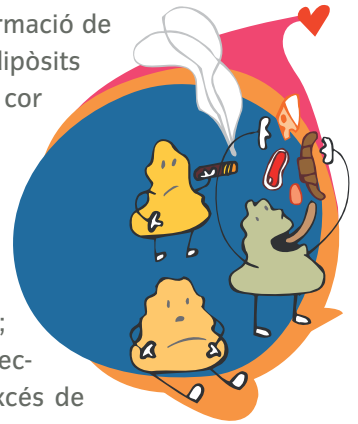


Colesterol i risc coronari

Consells per als pacients

Hipercolesterolemia: què és això?

- És l'excés de colesterol en la sang que afavoreix la formació de dipòsits de greix a les parets de les artèries. Aquests dipòsits dificulten el pas de la sang i són motiu de malalties del cor i de la circulació.
- Hi ha dos tipus de colesterol: **colesterol-LDL** i el **colesterol-HDL**. El **colesterol LDL** o "**colesterol dolent**" pot ser perjudicial per a l'individu si es troba a la sang en excés, ja que crea una capa de greix a les artèries que afavoreix l'aparició de malalties cardiovasculars; en canvi el **colesterol HDL** o "**colesterol bo**" té un efecte beneficiós per a la nostra salut ja que elimina l'excés de colesterol de les artèries.



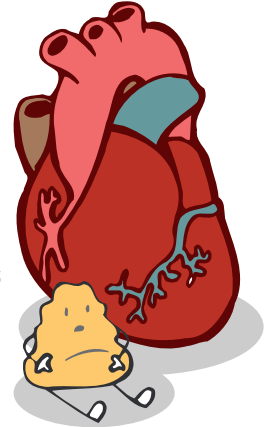
Què puc fer?

- Deixar de fumar.
- Seguir una alimentació de tipus mediterrani, que disminueix l'excés de colesterol en la sang i és fonamental per a la prevenció i el tractament de les malalties cardiocirculatòries.
- Augmentar el consum de fibra alimentària mitjançant **verdures i hortalisses** (dues o més racions al dia, i com a mínim una verdura o hortalissa crua), **fruites** (dues o tres peces diàries), **llegums** (com a mínim tres vegades a la setmana), productes integrals...
- Consumir preferentment **carns blanques** (pollastre, gall dindi i conill) i carns magres (porc, be, vedella, etc.). Evitar les vísceres, embotits, hamburgueses, salsitxes, ànec, oca i patés.
- Augmentar el consum de **peix**, però especialment el **blau** (sardina, verat, salmó, truita de riu, tonyina, seitó etc.). El marisc de closca es pot menjar sense cap problema, però hem de restringir els crustacis (gamba, llagosta, cranc, etc.) i cefalòpodes (pop, sípia, calamars, etc.), com a màxim tres vegades a la setmana.
- Reduir el consum d'ous, màxim tres a la setmana. La clara d'ou és de consum lliure.
- Consumir llet i productes làctics descremats o semidescremats.
- Recomanar l'**oli d'oliva** per cuinar i amanir.
- Recomanar el consum de **fruits secs** (7 nous, 24 ametlles o avellanes) una vegada o més d'una a la setmana.
- Emprar les següents espècies i salses: herbes aromàtiques, pebre, suc de llimona, vinagreta, mostassa, allioli, sofregit (salsa de tomàquet, all i ceba o porro, elaborat amb oli d'oliva). Si hi ha sobrepès cal limitar la maionesa i la beixamel.
- Evitar:
 - Patisserie i rebosteria industrial (croissants, ensaïmades, magdalenes...).
 - Postres elaborades amb llet entera, ou, nata, mantega o margarina.
- Desaconsellar el menjar precuinat i els aperitius, com: patates de xurreria, cotnes, cacauets salats...
- Beure com a mínim 1.5 l d'aigua diàriament. Són de consum lliure les begudes baixes en calories i les infusions.



Què puc fer?

- Preparar els petits entrepans d'esmorzar, mig matí i berenar, amb pernil, gall dindi i formatge fresc o amb baix contingut gras; és convenient introduir-hi peix blau (tonyina, sardines i verat en conserva en oli d'oliva) o hortalisses (tomàquets, pebrots, albergínies, etc.), per tal de poder fer força variacions sense incrementar gaire l'aportació de colesterol de la dieta.
- Evitar el consum excessiu de begudes alcoholiques. El consum d'un got de vi durant els àpats no és perjudicial per a la salut.
- Fer exercici físic (caminar, fer bicicleta, nedar...) durant un mínim de 30 minuts cinc o més dies a la setmana. Incorporar l'exercici físic a l'activitat habitual (pujar escales, ballar, fer els trajectes habituals caminant...).
- Mantenir i/o aconseguir el pes adequat.
- Controlar la hipertensió i la diabetis, si en tenen.
- Si li han receptat medicació, cal prendre-la a la mateixa hora tots els dies i informar el seu metge de qualsevol altra medicació.



Piràmide de l'alimentació saludable

- En aquesta piràmide hi ha representats els diferents aliments que el nostre organisme necessita i la freqüència en la qual els hem de consumir

