

[Click Here](#)

































Um prato de salada com vegetais frescos e frutas.

Um prato de salada com vegetais frescos e frutas.

Tua Saúde Nutrição Dietas A dieta para colesterol alto deve priorizar o consumo de frutas, vegetais e cereais integrais, porque são alimentos ricos em fibras que ajudam a diminuir a absorção de colesterol total a nível intestinal. Além disso, é importante evitar os alimentos ricos em gordura saturada, como pizza e nuggets, por exemplo. Encontre um Nutricionista perto de você!
Parceria com Buscar Médico Além disso, é importante também aumentar a ingestão de alimentos antioxidantes como tomate, uva, açafrão e castanhas. Isso porque esses alimentos ajudam a baixar o colesterol "ruim", LDL, no sangue, prevenindo doenças como infarto e ateroseclrose. Veja mais alimentos que ajudam a baixar o colesterol. É fundamental também praticar atividades físicas regularmente, já que melhoram a saúde das artérias e aumentam os níveis de colesterol "bom", o HDL, no sangue, mantendo a saúde do coração.
Conheça mais sobre o colesterol HDL. Alimentos permitidos Os alimentos permitidos na dieta para colesterol alto são: Alimentos ricos em fibras, como aveia, pão integral, arroz integral, macarrão integral, frutas com bagaço e casca (sempre que possível), como laranja, maçã, limão, pera, abricó, uva, morango, melão, manga e caju; Legumes e verduras, como alface, agrião, alho, tomate, cenoura, brócolis, chícória, alcachofra e jiló; Leguminosas, como feijão, grão-de-bico, lentilha e soja; Oleaginosas em pequenas quantidades, como nozes, amêndoas, castanha-do-pará; Óleos vegetais com moderação, como azeite de oliva, óleo de abacate e óleo de linhaça; Leite e derivados lácteos desnatados, devendo dar preferência a queijos brancos baixos em gordura, como ricota e o cottage; Sementes, como semente de abóbora, chia, linhaça e semente de gergelim; Proteínas magras, como frango, ovos, tofu e peru; Peixes ricos em ômega 3, como sardinha, salmão, cavalainha, atum e arenque; Ervas e especiarias, como alecrim, canela, açafrão, manjeriça, salsa e coentro; Bebidas, como água, água de coco, café e chás sem açúcar, além de chás com propriedades hipocolesterolêmicas, como o chá de alcachofra ou dente de-leão. Os alimentos devem ser sempre cozidos, assados, grelhados ou ao vapor, evitando-se frituras. Além disso, alguns chás que ajudam a baixar o colesterol também podem ser consumidos, como chá de alcachofra ou dente-de-leão. Confira outros chás para o colesterol. É fundamental também praticar atividades físicas de 3 a 5 vezes por semana, incluindo exercícios aeróbicos, como natação e corrida, e de resistência, como musculação e pilates. Isso porque os exercícios físicos melhoram a saúde das artérias e aumentam os níveis de colesterol HDL no sangue, prevenindo doenças como infarto e AVC. Alimentos que devem ser evitados Alguns alimentos que devem ser evitados da dieta para colesterol alto são: Visceras, como fígado, rins, moela e coração; Embutidos, como salsisca, chouriço, bacon, lingüiça, salame, mortadela e presunto; Proteínas ricas em gordura, como carne de porco, carne de boi e cordeiro; Laticínios ricos em gordura, como leite e iogurte integrais, manteiga, queijos amarelos e margarina; Molhos e temperos prontos, como ketchup, maionese, barbecue, temperos em pó ou em cubinhos; Frituras, como batata frita, coxinha, pastel; Alimentos industrializados, como sorvete, hambúrguer, pizza e refeições do tipo fast food; Bebidas alcoólicas, como cerveja, vinho, espumante ou whisky. Além disso, alimentos ricos em açúcar também devem ser evitados, como doces, bolos, biscoitos e chocolates também devem ser evitados, isso porque o excesso de açúcar favorece a produção de colesterol no fígado. Saiba mais no vídeo a seguir:
O que evitar de comer por causa do colesterol?
Cardápio da dieta para colesterol alto
A tabela a seguir indica um exemplo de cardápio de 3 dias diminuir o colesterol:
Os tipos e as quantidades de alimentos no cardápio variam conforme a idade, a prática de atividade física e o estado de saúde da pessoa. Por isso, é aconselhado consultar o nutricionista para que seja feita uma avaliação completa e elaborado um plano nutricional adequado às necessidades individuais. Se deseja fazer uma dieta adequada para as suas necessidades, agende uma consulta com o nutricionista mais próximo da sua região:
Parceria com agende sua consulta online Disponível em: São Paulo, Rio de Janeiro, Distrito Federal, Pernambuco, Bahia, Maranhão, Pará, Paraná, Sergipe e Ceará.
O ovo aumenta o colesterol?
