

HÀBITS ALIMENTARIS I MALALTIES CARDIOVASCULARS (Dislipèmies)



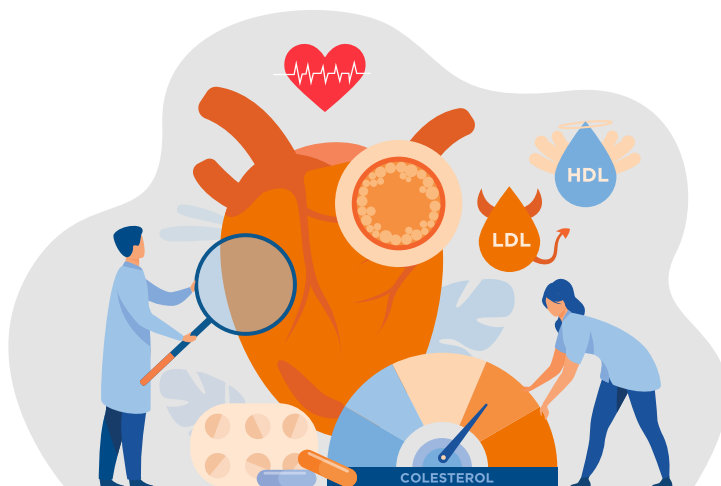
La **DISLIPÈMIA** és l'alteració en els nivells de lípids (greixos) a la sang (fonamentalment colesterol i triglicèrids).

- > **Colesterol:** substància grassa natural present en totes les cèl·lules del cos humà necessàries per al funcionament normal de l'organisme. És indispensable per produir algunes vitamines, hormones i els àcids biliars.
- > **Triglicèrids:** s'utilitzen per obtenir l'energia necessària per dur a terme els diferents processos metabòlics, incloent-hi el creixement corporal. Els triglicèrids es produeixen a l'intestí i al fetge a partir de molècules de greix més petites, anomenades àcids grassos.

Els nivells òptims són:

| | | | |
|----------------------------|------------------------------------|--------------------------------|------------|
| Colesterol total | <200 mg/dl | Colesterol LDL "dolent" | <100 mg/dl |
| Colesterol HDL "bo" | Homes >40 mg/dl Dones >50 mg/dl | Triglicèrids | <150 mg/dl |

- > **Hipercolesterolèmia:** elevació dels nivells de colesterol a la sang per sobre dels valors establerts per a un risc mínim de cardiopatia.
- > **Hipertrigliceridèmia:** elevació dels nivells de triglicèrids a la sang per sobre dels valors establerts per a un risc mínim de cardiopatia.



HÀBITS ALIMENTARIS I MALALTIES CARDIOVASCULARS (Dislipèmies)

Quins hàbits alimentaris he de seguir per prevenir i/o reduir les dislipèmies?

Si tens sobrepès o obesitat abdominal, cal que redueixis el pes entre 5-10 %.

Com? ↑ **Augmentant la despesa energètica** amb la pràctica d'activitat física.
 ↓ **Reduint la ingesta calòrica.**



Redueix el consum de **begudes alcohòliques.**



Redueix el consum d'aliments rics en **sucres afegits.**

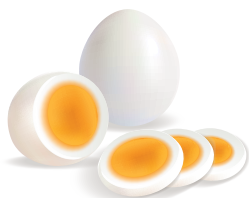


Redueix el consum d'aliments rics en **greixos saturats o trans.**

Quins hàbits alimentaris he de seguir i augmentar per prevenir i/o reduir les dislipèmies?



Augmenta els aliments rics en fibra: pa, pasta o arròs integrals, llegums, fruita seca, fruites i verdures.



Recorda que l'ou **no afecta els nivells de colesterol a la sang** i pots incloure'l en la teva alimentació diària.



Planifica els dinars i sopars amb el plat saludable.



Incorpora en el dia a dia **aliments rics en greixos saludables.**



Menja **5 racions de fruita i verdura** al dia.