

FATORES DE RISCO PARA O AUMENTO DO COLESTEROL

• Consumo excessivo de alimentos gordurosos.



• Excesso de peso.



• Estresse.

• Pressão alta.

• Tabagismo.



• Hereditariedade.

• Idade.



DIETA
SAUDÁVEL
O MELHOR CAMINHO

COORDENAÇÃO DE DOENÇAS
CARDIOVASCULARES



colesterol

COLESTEROL

é um tipo de gordura produzida no fígado encontrado 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), que 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), acidente vascular cerebral-AVC (derrame cerebral) e a hipertensão arterial (pressão alta).

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

O MELHOR CAMINHO É O 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 pode apresentar colesterol alto.

CUIDADOS ESPECIAIS PARA REDUZIR O COLESTEROL NO SANGUE

- › Controlar o peso.
- › Começar uma dieta 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 de 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.



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



PROCURE ORIENTAÇÃO MÉDICA.