A gema do ovo é rica em colesterol, no entanto o colesterol encontrado nos alimentos naturais têm baixo risco de provocar alteração nos níveis de colesterol no sangue na maioria das pessoas. Contudo, pessoas que têm predisposição genética para colesterol alto, a hipercolesterolemia familiar, deve consumir o ovo com moderação, pois o consumo excessivo desse alimento pode aumentar os níveis de colesterol no sangue nesta situação. A Associação Americana do Coração recomenda que uma pessoa saudável pode consumir de 1 a 2 unidades de ovo por dia. No caso de pessoas com diabetes ou doenças do coração, o ideal é consumir até 1 unidade de ovo por dia. Por isso, é possível incluir o ovo na dieta para baixar o colesterol, desde que o seu consumo não seja em excesso. Como saber se o colesterol está bom
Para saber se o colesterol está bom e não representa risco para a saúde, é importante fazer a dosagem no sangue do colesterol total e frações, como LDL, HDL e triglicérides, que devem ser indicados pelo médico. Caso tenha feito um exame de sangue recentemente, coloque o seu resultado na calculadora a seguir e veja se o seu colesterol está bom:
O exame do colesterol pode ser feito tanto em jejum de até 12 horas quanto sem jejum, no entanto é importante seguir a recomendação do médico, principalmente se outro exame tiver sido indicado. Licenciada em Nutrição e Dietética pela Universidad Central de Venezuela. Inscrita no Ministério da Saúde da República da Venezuela com nº MPPS 3781. 98% dos leitores acham este conteúdo útil (487 avaliações nos últimos 12 meses) Bibliografía WANG, Yating; DANIANG, Xu. Effects of aerobic exercise on lipids and lipoproteins. Lipids in Health and Disease. 16. 1 ed. 1 - 8. 2017 ISLAM, Ashrafu; AMIN, Mohammad N.; SIDDIQUI, Shafayet A. et al. Trans fatty acids and lipid profile: A serious risk factor to cardiovascular disease, cancer and diabetes. Diabetes & Metabolic Syndrome: Clinical Research & Reviews. 13. 2 ed. 1643 - 1647. 2019 RONDANELLI, Mariangela; GIACOSA, Attilio; OPIZZI, Annalisa F., et al. Beneficial effects of artichoke leaf extract supplementation on increasing HDL-cholesterol in subjects with primary mild hypercholesterolaemia: a double-blind, randomized, placebo-controlled trial. International Journal of Food Sciences and Nutrition. 64. 1 - 7 - 15. 2013 PIZZINI, Alex; LUNGER, Lukas; DEMETZ, Egon et al. The Role of Omega-3 Fatty Acids in Reverse Cholesterol Transport. A Review. Nutrientes. 9. 10 - 1 - 12. 2017 TRAN Gia-Buu; PHA, Tan-Viet; TRINH, Ngoc-Nam. Medicinal Plants - Use in Prevention and Treatment of Diseases. 2020. 1 - 13. LIBERALE, Luca; BONAVENTURA, Aldo; MONTECUCCO, Fabrizio et al. Impact of Red Wine Consumption on Cardiovascular Health. Current Medical Chemistry. 26. 19 ed. 1-21. 2019 AMERICAN HEART ASSOCIATION . Are eggs good for you or not?. Disponível em: < . Acesso em 03 fev 2023 SOCIEDADE BRASILEIRA DE CARDIOLOGIA. Atualização de Diretriz Brasileira de Dislipidemias e Prevenção da Aterosclerose. 2017. Disponível em: < . Acesso em 03 fev 2023 TREASURE ISLAND (FL): STATPEARLS PUBLISHING. Low Cholesterol Diet. Disponível em: < . Acesso em 03 fev 2023 SOCIEDADE BRASILEIRA DE CARDIOLOGIA. Atualização de Diretriz Brasileira de Dislipidemias e Prevenção da Aterosclerose. 2017. Disponível em: < . Acesso em 15 set 2020 Licenciada em Nutrição e Dietética pela Universidad Central de Venezuela. Inscrita no Ministério da Saúde da República da Venezuela com nº MPPS 3781. Para baixar os triglicérides é importante fazer algumas mudanças no estilo de vida, como diminuir o consumo de açúcar, aumentar o consumo de fibras, diminuir o peso corporal, evitar o consumo de bebidas alcoólicas e aumentar o consumo de alimentos ricos em ômega 3. Encontre um Nutricionista perto de você!
Parceria com Buscar Médico Os triglicérides são um tipo de gordura presente no sangue, que quando está acima de 150 mg/dL, em jejum, aumenta o risco de ter várias complicações sérias, como doenças cardíacas, infarto ou AVC, principalmente se o valor de colesterol LDL também estiver elevado e o HDL, baixo. Veja mais sobre os triglicérides. Em relação à alimentação, é importante que sejam feitas mudanças sob orientação de um nutricionista para que seja feita uma avaliação completa e indicado um plano nutricional individualizado e adaptado às necessidades da pessoa. Saiba como deve ser a dieta para baixar os triglicérides. Confira no vídeo a seguir mais dicas sobre o que fazer para diminuir os níveis de triglicérides em até 4 semanas:
O que fazer para diminuir o triglicérido alto
Para diminuir a quantidade de triglicérides no sangue, algumas dicas são:
1. Diminuir o consumo de açúcar simples
A principal causa do aumento de triglicérides no sangue é o consumo exagerado de açúcar, já que o açúcar que não é utilizado pelas células do corpo acaba sendo acumulado como triglicérido nas células de gordura. Assim, o ideal é evitar, sempre que possível, adicione açúcar refinado nas comidas, além de evitar alimentos ultraprocessados, como chocolates, refrigerantes, comidas industrializadas e os diferentes tipos de doces. Além disso, o excesso de frutose, um tipo de açúcar encontrado nas frutas, também pode provocar o aumento dos triglicérides, principalmente quando consumido em forma de suco ou xarope, como é o caso do xarope de milho rico em frutose, que é muito utilizado na indústria alimentar para adoçar os alimentos.
