



Dr. Mário Luiz Brusque

CRM 117208

Telefones:

Santo André: **4436.2913** Alphaville: **2151.5805**

O que você deveria saber sobre Colesterol

Lípides (colesterol) são substâncias gordurosas no sangue. Lípides. Lípides podem aglomerarem-se, aumentarem e obstruir os vasos sanguíneos, contribuindo assim para doenças cardiovasculares como infarto agudo do miocárdio e acidente vascular encefálico entre outros.

Níveis ideais de lípidos e a necessidade de controlá-los dependem do risco individual para as doenças cardiovasculares. Esse risco aumenta na presença de diabetes, hipertensão arterial, tabagismo, história familiar para doenças cardiovasculares, ou outros fatores que aumentam o risco para infarto e derrame. Fale com seu médico sobre seus níveis ideais de colesterol.

DICAS PARA CONTROLAR SEU COLESTEROL

- Mantenha seu índice de massa corporal (IMC) entre 18,5 e 24,9Kg/m²
- Tenha uma dieta que contenha mais alimentos de origem vegetal (vegetais, grãos e frutas) do que de origem animal (carnes, ovos e laticínios).
- Exercite-se ao menos 30 minutos na maior parte dos dias na semana.
- Evite o uso de tabaco.
- Não beba mais que uma a duas doses de bebida alcoólica ao dia.
- Do total de suas calorias diárias consuma menos que 25% a 35% provenientes de gorduras, menos de 7% provenientes de gorduras saturadas e menos de 200mg de colesterol por dia.

PARA MAIORES INFORMAÇÕES:

Consulte um médico de sua confiança e acesse os links abaixo:

Saúde em Movimento

<http://www.saudeemmovimento.com.br/>

Boa Saúde

www.boasaude.uol.com.br

Sociedade Brasileira de Geriatria e Gerontologia

www.sbgg.org.br

Os textos publicados no site têm o objetivo de informar e não substituem a consulta médica.