

L'augment del colesterol en sang és un dels factors de risc per malalties del cor i les artèries. És important l'alimentació, però també el control d'altres factors de risc, com el tabac, sobrepès o hipertensió.

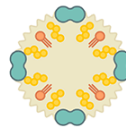
Hi ha dos tipus de colesterol:



LDL

El LDL o **colesterol "dolent"**, que crea una capa de greix a les artèries i afavoreix l'aparició de malalties del cor i la ciruclació. Hauria de tenir una xifra en sang inferior a 160 mg/dl

El colesterol HDL o **colesterol "bo"**, que és el que s'elimina. Ha de tenir una xifra en sang superior a 40 mg/dl



HDL



Practica activitat física de forma regular: 4 cops per setmana, durant 45 minuts

Deixa de fumar

Vigila l'estrès

Alimentació equilibrada

Suggeriments alimentaris

- » Fes servir **oli d'oliva** i evita reutilitzar olis.
- » **Evita salses amb mantega**, llet sencera, nata, ou o greix de porc.
- » Cuina els aliments **bullits, a la planxa o al vapor** evitant sofregits i fregits.
- » Menja **pa integral** preferiblement.
- » Menja **fruita, verdura, hortalisses, cereals i fruits secs** diàriament.
- » Menja **llet, iogurts i formatges desnatats o semidesnatats**.
- » Menja **aliments amb proteïna cada dia**, però treu la pell del pollastre i elimina la capa de greix dels caldos. **Disminueix el consum de carn vermella** i embotits.
- » Menja **peix tres cops per setmana**, sobretot peixos blaus.
- » **Evita la brioixeria industrial**, que tenen molt de sucre refinat i greixos no saludables. Aquests greixos poden estar etiquetats com "greixos animals" "greixos d'origen vegetal" o "sense colesterol".
- » **Evita les begudes alcohòliques**.