

BRASIL

COLESTEROL NA META

1 Você sabe o que é colesterol? O colesterol ajuda na formação de parte das células do corpo e de alguns hormônios. Também ajuda a proteger os nervos e contribui na produção de vitamina D e da bile.

2 O que pode acontecer se não controlarmos o colesterol?

3 O colesterol pode ficar muito alto em nosso organismo. E se esse excesso não for eliminado pelo fígado, poderá entupir as artérias, e dificultar a passagem do sangue. Esse entupimento é chamado de Aterosclerose.

4 E o que eu faço para não ter colesterol alto?

5 Quem pode responder isso é a Dra Coralina.

Para não ter colesterol alto é preciso **PREVENÇÃO!** E prevenir é bem simples! Basta seguir 3 regrinhas:

6 Consulte sempre um cardiologista.

7 Pratique exercícios físicos e tenha uma vida ativa.

8 Escolha alimentos saudáveis. Consuma frutas, legumes e verduras e cuidado com alimentos gordurosos. Evite frituras!

9 O colesterol alto não tem sintomas iniciais.

Para saber, só fazendo o exame de sangue.

Veja esta tabela com os valores do colesterol:

Valores em mg/dl	
HDL (Bom)	
Ideal: ≥ 50	
Suspeito: 35 - 49	
Indesejável: < 35	
LDL (Ruim)	
Ideal: < 100	
Suspeito: 100 - 160	
Indesejável: > 160	
Colesterol total:	
Ideal: < 200	
Suspeito: 200-240	
Elevado: > 240	

10 Há 2 tipos de colesterol. O LDL que é o Colesterol Ruim e o HDL que é o Colesterol Bom.

HDL (Bom)
Remove o excesso de colesterol no sangue, reduzindo o risco de formação das placas de gordura.

LDL (Ruim)
É o responsável pela formação de placas de gorduras que prejudicam a passagem do sangue, podendo causar doenças cardíacas.

12 A orientação é que todos os brasileiros tenham uma meta. Um colesterol até 200 mg/dl!

Qual é a meta para começarmos hoje a cuidar do nosso colesterol?

A META é até 200!!!

Dicas da Doutora

1 A prevenção é sempre o melhor remédio, pratique exercícios físicos, não fume e tenha uma alimentação saudável

2 Dietas sem orientação profissional podem ser prejudiciais à saúde.

3 O colesterol alterado não apresenta sintomas, visite seu cardiologista regularmente.

4 Se abandonar a medicação, seu colesterol retornará os níveis iniciais.

5 Mulher, homem ou criança, dose sempre seu colesterol.

Realização:

Patrocínio:



Apoio:



Data:

Hora:

Local: