

COLESTEROL BOM **VS** COLESTEROL RUIM

A ÉPICA BATALHA PELA (SUA) SAÚDE

VALORES IDEAIS

Colesterol total < 190

HDL > 40

Triglicérides < 150

DE UM LADO, O VILÃO LDL

Também conhecido como o colesterol do mal, é silencioso e assintomático. Quando em níveis elevados, se acumula nas artérias, aumentando os riscos de infartos e AVCs, principalmente em hipertensos, obesos, sedentários, tabagistas e pessoas acima de 50 anos.

DO OUTRO, O HEROÍ HDL

O colesterol do bem se dedica a desfazer a bagunça de seu arqui-inimigo e “desentope” os vasos obstruídos. A prática de exercícios e a ingestão de nutrientes como ômega-3 (pescados e óleo de peixe), isoflavonas (soja) e flavonoides (chocolate meio amargo) são suas armas secretas.

RISCOS

Baixo: LDL < 130

Médio: LDL < 100

Alto: LDL < 70

E AÍ, DE QUE LADO VOCÊ ESTÁ?

Seu papel nessa batalha não é de mero espectador: sua escolha tem influência direta no desfecho dela e, claro, na sua saúde.

Mantenha seus exames em dia e acesse
DORCONSULTORIA.COM.BR/CAMPANHAS
para estar sempre do lado certo ;)

8 DE AGOSTO

DIA NACIONAL DE COMBATE AO COLESTEROL