2. Aumentar o consumo de fibras
O consumo aumentado de fibras ajuda a diminuir a absorção de gordura e açúcar no intestino, ajudando a reduzir os níveis altos de triglicérides e de colesterol, sendo a recomendação de fibras para o adulto é entre 25 e 38 gramas por dia. As principais fontes de fibra incluem as frutas e os vegetais, mas outras formas de obter fibra na dieta são os frutos secos e os cereais. Confira uma lista dos principais alimentos ricos em fibra.
3. Diminuir a ingestão de carboidratos
Assim como o açúcar, qualquer outro tipo de carboidrato também é transformado em triglicérides quando não é utilizado pelas células do organismo. Por isso, é importante diminuir as porções ingeridas, assim como priorizar o consumo de carboidratos ricos em fibras, como arroz integral, aveia ou pão integral, por exemplo. Uma opção de dieta com menor quantidade de carboidratos é a dieta low carb.
4. Praticar atividade física
A prática de atividade física é importante para reduzir os níveis de triglicérides e também para controlar o peso.
5. Substituir as gorduras saturadas por gorduras mono e poliinsaturadas
Outra forma física e promover uma melhor saúde cardiovascular, também ajuda a aumentar os níveis de colesterol HDL (o colesterol bom). Assim, quando o nível de HDL está alto, o nível de triglicérides tende a baixar e normalizar. A prática de atividade física também aumenta o gasto calórico, fazendo com que o corpo consuma uma maior quantidade dos açúcares e carboidratos da dieta, reduzindo as chances de serem transformados em triglicérides. Os exercícios mais indicados são os exercícios aeróbicos, como correr, caminhar ou pular, e devem ser feitos diariamente, por, pelo menos, 30 minutos.
Veja 7 exemplos de exercícios aeróbicos que pode experimentar.
5. Ter uma alimentação rica em ômega 3
O ômega 3 é um tipo de gordura saudável que ajuda a manter a saúde cardiovascular e que, segundo alguns estudos, parece ajudar a reduzir os níveis de triglicérides no sangue, principalmente quando se faz 2 refeições ricas nesta gordura por semana. As principais fontes de ômega 3 são os peixes gordos, como o atum, o salmão ou a sardinha, mas também pode ser encontrado nos sementes, de chia e na linhaça, por exemplo.
Conheça outros alimentos ricos em ômega 3. Além dos alimentos, o ômega 3 também pode ser consumido em forma de cápsula, sendo recomendada a ingestão de 2 a 4 gramas ácido eicosapentaenoico associado ao ácido docosahexaenoico por dia, sendo importante usar de acordo com a orientação do médico ou do nutricionista.
6. Evitar o consumo de bebidas alcoólicas
A ingestão frequente de bebidas alcoólicas afeta o metabolismo dos lipídeos, principalmente quando é feita uma refeição rica em gordura, favorecendo a produção de triglicérides, o acúmulo de gordura a nível abdominal e o aumento de peso.
7. Baixar o peso
Baixar 5 a 10% do peso corporal total, nos casos em que isso se aplica, favorece a redução de 20% dos trigérides aproximadamente, sendo importante que o nutricionista seja consultado para que seja feita uma avaliação e seja indicado um plano alimentar adaptado às necessidades da pessoa. Para perder peso, é importante consumir pequenas porções várias vezes ao dia e dar prioridade ao consumo de alimentos frescos, como frutas e verduras, assim como alimentos ricos em fibras. Além disso, deve-se evitar o consumo de alimentos ultraprocessados ricos em gorduras e açúcar.
