

# CO LES TE ROL



Clínica  
Corachan



## Et recomanem:

- ✓ **Mantenir una dieta equilibrada, lliure de greixos saturats.** Una dieta mediterrània, rica en vegetals, llegums, cereals, hortalisses i fruites, és ideal per mantenir uns nivells de colesterol adequats.
- ✓ **Fer exercici físic de forma regular.**
- ✓ **Evitar el tabac:**  
Sabies que el tabac no augmenta els nivells de colesterol total, però sí que és capaç de disminuir el colesterol bo (HDL)?



El colesterol és una **substància que es troba de forma natural en el cos** i esdevé essencial per al funcionament de la paret cel·lular. La major part del colesterol es crea al fetge, encara que també s'obté a partir d'alguns aliments. **El colesterol només es converteix en un problema quan el nivell en sang és excessiu.** Un excés de colesterol pot acumular-se en les parets de les artèries, fet que pot arribar a afectar la teva salut cardiovascular.

**colesterol**




## **Existeixen 2 tipus de colesterol**

**1 Colesterol-HDL o colesterol bo:** Arrossega el colesterol de la sang cap al fetge per ser eliminat, per la qual cosa es considera bo per a la nostra salut cardiovascular.

**2 Colesterol-LDL o colesterol dolent:** Porta el colesterol des del fetge als teixits de l'organisme. Si tens nivells en sang més alts dels necessaris, pot acumular-se a les parets de les artèries, tornant-les més estretes i incrementant així el teu risc de patir una malaltia coronària.

---

# Per què poden pujar els nivells de colesterol?

- ➔ **La causa més freqüent sol ser una excessiva ingesta de greixos saturats** com els que es troben a la mantega, els làctics no desnatats, els ous, els embotits i la brioixeria, entre d'altres.
  - ➔ **Altres causes** que poden contribuir a augmentar el colesterol són:
    - Sedentarisme
    - Obesitat
    - Hipotiroïdisme
    - Diabetis
    - Problemes renals
    - Antecedents familiars de colesterol elevat
- 

# Saps quins són els nivells normals de colesterol?

**Si vols mantenir un cor sa, els teus objectius són:**

- Colesterol total per sota de 200 mg/dl
- Colesterol dolent (LDL) per sota de 130 mg/dl
- Colesterol bo (HDL) per sobre de 40-50 mg/dl

## Com es mesura el colesterol?



**HDL**

**> 40-50  
mg/dl**



**LDL**

**< 130  
mg/dl**

**A través  
d'una anàlisi  
de sang**

**El colesterol és fonamental per al nostre organisme. Però nivells alts o molt alts poden ser perjudicials.**

## **Assessorament mèdic**

Si vols, en el nostre **Servei de Medicina Interna** et podem assessorar.

**Tel.: 93 254 58 00**



Clínica  
Corachan

