

Colesterol

O colesterol é uma gordura fabricada no organismo e presente em alguns alimentos. É formado por gorduras saturadas, encontradas principalmente em alimentos de origem animal. O excesso de colesterol pode se acumular nas artérias e provocar a aterosclerose, o entupimento dos vasos arteriais, grande responsável pelo infarto e pelo derrame cerebral.

Exames – Um Bom Caminho

A partir dos 30 anos é importante dosar os níveis de colesterol no sangue, repetindo o exame de acordo com a orientação médica. Antes desta idade deve realizar o exame quem tem problemas relacionados ao colesterol na família ou fatores de risco.

Hdl/Ldl – Bem-me-quer, Mau-me-quer

A associação do colesterol com certas proteínas pode assumir três formas: VLDL (very low density ou densidade muito baixa), LDL (low density ou baixa densidade) e HDL (High density ou alta densidade).

Dieta – Olho Vivo na Gordura

- Prefira verduras, legumes e carnes magras, principalmente peixes e aves sem pele.
- Para cozinhar, use óleo vegetal (soja, milho, girassol ou de oliva).
- Prefira leite e queijos magros.
- A margarina vegetal é melhor que a manteiga.
- Evite comer mais de três gemas de ovo por semana. Bolos, pudins, cremes e maionese também tem ovo!
- Evite frituras.
- Os alimentos grelhados, cozidos ou assados são mais indicados.
- Coma pouco fígado, miúdos e frutos do mar, pois são alimentos ricos em colesterol.
- Mastigue bem os alimentos e não deixe de fazer nenhuma refeição.
- Consuma 2 colheres de chá de azeite extra virgem por dia na dieta (na salada).

Pressão Alta

A pressão alta, ou hipertensão arterial, aumenta o risco de infarto e derrame cerebral. Quando associada a outros fatores de risco (fumo ou colesterol) ela é mais perigosa.

Exercícios Físicos

Existem exercícios físicos apropriados para cada pessoa. Seu médico poderá orientá-lo(a) para escolher o mais adequado. A atividade física pode ajudá-lo(a) a emagrecer e a diminuir suas tensões, além de aumentar os índices do colesterol bom.

Controlando o peso, fazendo exercícios ou praticando esporte, você se sentirá melhor e diminuirá o risco de infarto. O uso de automóvel, do elevador e ficar sentado muito tempo,

TELEFONES

(48) 3211-5582
(48) 9945-8096
(48) 3211-5562 (Vacinas)

ENDEREÇO

Vila Tenente Sapucaia, 66
Centro, Florianópolis, SC
CEP: 88015-280

RESPONSÁVEL TÉCNICO

Dr. Cecim El Achkar
CRM/SC 2239
RQE 1779



contribuem para que você faça menos exercícios. Prefira, quando possível, ir a pé ou subir escadas.

Tensões Emocionais

Transforme suas atividades diárias em algo que lhe dê satisfação, afinal, você está vivo! Não exija demais de você. Aprenda com seus erros. Uma vida com menos tensão diminui o risco do infarto.

TELEFONES

(48) 3211-5582
(48) 9945-8096
(48) 3211-5562 (Vacinas)

ENDEREÇO

Vila Tenente Sapucaia, 66
Centro, Florianópolis, SC
CEP: 88015-280

RESPONSÁVEL TÉCNICO

Dr. Cecim El Achkar
CRM/SC 2239
RQE 1779