

*El colesterol és un tipus de greix fonamental per al bon funcionament del cos humà. A vegades augmenta, bé sigui per menjar massa greixos o bé per herència.*

## Quan es considera alt?

Es considera alt un colesterol en sang superior a 250 mg/dl. Entre 200 i 250 mg/dl es considera alt si s'associa amb altres factors (tabac, diabetis, hipertensió...) que augmenten la possibilitat de patir una malaltia cardiovascular (infarts, embòlies cerebrals...). A més, el seu metge tindrà en compte la proporció de colesterol HDL ("bo") i LDL ("dolent") per valorar si cal disminuir-lo amb dieta o ha d'afegir també fàrmacs.

## El colesterol alt dona algun símptoma?

El colesterol alt no dona cap símptoma: ni mareig ni formigueig ni mal de cap. Però si no es controla, amb el temps pot afavorir l'aparició d'arteriosclerosi (enduriment de les artèries) que pot produir un taponament de les artèries coronàries i provocar un infart.

## Què s'ha de fer si es té el colesterol alt?



És convenient fer una dieta sana, rica en: fruites, verdura, llegum, peix, pa, arròs i cereals (millor integrals). Cal disminuir els aliments rics en greixos

saturats: carns (sobretot la vedella, el porc i els embotits amb greix), llet sencera i lactis no descremats (margarina, nata, gelats, formatge curat); i els olis de coco i palma, que estan a la pastisseria i als menjars preparats. Convé no prendre més d'un rovell d'ou al dia. En canvi, són recomanables els greixos no saturats: peix, fruits secs

crus i l'oli d'oliva (el millor per amanir i cuinar). L'all i la ceba poden reduir el colesterol. Apart de la dieta, és necessari fer exercici de forma regular: 30 minuts de bicicleta, caminar, nedar, ballar, treballar al jardí o altres, tres cops per setmana li ajudaran a controlar el colesterol i en general la salut. Si es té sobrepès, cal reduir pes. És imprescindible evitar el tabac i controlar la diabetis i la pressió arterial.

*Gaudeixo d'una vida més sana: faig exercici de forma regular, he baixat de pes, no fumo i controlo la meua tensió*



## Quan és necessari prendre fàrmacs?

Si malgrat fer dieta i exercici, el colesterol segueix alt, i en algunes ocasions concretes, pot ser necessari prendre medicaments, que solen ser eficaços i tenen pocs efectes secundaris. En la major part de pacients, el tractament amb medicaments és per a tota la vida.