8. Substituir as gorduras saturadas por gorduras mono e poliinsaturadas
Outra recomendação é diminuir o consumo de gorduras saturadas em relação às poliinsaturadas e monoinsaturadas, sendo importante ler o rótulo dos alimentos. As gorduras saturadas estão presentes em alimentos como manteiga, banha de porco, margarina e salsisca, por exemplo. Como saber o risco de ter um infarto
O infarto é uma complicação séria e que acontece com maior frequência em pessoas com triglicérides altos, especialmente quando existe acúmulo de gordura na barriga. Caso esse seja seu caso, veja qual o seu risco de desenvolver doenças cardíacas, diabetes ou infarto, usando a nossa calculadora:
Peixes ricos em ômega 3: sardinha, salmão, atum, anchova e arenque
são alguns dos exemplos. Consuma-os grelhados ou assados.As leguminosas, como feijões, lentilha, ervilha e grão-de-bico. Você pode consumi-las em sopas, ensopados e saladas.Castanhas em geral são aliadas, como a castanha-de-caju, castanha-do-pará (também conhecida como castanha-do-brasil) e castanha-de-baru. Vale comer como lanches e acrescentar às saladas do dia a dia.Aveia, cevada e quinoa, que são ricas em fibras solúveis. Podem ser consumidos com mingaus, panquecas, bolos e acompanhamentos.Laranja, limão e acerola, fontes de fibras e vitamina C. Vale consumi-las em sucos, salada de frutas e sobremesas.Brócolis, espinafre e couve, alimentos fontes de fibras, minerais e vitaminas. Os legumes podem ser refogados ou consumidos com saladas e sucos verdes.Tomate, rico em licopeno, um poderoso antioxidante. O tomate combina com sucos, saladas e molhos.Abacate, fruta fonte de gorduras saudáveis e fibras. Com o abacate você pode fazer guacamole, vitaminas e incrementar saladas.Cacau, em sua forma mais pura, por possuir antioxidantes e propriedades anti-inflamatória. Podem ser consumidos com saladas e molhos.Nozes e sementes, por também possuírem gorduras saudáveis e fibras. Podem comer como lanches, sobremesas, e colocar em iogurtes e saladas.Azeite de oliva extravirgem. Pode usar em temperos, molhos e finalização de pratos. Aprenda movimentos saudáveis para complementar sua alimentação balanceada. Não forneçemos consultoria gratuitaEs cardápio é apenas para orientação inicial Consultas ou planos personalizados não são oferecidos gratuitamente
9. Aeróbicos
Força
Flexibilidade
Cuidar da alimentação é essencial para quem deseja controlar os níveis de colesterol e prevenir problemas cardiovasculares. Este cardápio para quem tem colesterol alto foi elaborado com uma cortesia para quem precisa de uma base para melhorar a alimentação e cuidar da saúde. O colesterol é uma gordura essencial presente no organismo, fundamental para a produção de hormônios e outras funções vitais. No entanto, quando os níveis de colesterol LDL (ruim) aumentam, há maior risco de problemas cardiovasculares, como infarto e AVC. Já o colesterol HDL (bom) é responsável por retirar o colesterol ruim das artérias, contribuindo para a saúde do coração. Manter uma alimentação equilibrada ajuda a reduzir o LDL e aumentar o HDL, prevenindo o acúmulo de gordura nas artérias. O cardápio a seguir foi elaborado com ingredientes simples e econômicos, visando facilitar o dia a dia de quem precisa adotar uma dieta saudável. Café da manhã: Mingau de aveia com banana Lanche da manhã: Uma maçã Almoço: Arroz integral, peito de frango grelhado e brócolis no vapor Lanche da tarde: Iogurte natural com aveia Jantar: Sopa de legumes com cenoura, abobrinha e batata Café da manhã: Pão integral com queijo branco Lanche da manhã: Torrada integral com uma pera Almoço: Peixe grelhado, purê de batata-doce e salada de frutas e sobremesas. Brócolis, espinafre e couve, alimentos fontes de fibras, minerais e vitaminas. Os alimentos ricos em fibras, como aveia, pão integral, arroz integral, macarrão integral; Frutas com bagaço e casca (sempre que possível), como laranja, maçã, limão, pera, abricó, uva, morango, melancia, mamão e caju; Legumes e verduras, como alface, agrião, alho, tomate, cenoura, brócolis, chícória, alcachofra e jiló; Leguminosas, como feijão, grão-de-bico, lentilha e soja; Oleaginosas em pequenas quantidades, como nozes, amêndoas, castanha-do-pará; Óleos vegetais com moderação, como azeite de oliva, óleo de abacate e óleo de linhaça; Leite e derivados lácteos desnatados, devendo dar preferência a queijos brancos baixos em gordura, como ricota e o cottage; Sementes, como semente de abóbora, chia, linhaça e semente de gergelim; Proteínas magras, como frango, ovos, tofu e peru; Peixes ricos em ômega 3, como sardinha, salmão, cavalainha, atum e arenque; Ervas e especiarias, como alecrim, canela, açafrão, manjeriça, salsa e coentro; Bebidas, como água, água de coco, café e chás sem açúcar, além de chás com propriedades hipocolesterolêmicas, como o chá de alcachofra ou dente de-leão. Os alimentos devem ser sempre cozidos, assados, grelhados ou ao vapor, evitando-se frituras. Além disso, alguns chás que ajudam a baixar o colesterol também podem ser consumidos, como chá de alcachofra ou dente-de-leão. Confira outros chás para o colesterol. É fundamental também praticar atividades físicas de 3 a 5 vezes por semana, incluindo exercícios aeróbicos, como natação e corrida, e de resistência, como musculação e pilates. Isso porque os exercícios físicos melhoram a saúde das artérias e aumentam os níveis de colesterol HDL no sangue, prevenindo doenças como infarto e AVC. Alimentos que devem ser evitados Alguns alimentos que devem ser evitados da dieta para colesterol alto são: Visceras, como fígado, rins, moela e coração; Embutidos, como salsisca, chouriço, bacon, lingüiça, salame, mortadela e presunto; Proteínas ricas em gordura, como carne de porco, carne de boi e cordeiro; Laticínios ricos em gordura, como leite e iogurte integrais, manteiga, queijos amarelos e margarina; Molhos e temperos prontos, como ketchup, maionese, barbecue, temperos em pó ou em cubinhos; Frituras, como batata frita, coxinha, pastel; Alimentos industrializados, como sorvete, hambúrguer, pizza e refeições do tipo fast food; Bebidas alcoólicas, como cerveja, vinho, espumante ou whisky. Além disso, alimentos ricos em açúcar como bolos, biscoitos e chocolates também devem ser evitados, isso porque o excesso de açúcar favorece a produção de colesterol no fígado. Saiba mais, no vídeo a seguir, o que evitar de comer por causa do colesterol:
Cardápio da dieta para colesterol alto
A tabela a seguir indica um exemplo de cardápio de 3 dias diminuir o colesterol:
Os tipos e as quantidades de alimentos no cardápio variam conforme a idade, a prática de atividade física e o estado de saúde da pessoa. Por isso, é aconselhado consultar o nutricionista para que seja feita uma avaliação completa e elaborado um plano nutricional adequado às necessidades individuais. Se deseja fazer uma dieta adequada para as suas necessidades, agende uma consulta com o nutricionista mais próximo da sua região:
Parceria com agende sua consulta online Disponível em: São Paulo, Rio de Janeiro, Distrito Federal, Pernambuco, Bahia, Maranhão, Pará, Paraná, Sergipe e Ceará.
