

L'arteriosclerosi pot provocar lesions a les artèries, sobretot en les coronàries. Diversos estudis demostren que les persones que presenten el nivell de colesterol permanentment elevat tenen més risc de patir un infart agut de miocardi que no les que en mantenen uns nivells més baixos. Així mateix, l'arteriosclerosi pot produir problemes circulatoris en altres parts del nostre organisme (extremitats, cervell, ronyó...). A més, cal recordar que el tabac, la tensió sanguínia alta, l'obesitat i la diabetis són factors que potencien la capacitat lesiva del colesterol.

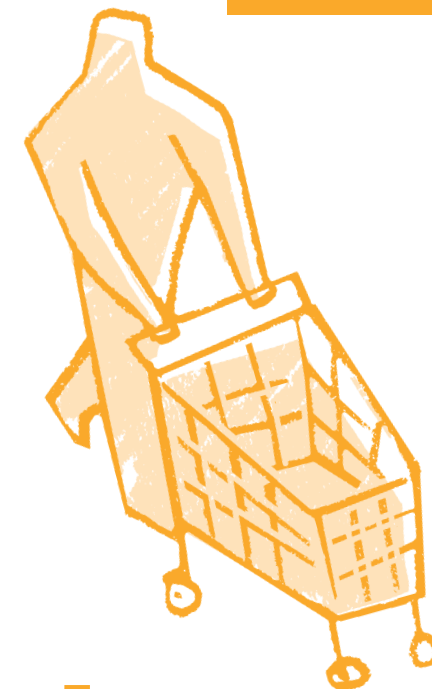
Un de cada cinc catalans presenta un nivell elevat de colesterol a la sang: si en sou un, us convé saber com corregir aquest excés i protegir així la vostra salut.

Sanitat Respon 24 hores
902 111 444 

 www.gencat.net/salut

© Generalitat de Catalunya · D.L.B.-45.285-2004

 Generalitat de Catalunya
**Departament
de Salut**



Colesterol

Què cal saber-ne?

El colesterol que el nostre cos utilitza normalment té dos orígens: l'alimentació i el que l'organisme elabora. El nostre cos necessita colesterol per desenvolupar nombroses funcions, com són produir hormones, ajudar la formació de bilis i de vitamina D, i perquè es mantingui l'estructura cel·lular de l'organisme.

Hi ha dos aspectes que cal considerar: un és la importància que té en tots aquests processos, i l'altre, molt diferent, és l'elevació dels nivells del colesterol a la sang per sobre dels considerats adequats, la qual cosa pot ocasionar problemes de salut importants, ja que aquest nivell excessiu de colesterol està directament relacionat amb l'arteriosclerosi.

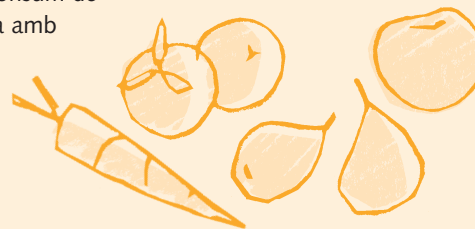


Alimenteu-vos bé

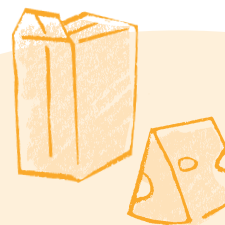
Una alimentació equilibrada és el primer pas per a la prevenció i el tractament de les malalties cardiocirculatòries.

És recomanable:

- Augmentar el consum de fibra alimentària amb amanides i verdura en general, llegums, fruita fresca...



- Consumir llet i productes làctics descremats o semidescremats.



- Utilitzar oli d'oliva tant per cuinar com per amanir.



- Consultar al vostre equip sanitari el possible consum, sempre moderat, de begudes alcohòliques.



- Consumir fruits secs, ja que són molt convenientes per a la salut, sempre que es tingui en compte l'elevat valor calòric que aporten.

Cal reduir el consum de:

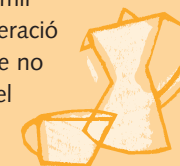
- Rovell d'ou, per l'elevat contingut de colesterol.



- Pastisseria en general (ensaïmades, pastissos envasats, xuxos, etc.), ja que solen ser productes amb quantitats importants de greixos inclosos en la seva composició.



- Cafè i te, que es pot consumir amb moderació si el metge no us indica el contrari.



- Menjars precuinats, que no són aconsellables. Eviteu els greixos animals com ara les mantegues i els llards, tant per cuinar com per consumir crus.



- Greix de les carns, derivats i embotits, patés, cervell, fetge...

