



Dr. Mário Luiz Brusque

CRM 117208

**Telefones:** Santo André: (11) 4994-9866 / 99913-5757

Alphaville: (11) 2151-5805 Jardim América: (11) 2151-8709

## *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/m<sup>2</sup>
- 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](http://www.boasaude.uol.com.br)

Sociedade Brasileira de Geriatria e Gerontologia

[www.sbgg.org.br](http://www.sbgg.org.br)

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