O ovo aumenta o colesterol?
A gema do ovo é rica em colesterol, no entanto o colesterol encontrado nos alimentos naturais têm baixo risco de provocar alteração nos níveis de colesterol no sangue na maioria das pessoas. Contudo, pessoas que têm predisposição genética para colesterol alto, a hipercolesterolemia familiar, deve consumir o ovo com moderação, pois o consumo excessivo desse alimento pode aumentar os níveis de colesterol no sangue nesta situação. A Associação Americana do Coração recomenda que uma pessoa saudável pode consumir de 1 a 2 unidades de ovo por dia. No caso de pessoas com diabetes ou doenças do coração, o ideal é consumir até 1 unidade de ovo por dia. Por isso, é possível incluir o ovo na dieta para baixar o colesterol, desde que o seu consumo não seja em excesso. Como saber se o colesterol está bom
Para saber se o colesterol está bom e não representa risco para a saúde, é importante fazer a dosagem no sangue do colesterol total e frações, como LDL, HDL e triglicérides, que devem ser indicados pelo médico. Caso tenha feito um exame de sangue recentemente, coloque o seu resultado na calculadora a seguir e veja se o seu colesterol está bom:
O exame do colesterol pode ser feito tanto em jejum de até 12 horas quanto sem jejum, no entanto é importante seguir a recomendação do médico, principalmente se outro exame tiver sido indicado. Licenciada em Nutrição e Dietética pela Universidad Central de Venezuela. Inscrita no Ministério da Saúde da República da Venezuela com nº MPPS 3781. 98% dos leitores acham este conteúdo útil (487 avaliações nos últimos 12 meses) Bibliografía WANG, Yating; DANIANG, Xu. Effects of aerobic exercise on lipids and lipoproteins. Lipids in Health and Disease. 16. 1 ed. 1 - 8. 2017 ISLAM, Ashrafu; AMIN, Mohammad N.; SIDDIQUI, Shafayet A. et al. Trans fatty acids and lipid profile: A serious risk factor to cardiovascular disease, cancer and diabetes. Diabetes & Metabolic Syndrome: Clinical Research & Reviews. 13. 2 ed. 1643 - 1647. 2019 RONDANELLI, Mariangela; GIACOSA, Attilio; OPIZZI, Annalisa F., et al. Beneficial effects of artichoke leaf extract supplementation on increasing HDL-cholesterol in subjects with primary mild hypercholesterolaemia: a double-blind, randomized, placebo-controlled trial. International Journal of Food Sciences and Nutrition. 64. 1 - 7 - 15. 2013 PIZZINI, Alex; LUNGER, Lukas; DEMETZ, Egon et al. The Role of Omega-3 Fatty Acids in Reverse Cholesterol Transport. A Review. Nutrientes. 9. 10 - 1 - 12. 2017 TRAN Gia-Buu; PHA, Tan-Viet; TRINH, Ngoc-Nam. Medicinal Plants - Use in Prevention and Treatment of Diseases. 2020. 1 - 13. LIBERALE, Luca; BONAVENTURA, Aldo; MONTECUCCO, Fabrizio et al. Impact of Red Wine Consumption on Cardiovascular Health. Current Medical Chemistry. 26. 19 ed. 1-21. 2019 AMERICAN HEART ASSOCIATION . Are eggs good for you or not?. Disponível em: < . Acesso em 03 fev 2023 SOCIEDADE BRASILEIRA DE CARDIOLOGIA. Atualização de Diretriz Brasileira de Dislipidemias e Prevenção da Aterosclerose. 2017. Disponível em: < . Acesso em 03 fev 2023 TREASURE ISLAND (FL): STATPEARLS PUBLISHING. Low Cholesterol Diet. Disponível em: < . Acesso em 15 set 2020 Licenciada em Nutrição e Dietética pela Universidad Central de Venezuela. Inscrita no Ministério da Saúde da República da Venezuela com nº MPPS 3781. Alterações na pele e má circulação podem indicar colesterol elevado. Consulte um médico se nota esses sintomas. -
iStock/wildpixelAdotar uma alimentação balanceada pode ser um dos passos mais eficientes para lidar com o colesterol alto, um problema de saúde que afeta milhões de pessoas no mundo. Embora fatores como genética e idade estejam fora do nosso controle, o que colocamos no prato diariamente pode exercer um papel fundamental na regulação do colesterol ruim (LDL) e na elevação do colesterol bom (HDL). Seleccionamos sete alimentos comprovadamente eficazes na redução do colesterol, com base em pesquisas científicas e evidências nutricionais sólidas. Leguminosas no prato, colesterol sob controle Feijões, lentilhas e grão-de-bico não são apenas fontes de proteína vegetal. Essas leguminosas são ricas em fibra solúvel, uma substância que se liga ao colesterol no trato digestivo, ajudando a eliminá-lo do corpo antes que entre na corrente sanguínea. Um estudo publicado na Nutrients demonstrou que substituir apenas 30g de proteínas animais por 30g de proteínas vegetais em indivíduos com colesterol alto reduziu os níveis de LDL em mais de 10%. Gorduras boas que fazem bem ao coração As nozes de macadâmia são potentes aliadas na luta contra o colesterol alto. Elas contêm altos níveis de gorduras monoinsaturadas, semelhantes às do azeite de oliva, e também oferecem antioxidantes e fitoesteróis. Um estudo do Journal of Nutritional Science revelou que consumir macadâmias diariamente pode reduzir significamente o colesterol sem causar ganho de peso. O abacate, outro alimento rico em gorduras boas, também tem respaldo científico: em um ensaio clínico, quem consumiu um abacate por dia viu uma queda no colesterol total e LDL, além de um aumento dos níveis de HDL. Qual a melhor maneira de identificar colesterol alto? -
