

COLESTEROL

SAIBA COMO MANTÊ-LO
SOB CONTROLE



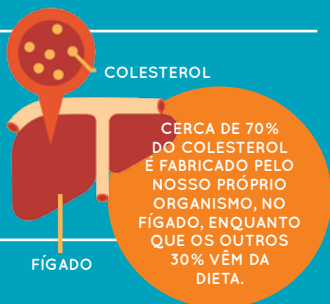
 **Golden Cross**

www.goldencross.com.br

COLESTEROL

VOCÊ SABIA?

O colesterol é responsável por várias funções importantes no organismo.



Mas, afinal, por que ele é tão mal falado?



LDL COLESTEROL "RUIM"



HDL COLESTEROL "BOM"

Por se tratar de uma gordura não solúvel no sangue, o colesterol necessita de substâncias chamadas de lipoproteínas para circular.

As principais são conhecidas pelas siglas LDL e HDL, popularmente chamadas de colesterol ruim e colesterol bom.

O aumento do colesterol LDL (ruim) está relacionado a diversas doenças cardiovasculares, como infarto e derrame.

Longe das gorduras saturadas

As gorduras saturadas - presentes em alimentos de origem animal, como carnes gordurosas e embutidos são os grandes vilões do colesterol!



SAIBA COMO MANTÊ-LO SOB CONTROLE

A ideia não é cortar esses alimentos da dieta, mas fazer escolhas inteligentes ou diminuir o consumo.



Veja a seguir:

1 Troque as carnes gordas e com gordura aparente pelas versões magras.



2 Coma carne vermelha de 2 a 3 vezes por semana e aumente o consumo de peixes.



3 Opte pelo leite e derivados magros (desnatados e com teor de gordura reduzida).



4 Escolha um creme vegetal que contenha fitoesteróis, substâncias que ajudam a reduzir o colesterol no sangue.

5 Aposte nas gorduras do bem (mono e poli-insaturadas), presentes em óleos de milho, soja, girassol, azeite de oliva, abacate, oleaginosas e sementes.



MUDE SEUS HÁBITOS DE VIDA

Para manter o colesterol sob controle, também é importante mudar o estilo de vida:



Pratique atividade física regularmente

Pare de fumar

Diminua o consumo de álcool

Gerencie o estresse

Cheque as taxas do colesterol
anualmente a partir dos 20 anos

Mantenha seu peso ideal

A Golden Cross disponibiliza em seus canais online diversos materiais sobre gestão de doenças crônicas, além de dicas de saúde e qualidade de vida para você se manter sempre informado.

Nossos conteúdos são produzidos por uma equipe altamente qualificada e abordam temas atuais e relevantes, pensando sempre nas necessidades de sua empresa. Confira:



Facebook



Twitter



LinkedIn



YouTube

Blog: blog.goldencross.com.br

Site: goldencross.com.br

**Aplicativo
Golden Cross
Clientes**

Baixe já no
seu smartphone!



ANS - nº 403911

©2017 ELM Marketing e Editora Médica Ltda. Todos os direitos reservados - www.latinmed.com.br.
Este folheto é um informativo. Em caso de dúvida, consulte um especialista ou seu médico. Proibida a reprodução integral ou parcial deste material em qualquer meio, inclusive internet, sem autorização expressa da LatinMed. Qualquer reprodução não autorizada está sujeita às penalidades da lei. Editora responsável: Elisabete F. Almeida (CRM 44.022) | Jornalista responsável: Suzana Demétrio (MTB 0081237/SP)