

El colesterol

El colesterol és un component natural del cos humà. A més a més del colesterol total, es pot determinar el colesterol d'HDL («bo») i d'LDL («dolent»).

Quan augmenta el colesterol? Pot augmentar si es mengen massa greixos o per causes hereditàries.

Què passa si el colesterol és alt? Que amb el temps, si no es controla, pot tancar les artèries i provocar infart, ictus o malaltia vascular perifèrica.

Quan és alt el colesterol? Quan és superior a 250 mg/dl. **I quan es recomana fer-ne un seguiment?** En general, quan el colesterol total és superior a 200 mg/dl. (Aquests valors són orientatius.)

Tothom té el mateix risc cardiovascular? **No**, no és el mateix per a tothom. Es considera molt alt quan s'ha patit prèviament un infart o un ictus. **En la resta de casos**, el metge o la metgessa valoraran el risc cardiovascular individual quan el colesterol total sigui superior a 200 mg/dl. Per fer-ho, tindran en compte sobretot els valors de colesterol total, d'HDL i d'LDL, l'edat, el sexe, el consum de tabac, la diabetis, la hipertensió, si es fa exercici i els antecedents familiars.

Què us heu de proposar sempre? **Menjar sa, mantenir-se actiu i no fumar. És la base per a una vida sana.**

Què vol dir *menjar sa*? Fer una **dieta sana i variada, de tipus mediterrani**, rica en fruites, hortalisses, verdures, llegums, peix, fruita seca, pa, arròs i cereals (millor integrals), i

amb oli d'oliva (millor verge extra), i reduïda en carns processades i greixos saturats. Es recomanen sobretot les carns blanques (pollastre, gall dindi i conill) i es desaconsellen les vísceres, embotits, patés, ànec i oca. Dels làctics, es recomana evitar els que són molt greixosos, com la mantega, la crema de llet, els formatges greixosos o la nata.

Utilitzeu oli d'oliva per cuinar i amanir. No és recomanable que mengeu més de 3 o 4 rovells d'ou per setmana.

Eviteu les begudes alcohòliques, el menjar precuinat, els aperitius de tipus patates xips o similars i la pastisseria i brioixeria industrials (que són riques en olis saturats, com el de palma o el de coco). Redueix el consum de sal i de sucre.

En cas de sobrepès, diabetis o hipertensió arterial, adapteu la dieta a cada situació.

Què vol dir *mantenir-se actiu*? Incorporar l'exercici a la vida diària i fer-ne regularment: 30 minuts de bicicleta, caminar, nedar, ballar, treballar al jardí o altres exercicis adaptats a la vostra edat, un mínim de 5 cops per setmana.

Quan cal prendre fàrmacs? N'han de prendre els pacients que ja han patit un infart o un altre esdeveniment cardiovascular.

També poden ser necessaris si el risc cardiovascular és alt i no hi ha una bona resposta a la dieta i a l'exercici.