iStock/bodm.Fibra, beta-glucana e frutas surpreendentes Tanto a aveia quanto a cevada possuem beta-glucana, uma fibra solúvel que cria um gel no intestino e ajuda a impedir a absorção do colesterol. Esses grãos inteiros são fáceis de incluir em refeições diárias e têm impacto direto na saúde do coração. Já as ameixas secas podem parecer uma escolha inusitada, mas estudos indicam que o consumo diário dessas frutas pode melhorar os níveis de HDL em adultos mais velhos, inclusive em mulheres na pós-menopausa. E, sim, até os cogumelos entram nessa lista poderosa: compostos como beta-glucanos e quitina presentes neles ajudam a reduzir o LDL e a aumentar o HDL, promovendo o equilíbrio ideal do colesterol. Bebida promete reduzir colesterol alto Pesquisadores revelam que uma nova bebida funcional pode ajudar na redução do colesterol alto. Rica em fibras solúveis e antioxidantes naturais, a fórmula mostrou eficácia em estudos preliminares. Médicos alertam para uso complementar, sem substituir tratamentos tradicionais. Produto pode chegar ao mercado ainda este ano. Clique aqui para saber mais. Tua Saúde Salud A-Z Enfermedades y condiciones Colesterol La dieta para disminuir el colesterol debe ser rica en frutas, vegetales y cereales integrales, ya que estos alimentos contienen fibras, ayudando a disminuir la absorción de colesterol total a nivel intestinal. Previniendo enfermedades como infarto y ACV. Alimentos que deben ser evitados Algunos alimentos que deben ser evitados de la dieta para el colesterol alto son: Alimentos ricos en fibra, como avena, pan integral, arroz integral, macarrón integral; Frutas con bagaço e casca (sempre que possível), como laranja, maçã, limão, pera, abricó, uva, morango, melancia, mamão e caju; Legumes e verduras, como alface, agrião, alho, tomate, cenoura, brócolis, chícória, alcachofra e jiló; Leguminosas, como feijão, grão-de-bico, lentilha e soja; Oleaginosas em pequenas quantidades, como nozes, amêndoas, castanha-do-pará; Óleos vegetais com moderação, como azeite de oliva, óleo de abacate e óleo de linhaça; Leite e derivados lácteos desnatados, devendo dar preferência a queijos brancos baixos em gordura, como ricota e o cottage; Sementes, como semente de abóbora, chia, linhaça e semente de gergelim; Proteínas magras, como frango, ovos, tofu e peru; Peixes ricos em ômega 3, como sardinha, salmão, cavalainha, atum e arenque; Ervas e especiarias, como alecrim, canela, açafrão, manjeriça, salsa e coentro; Bebidas, como água, água de coco, café e chás sem açúcar, além de chás com propriedades hipocolesterolêmicas, como o chá de alcachofra ou dente de-leão. Os alimentos devem ser sempre cozidos, assados, grelhados ou ao vapor, evitando-se frituras. Além disso, alguns chás que ajudam a baixar o colesterol também podem ser consumidos, como chá de alcachofra ou dente-de-leão. Confira outros chás para o colesterol. É fundamental também praticar atividades físicas de 3 a 5 vezes por semana, incluindo exercícios aeróbicos, como natação e corrida, e de resistência, como musculação e pilates. Isso devido a que los ejercicios físicos mejoran la salud de las arterias y aumentan los niveles de colesterol HDL en el sangre, previniendo enfermedades como infarto y aterosclerosis. Además, también se recomienda la práctica de actividad física de 3 a 5 veces por semana, incluyendo ejercicios aeróbicos, como natación y carrera, y de resistencia, como musculación y pilates. Esto debido a que los ejercicios físicos mejoran la salud de las arterias y aumentan los niveles de colesterol HDL en el sangre, previniendo enfermedades como infarto y aterosclerosis. Además, también se recomienda la práctica de actividad física de 3 a 5 veces por semana, incluyendo ejercicios aeróbicos, como natación y carrera, y de resistencia, como musculación y pilates. Esto debido a que los ejercicios físicos mejoran la salud de las arterias y aumentan los niveles de colesterol HDL en el sangre, previniendo enfermedades como infarto y aterosclerosis. Además, también se recomienda la práctica de actividad física de 3 a 5 veces por semana, incluyendo ejercicios aeróbicos, como natación y carrera, y de resistencia, como musculación y pilates. Esto