

QUÈ PODEM FER PER PREVENIR MALALTIES CARDIOVASCULAR ?

És un factor de risc
cardiovascular

COLESTEROL TOTAL
-250 mg/dl

COLESTEROL LDL
(DOLENT)
-160 mg/dl

COLESTEROL HDL (BO)

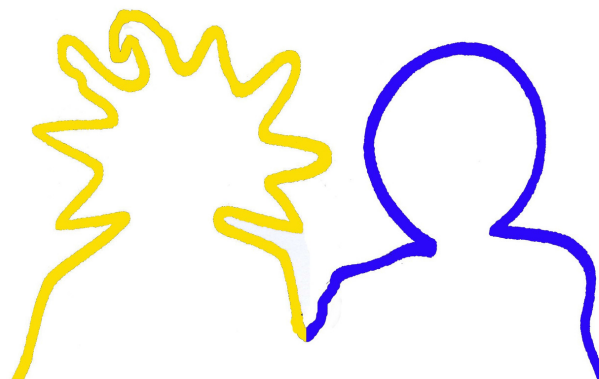
+35 mg/dl (senyor)

+45mg/dl (senyora)

TRIGLICÈRIDS

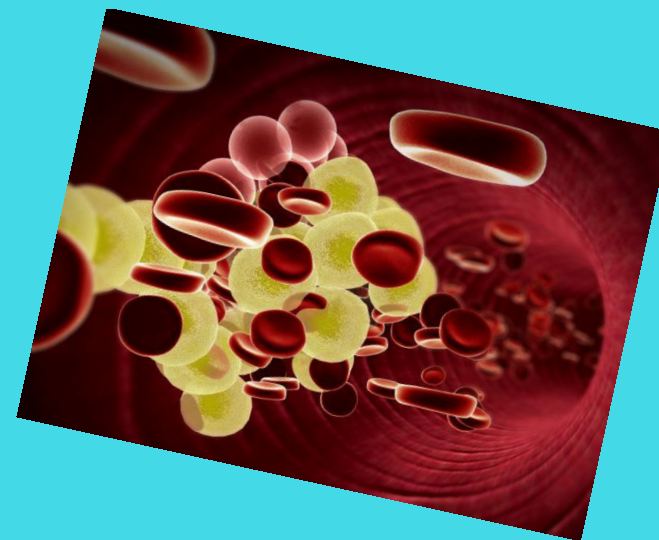
-200 mg / dl

ESCOLA EL SOL I LA LLUNA



Fet per:
Alumnes de 5è B
"Els Periodistes"

EL COLESTEROL



QUÈ ÉS EL COLESTEROL?

El Colesterol és un tipus de greix que circula per la sang.

La major part del colesterol es produeix al fetge i una petita part (20%) s'obté mitjançant alguns aliments.

El sintetitza contínuament el fetge i circula unit a proteïnes de la sang.

HI HA DOS TIPUS DE COLESTEROL

El colesterol "HDL" (bo) és recomana tenir-lo sobre de 45 i el colesterol "LDL" (dolent) es recomana tenir-lo per sota de 130.

El "BO" és imprescindible per formar totes les nostres cèl·lules. El "DOLENT" queda atrapar dins las nostres artèries i fa que aquestes es tornin més estretes provocant malalties greus, fins i tot la mort.



COM PREVENIR-LO?

1. Cuidar l'alimentació
2. Controlar el pes
3. Realitzar exercici físic regular
4. Deixar de fumar
5. Evitar pendre begudes alcohòliques

