



Sociedade Brasileira
de Cardiologia

Amor pela vida é... Controlar o seu colesterol!

08 de agosto
Dia Nacional de Controle do Colesterol

O colesterol é uma substância importante para a saúde, porém, em níveis elevados ele passa a ser prejudicial. Em excesso ele é depositado na parede das artérias, formando placas de gordura, que podem entupir as artérias e dificultar a passagem do sangue.

O colesterol é transportado em nosso organismo por moléculas chamadas lipoproteínas, e as duas mais importantes são:

HDL – colesterol “bom”: Ajuda a remover o excesso do colesterol “ruim” do sangue e reduz o risco de formação de placas de gordura. Quanto maior a quantidade, melhor!

LDL – colesterol “ruim”: Contribui diretamente para a formação de placas de gordura. Quanto menor a quantidade, melhor!

Tenha uma alimentação saudável:

- ❊ Procure realizar entre 5 e 6 refeições ao dia. Evite “beliscar” entre as refeições;
- ❊ Aumente o consumo de fibras: coma frutas, legumes e vegetais diariamente;
- ❊ Prefira leite e iogurte desnatados, queijos brancos e light, opte por alimentos grelhados, cozidos ou assados;
- ❊ Evite produtos em conserva e enlatados, frios e embutidos, molhos e temperos prontos, alimentos congelados, salgadinhos, etc..

Lembre-se: o colesterol alterado tem controle, por isso é muito importante seguir as recomendações do seu médico e dar continuidade ao tratamento!

Não fique parado, movimente-se!

- ❊ Inclua atividades físicas em sua rotina. Pelo menos 30 minutos ao dia.
- ❊ Diminua o tempo em frente à televisão e mexa-se! Aproveite e faça atividades com a família.

Restrinja a quantidade de bebida alcoólica que você consome: O excesso de álcool pode fazer sua pressão, seu peso, seu colesterol e triglicérides aumentarem.

Mantenha um peso saudável: A alimentação saudável e a prática de exercícios físicos ajudam no controle do peso.

Realização



Sociedade Brasileira
de Cardiologia

Apoio



DEPARTAMENTO DE
ATEROSCLEROSE
SOCIEDADE BRASILEIRA DE CARDIOLOGIA

Patrocínio Local



Departamento
de Cardiologia
da Mulher