debido a que los ejercicios físicos mejoran la salud de las arterias y aumentan los niveles de colesterol HDL en el sangre, previniendo enfermedades como infarto y aterosclerosis. Además, también se recomienda la práctica de actividad física de 3 a 5 veces por semana, incluyendo ejercicios aeróbicos, como natación y carrera, y de resistencia, como musculación y pilates. Esto debido a que los ejercicios físicos mejoran la salud de las arterias y aumentan los niveles de colesterol HDL en el sangre, previniendo enfermedades como infarto y aterosclerosis. Además, también se recomienda la práctica de actividad física de 3 a 5 veces por semana, incluyendo ejercicios aeróbicos, como natación y carrera, y de resistencia, como musculación y pilates. Esto debido a que los ejercicios físicos mejoran la salud de las arterias y aumentan los niveles de colesterol HDL en el sangre, previniendo enfermedades como infarto y aterosclerosis. Además, también se recomienda la práctica de actividad física de 3 a 5 veces por semana, incluyendo ejercicios aeróbicos, como natación y carrera, y de resistencia, como musculación y pilates. Esto debido a que los ejercicios físicos mejoran la salud de las arterias y aumentan los niveles de colesterol HDL en el sangre, previniendo enfermedades como infarto y aterosclerosis. Además, también se recomienda la práctica de actividad física de 3 a 5 veces por semana, incluyendo ejercicios aeróbicos, como natación y carrera, y de resistencia, como musculación y pilates. Esto debido a que los ejercicios físicos mejoran la salud de las arterias y aumentan los niveles de colesterol HDL en el sangre, previniendo enfermedades como infarto y aterosclerosis. Además, también se recomienda la práctica de actividad física de 3 a 5 veces por semana, incluyendo ejercicios aeróbicos, como natación y carrera, y de resistencia, como musculación y pilates. Esto debido a que los ejercicios físicos mejoran la salud de las arterias y aumentan los niveles de colesterol HDL en el sangre, previniendo enfermedades como infarto y aterosclerosis. Además, también se recomienda la práctica de actividad física de 3 a 5 veces por semana, incluyendo ejercicios aeróbicos, como natación y carrera, y de resistencia, como musculación y pilates. Esto debido a que los ejercicios físicos mejoran la salud de las arterias y aumentan los niveles de colesterol HDL en el sangre, previniendo enfermedades como infarto y aterosclerosis. Además, también se recomienda la práctica de actividad física de 3 a 5 veces por semana, incluyendo ejercicios aeróbicos, como natación y carrera, y de resistencia, como musculación y pilates. Esto debido a que los ejercicios físicos mejoran la salud de las arterias y aumentan los niveles de colesterol HDL en el sangre, previniendo enfermedades como infarto y aterosclerosis. Además, también se recomienda la práctica de actividad física de 3 a 5 veces por semana, incluyendo ejercicios aeróbicos, como natación y carrera, y de resistencia, como musculación y pilates. Esto debido a que los ejercicios físicos mejoran la salud de las arterias y aumentan los niveles de colesterol HDL en el sangre, previniendo enfermedades como infarto y aterosclerosis. Además, también se recomienda la práctica de actividad física de 3 a 5 veces por semana, incluyendo ejercicios aeróbicos, como natación y carrera, y de resistencia, como musculación y pilates. Esto debido a que los ejercicios físicos mejoran la salud de las arterias y aumentan los niveles de colesterol HDL en el sangre, previniendo enfermedades como infarto y aterosclerosis. Además, también se recomienda la práctica de actividad física de 3 a 5 veces por semana, incluyendo ejercicios aeróbicos, como natación y carrera, y de resistencia, como musculación y pilates. Esto debido a que los ejercicios físicos mejoran la salud de las arterias y aumentan los niveles de colesterol HDL en el sangre, previniendo enfermedades como infarto y aterosclerosis. Además, también se recomienda la práctica de actividad física de 3 a 5 veces por semana, incluyendo ejercicios aeróbicos, como natación y carrera, y de resistencia, como musculación y pilates. Esto debido a que los ejercicios físicos mejoran la salud de las arterias y aumentan los niveles de colesterol HDL en el sangre, previniendo enfermedades como infarto y aterosclerosis. Además, también se recomienda la práctica de actividad física de 3 a 5 veces por semana, incluyendo ejercicios aeróbicos, como natación y carrera, y de resistencia, como musculación y pilates. Esto debido a que los ejercicios físicos mejoran la salud de las arterias y aumentan los niveles de colesterol HDL en el sangre, previniendo