

AL SERVEI DE LA SOCIETAT



TALLERS
ENVELLIMENT
SALUDABLE

*Al servei de
les persones*

**Alimentació
i colesterol**



Fundació
Crèdit Andorrà



Alimentació i colesterol

El **colesterol** és un greix necessari per protegir els nervis i formar hormones. En fabriquem nosaltres i també el prenem amb els aliments.

Quan ens fan una anàlítica, mirem que surti alt el colesterol bo (HDL>50) i per sota dels límits, el colesterol dolent (LDL<130).

Si tenim alt el colesterol LDL i baix l'HDL augmenta el risc de patir **aterosclerosi, infarts i embòlies**.

Com podem millorar els nivells de colesterol?

- 1. Amb l'alimentació**, reduint el consum d'aliments rics en greixos saturats i augmentant els que porten fibra.
- 2. Amb l'activitat física**, fent cada dia almenys 30 minuts d'exercici cardiovascular i 2-3 cops per setmana, exercici de tonificació.
- 3. Amb l'ajuda de medicaments o suplementos nutricionals**, com omega 3, fibra, antioxidants...

Tipus d'alimentació

El tipus d'alimentació recomanada per reduir o prevenir els nivells alts de colesterol es caracteritza per:

- Ser baixa en greixos saturats:
 - cal escollir les carns més magres (pit de pollastre, conill o gall dindi);
 - els productes lactis sempre descremats;
 - d'entre els embotits, trieu els pernills i traieu-ne sempre el greix visible;
 - només dos ous a la setmana, i
 - eviteu la brioixeria industrial, la mantega, els plats preparats, les salses, el marisc i les vísceres.
- I rica en fibra:
 - 1 plat de verdura i 1 d'amanida cada dia;
 - llegums 3 cops per setmana;
 - trieu la versió integral del pa, els cereals, la pasta i l'arròs;
 - entre 2 i 3 peces de fruita cada dia (preferentment senceres i amb pela quan es pugui).
- A més es recomana utilitzar només oli d'oliva verge, tant per amanir com per cuinar; escollir més peix que carn, i prendre cada dia 1 grapat de nous.

Exemple de menú

Exemple de planificació diària per tenir el colesterol a ratlla	
PER ESMORZAR	Fruita. Cereals integrals, o pa de sègol o integral amb confitura o oli d'oliva. Llet desnatada, omega 3 o beguda vegetal de soja, civada o ametlles.
PER DINAR I SOPAR	Amanida i/o verdura. Llegums, arròs o pasta integral. Peix blanc o blau, o carn blanca. Fruita del temps o iogurt 0%.
PER BERENAR	1 grapat de nous + 1 fruita o iogurt 0%.

Preguntes i respostes

Quins aliments ens ajuden a pujar els nivells del “colesterol bo”?

Els aliments rics en omega 3 (peix blau, les nous i el gra de lli) i també els greixos monoinsaturats, com l'oli d'oliva.

Quins aliments fan pujar el “colesterol dolent”?

Sobretot els aliments rics en greixos saturats, com el formatge, la mantega, la llet sencera i les carns greixoses.

Quins aliments ens ajuden a fer baixar el “colesterol dolent”?

La fibra dels aliments integrals com l'arròs, la dels llegums (llenties, cigrons i mongeta seca) i la de les verdures.

Has de saber que

- **Incrementant el consum de fibra, reduint els greixos saturats i prenent aliments rics en omega 3** els nivells de colesterol es poden reduir de manera molt important!

