

## O que fazer para prevenir o colesterol

### Educação Física

Enviado por:

Postado em:04/11/2010

Ter uma vida mais ativa, principalmente fazendo exercícios físicos. Procure o médico e o educador físico, eles poderão orientar quais são os exercícios recomendados para você.

Por Gabriel Miranda - Redação Saúde Plena Muitos devem se perguntar: tem como prevenir o colesterol? A resposta é sim, inclusive a prevenção é a melhor forma de manter longe esse inimigo das artérias. Para isso, é preciso: - Ter uma vida mais ativa, principalmente fazendo exercícios físicos. Procure o médico e o educador físico, eles poderão orientar quais são os exercícios recomendados para você; - Não fumar. Tente parar logo se for o seu caso, pois o cigarro lesa as paredes dos vasos; - Manter o peso dentro da faixa ideal. Fazer avaliações físicas é uma ótima pedida; - Dar preferência às margarinas com fitosterol, que reduzem pra valer a absorção do colesterol ruim; - Reduzir o consumo de carne vermelha. Substituí-la por peito de frango ou peixe; - Preferir os queijos brancos aos amarelos; Alguns alimentos são, comprovadamente, benéficos para ajudar no equilíbrio dos índices do colesterol. Confira a seguir: - Aveia: pelo fato de conter fibras solúveis, ela ajuda a tirar o colesterol de circulação, eliminando-o pelas fezes; - Soja: a proteína presente neste alimento faz com que os receptores do fígado atraiam a gordura. Além das isoflavonas (nutriente presente na soja), combate a formação da placa. Os fitosteróis competem com o colesterol, diminuindo sua absorção; - Antioxidantes: encontrados nas frutas e verduras ricas em vitaminas C, E e betacaroteno (como laranja, manga, mamão e beterraba), eles impedem a oxidação do LDL (colesterol ruim); - Gorduras do bem: conhecidas como mono e poliinsaturadas. As monossaturadas reduzem o colesterol total sem alterar o HDL (colesterol bom) e são encontradas em oleaginosas, azeitona e abacate. As poliinsaturadas diminuem a produção do colesterol e estão presentes em nos óleos vegetais. Quando o assunto é o colesterol, o que vale é ter atenção desde sempre. Muitas pessoas só se ligam nisso depois dos 40 anos, quando já pode ser tarde. Ter uma rotina saudável, consultar um nutricionista e abandonar o cigarro são essenciais na luta contra o colesterol. Não se esqueça! Esta notícia foi acessada em 04/11/2010 no sítio Saúde Plena. Todas as informações nela contida são de responsabilidade do autor.