.**