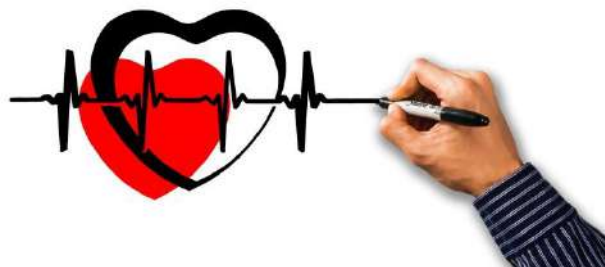


Colesterol



Què és el colesterol? És una substància grassa natural present en totes les cèl·lules del cos humà, necessària per al normal funcionament de l'organisme. Forma part de la membrana de les nostres cèl·lules i és indispensable per a produir algunes vitamines, hormones i els àcids biliars. La major part del colesterol **es produeix en el fetge**, encara que **també s'obté a través d'alguns aliments**.

➔ Quins són els nivells normals de colesterol?:

Colesterol total



Alt:

Per sobre de 240 mg/dl



Normal-Alt:

Entre 200 i 240 mg/dl



Normal:

Menys de 200 mg/dl

- Hi ha fonamentalment **dos tipus de colesterol**, el **colesterol HDL** (“bo”) que té un paper protector i el **colesterol LDL** (“dolent”).
- Es considera **hipercolesterolèmia** als nivells de colesterol total superiors a **200 mg/dl**.
- La hipercolesterolèmia **no presenta símptomes ni signes físics**, així que el seu diagnòstic només pot fer-se mitjançant una anàlisi de sang que determini els nivells de colesterol i també dels triglicèrids.
- Quan les cèl·lules són incapaces d'absorbir tot **el colesterol** que circula per la sang, el sobrant **es diposita en la paret de les artèries** i contribueix al seu progressiu estrenyiment originant l'**arteriosclerosi**, la qual cosa dificulta el pas de la sang ocasionant **malalties vasculars**.

➔ Síntomes del colesterol elevat:

No podem percebre que tenim els nivells de colesterol elevats, quan sentim alguna cosa a conseqüència dels seus nivells alts és que ja estem començant a desenvolupar alguna malaltia cardiovascular. Alguns **síntomes de les malalties vasculars** són:

- › Endormiscament d'extremitats.
- › Infamació d'extremitats.
- › Marejos, pèrdua d'equilibri.
- › Dolor en el pit (angina o fins i tot infart).
- › Fatiga en caminar o fer tasques diàries de poc esforç.

➔ Mesures preventives per a baixar el colesterol:

La hipercolesterolèmia es pot prevenir seguint les següents recomanacions:



Porta una alimentació equilibrada i sense greixos saturats. La dieta mediterrània és la idònia perquè la seva aportació de greixos prové fonamentalment dels àcids grassos monoinsaturats i poliinsaturats presents en el peix i els olis d'oliva i de llavors. També és important el consum de vegetals, llegums, cereals, hortalisses i fruites.



Realitza exercici aeròbic (caminar, carrera suau, ciclisme, natació...), a intensitat moderada i de manera regular (tres a cinc sessions per setmana), amb això, augmenta el HDL (colesterol bo) i es redueix el LDL (colesterol dolent) i els nivells de triglicèrids.

La informació i les recomanacions que apareixen en aquesta fitxa són adequades en la majoria dels casos, però no reemplacen el diagnòstic mèdic. Per a obtenir informació específica relacionada amb la teva condició personal, consulta al teu metge.

Pla General d'Activitats Preventives 2019