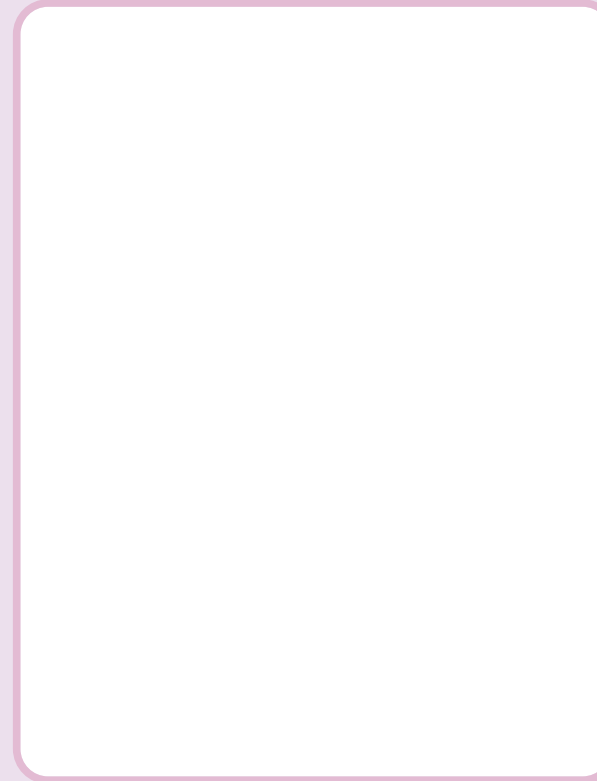


RECOMANACIONS

- És convenient disminuir el consum de greixos d'origen animal:
 - ✓ Mengeu menys carn vermella, embotits, patès i vísceres.
 - ✓ No mengeu més de 2 ous per setmana.
 - ✓ Eviteu la pastisseria: croissants, xurros, pastissos, pa de motlle, ensaimades...
 - ✓ Modereu el consum de menjars precuinats i aperitius: croquetes, canelons, patates de xurreria...
 - ✓ Mengeu poc marisc.
- És convenient realitzar exercici físic de forma regular i deixar de fumar.



CONSELLS



Una alimentació adequada, que ajudi a controlar el nivell de colesterol a la sang, és el primer pas per a la prevenció i el tractament de les malalties cardiocirculatòries.

Control de la hipertensió arterial a la comunitat.
Projecte coordinat entre farmacèutics comunitaris i equips d'atenció primària de la Regió Sanitària Girona.
Cindi/EuroPharm Forum Project.



Generalitat de Catalunya
Departament de Sanitat i Seguretat Social

Amb la col·laboració de:



Peróxidos
Farmacéuticos, S.A.

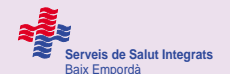


CINDI/Europharm Forum

QUÈ CAL SABER DEL COLESTEROL



Disseny: Ester Jaume



QUÈ ÉS EL COLESTEROL?

- El colesterol és una substància necessària per a l'organisme, ja que forma part de l'estructura de les cèl·lules i participa en la producció d'hormones.
- La quantitat de colesterol que tenim depèn de:
 - ✓ la producció del propi organisme
 - ✓ una dieta rica en greixos animals
- Un excés de colesterol a la sang afavoreix que es formin acumulacions de greix a les parets de les artèries que dificulten la circulació de la sang.
- **L'aterosclerosi** és un problema a llarg termini, derivat del dipòsit de colesterol a les artèries.



QUÈ CAL FER?

- És convenient utilitzar oli d'oliva tant per cuinar com per amanir. Si es vol utilitzar oli de llavors (gira-sol, blat de moro...), és preferible només emprar-lo per amanir. No és aconsellable cuinar amb greixos animals com les mantegues i el llard.
- Utilitzeu llet i productes làctics descremats.
- És recomanable la ingesta setmanal de peix blau (sardines, salmó, verat...) i de peix blanc (bacallà, llenguado...).
- És convenient augmentar el consum de fibra per mitjà de fruita i verdura, llegums, productes integrals...

QUINS EFECTES POT TENIR?

- Els dipòsits de colesterol a les artèries són causa de problemes de circulació (trombosi, infart de miocardi, trombosi cerebrovascular o perifèrica...). A més, el risc de problemes cardiovasculars es multiplica si s'associa amb tabaquisme, sedentarisme o amb d'altres factors de risc cardiovascular com la hipertensió o la diabetis.

