



O QUE É?

O colesterol é um conjunto de gorduras necessário para o organismo exercer algumas funções, como a produção de determinados hormônios. Portanto, precisamos dele, **mas é preciso ingeri-lo de forma equilibrada** para manter as taxas regulares.

O COLESTEROL ALTO

Ocorre quando existem altos níveis de colesterol no sangue e é um fator de risco que facilita a aparição de várias doenças, como, por exemplo, a arteriosclerose, a isquemia cerebral e infartos.

QUAIS OS SINTOMAS?

Geralmente não apresenta sintomas

CAUSAS

As causas estão associadas principalmente a má alimentação e ao sedentarismo





COMO PREVENIR?

PREFIRA

Leite e iogurtes desnatados, queijos brancos, carnes magras, óleos vegetais, alimentos cozidos, grelhados ou assados, cereais integrais, frutas, verduras e legumes.

Ingerir diariamente frutas, verduras e legumes, reduz em até 30% o risco de infarto.

EVITE

Leites e iogurtes integrais, queijos amarelos, manteiga, banha, gordura trans (gordura vegetal hidrogenada), carnes gordas, frituras, refrigerantes e bebidas alcoólicas.

Ter um peso saudável é fundamental para manter uma vida saudável!

Alimentos com gordura saudável:



Alimentos com gordura prejudicial:



FONTES

<http://www.blog.saude.gov.br/index.php/34251-dia-nacional-de-combate-ao-colesterol>

Hospital Israelita A. Einstein:

https://www.gstatic.com/healthricherkp/pdf/high_cholesterol_pt_BR.pdf

