



Dia Nacional de Combate ao Colesterol

O dia 08 de agosto é marcado pelo Dia Nacional do Combate ao Colesterol, data que visa conscientizar a população brasileira sobre a importância de conhecer seus números e manter seu nível de colesterol nas faixas de normalidade.

Atualmente, devido as mudanças na alimentação, o estresse cotidiano e o sedentarismo, a preocupação com as taxas de colesterol tem chegado às pessoas das mais diversas idades.

O colesterol elevado é considerado a principal causa de infarto agudo do miocárdio e de acidente vascular cerebral (AVC) isquêmico. Ambos se enquadram no grupo de doenças que mais matam no Brasil e no mundo.

Confira abaixo hábitos que podem te auxiliar no combate ao colesterol elevado:

Alimentação - prefira carnes magras, leite e iogurte semidesnatado/ desnatado, queijo branco, pães, massas e biscoitos integrais pão integral/light/francês/sírio, biscoitos integrais, além de ter uma alimentação rica em verduras, frutas e legumes.

Exercício Físico – a prática regular de exercícios auxilia o organismo a manter níveis altos do HDL (considerado como o colesterol “bom”).

Histórico familiar – Conheça o histórico de seus pais e avós, quem tem na família alguém com colesterol elevado, apresenta mais chances de desenvolver a doença também.

Exames periódicos – Realizar seus exames preventivos anualmente para conhecer seus números.



Importante: Somente um profissional médico pode diagnosticar doenças, indicar tratamentos e receitar remédios. As informações disponíveis neste material possuem apenas caráter educativo.

Fonte consultada: www.saude.gov.br.