

Información cardiosaludable



CONTROL DEL COLESTEROL

¿Qué es el colesterol?

El colesterol es una sustancia grasa natural presente en todas las células del cuerpo humano necesaria, en poca cuantía, para el normal funcionamiento del organismo.

La mayor parte del colesterol se produce en el hígado, aunque también se obtiene a través de algunos alimentos.

La hipercolesterolemia (niveles elevados de colesterol en sangre) es una de las causas más importantes de infarto de miocardio y de accidente cerebrovascular.

El nivel normal de colesterol total en sangre es de **200 mg o menos**.

Tipos de colesterol

Existen dos tipos de colesterol:

- **Colesterol malo (LDL colesterol):**
Causa el infarto.

- **Colesterol bueno (HDL colesterol):**
Protege del infarto.

Lo ideal es tener un colesterol **bueno alto (por encima de 50 mg/dl)** y un colesterol **malo bajo (por debajo de 100 mg/dl)**.

Claves para prevenir y tratar el colesterol

♥ El colesterol total y el colesterol malo se reducen cuando perdemos peso, consumimos alimentos con bajo contenido en colesterol (legumbres, verduras, pescado, frutas) y evitamos consumir una cantidad excesiva de carnes rojas con mucha grasa.

Ten en cuenta que la ingesta de huevos no debe sobrepasar las 2 unidades a la semana.

♥ El colesterol bueno se eleva cuando hacemos ejercicio físico, combatimos la obesidad y el sobrepeso y moderamos la ingesta de alcohol.



Unidos por el corazón