

colesterol Alterado e Triglicérides



Colesterol é uma doença?

Não. O colesterol é uma substância importante para a saúde. Ele é produzido pelo nosso organismo, mas também o adquirimos por meio da ingestão de alimentos gordurosos.

(CARTILHA DE PREVENÇÃO CARDIOVASCULAR)

Tipos de colesterol	
HDL - colesterol bom	LDL - colesterol ruim
<p>Remove o excesso de colesterol no sangue, reduzindo o risco de formação das placas de gordura.</p> <p>Quanto maior a quantidade, melhor. Em baixos níveis indica grande risco para o desenvolvimento de doenças cardíacas, como infarto.</p>	<p>É o responsável pela formação de placas de gordura nas artérias, o que prejudica a passagem de sangue, indicando risco aumentado de infarto, derrame cerebral e entupimento das artérias das pernas.</p>

Dicas que ajudarão otimizar os níveis de colesterol no sangue

Evite alimentos gordurosos

Aumente o consumo de fibras, com frutas, verduras, grãos e cereais integrais

Evite a obesidade

Pratique exercícios físicos regularmente