enfermedades como infarto y aterosclerosis. Además, también se recomienda la práctica de actividad física de 3 a 5 veces por semana, incluyendo ejercicios aeróbicos, como natación y carrera, y de resistencia, como musculación y pilates. Esto debido a que los ejercicios físicos mejoran la salud de las arterias y aumentan los niveles de colesterol HDL en el sangre, previniendo enfermedades como infarto y aterosclerosis. Además, también se recomienda la práctica de actividad física de 3 a 5 veces por semana, incluyendo ejercicios aeróbicos, como natación y carrera, y de resistencia, como musculación y pilates. Esto debido a que los ejercicios físicos mejoran la salud de las arterias y aumentan los niveles de colesterol HDL en el sangre, previniendo enfermedades como infarto y aterosclerosis. Además, también se recomienda la práctica de actividad física de 3 a 5 veces por semana, incluyendo ejercicios aeróbicos, como natación y carrera, y de resistencia, como musculación y pilates. Esto debido a que los ejercicios físicos mejoran la salud de las arterias y aumentan los niveles de colesterol HDL en el sangre, previniendo enfermedades como infarto y aterosclerosis. Además, también se recomienda la práctica de actividad física de 3 a 5 veces por semana, incluyendo ejercicios aeróbicos, como natación y carrera, y de resistencia, como musculación y pilates. Esto debido a que los ejercicios físicos mejoran la salud de las arterias y aumentan los niveles de colesterol HDL en el sangre, previniendo enfermedades como infarto y aterosclerosis. Además, también se recomienda la práctica de actividad física de 3 a 5 veces por semana, incluyendo ejercicios aeróbicos, como natación y carrera, y de resistencia, como musculación y pilates. Esto debido a que los ejercicios físicos mejoran la salud de las arterias y aumentan los niveles de colesterol HDL en el sangre, previniendo enfermedades como infarto y aterosclerosis. Además, también se recomienda la práctica de actividad física de 3 a 5 veces por semana, incluyendo ejercicios aeróbicos, como natación y carrera, y de resistencia, como musculación y pilates. Esto debido a que los ejercicios físicos mejoran la salud de las arterias y aumentan los niveles de colesterol HDL en el sangre, previniendo enfermedades como infarto y aterosclerosis. Además, también se recomienda la práctica de actividad física de 3 a 5 veces por semana, incluyendo ejercicios aeróbicos, como natación y carrera, y de resistencia, como musculación y pilates. Esto debido a que los ejercicios físicos mejoran la salud de las arterias y aumentan los niveles de colesterol HDL en el sangre, previniendo enfermedades como infarto y aterosclerosis. Además, también se recomienda la práctica de actividad física de 3 a 5 veces por semana, incluyendo ejercicios aeróbicos, como natación y carrera, y de resistencia, como musculación y pilates. Esto debido a que los ejercicios físicos mejoran la salud de las arterias y aumentan los niveles de colesterol HDL en el sangre, previniendo enfermedades como infarto y aterosclerosis. Además, también se recomienda la práctica de actividad física de 3 a 5 veces por semana, incluyendo ejercicios aeróbicos, como natación y carrera, y de resistencia, como musculación y pilates. Esto debido a que los ejercicios físicos mejoran la salud de las arterias y aumentan los niveles de colesterol HDL en el sangre, previniendo enfermedades como infarto y aterosclerosis. Además, también se recomienda la práctica de actividad física de 3 a 5 veces por semana, incluyendo ejercicios aeróbicos, como natación y carrera, y de resistencia, como musculación y pilates. Esto debido a que los ejercicios físicos mejoran la salud de las arterias y aumentan los niveles de colesterol HDL en el sangre, previniendo enfermedades como infarto y aterosclerosis. Además, también se recomienda la práctica de actividad física de 3 a 5 veces por semana, incluyendo ejercicios aeróbicos, como natación y carrera, y de resistencia, como musculación y pilates. Esto debido a que los ejercicios físicos mejoran la salud de las arterias y aumentan los niveles de colesterol HDL en el sangre, previniendo enfermedades como infarto y aterosclerosis. Además, también se recomienda la práctica de actividad física de 3 a 5 veces por semana, incluyendo ejercicios aeróbicos, como natación y carrera, y de resistencia, como musculación y pilates. Esto debido a que los ejercicios físicos mejoran la salud de las arterias y aumentan los niveles de colesterol HDL en el sangre, previniendo enfermedades como infarto y aterosclerosis. Además, también se recomienda la práctica de actividad física de 3 a 5 veces por semana, incluyendo ejercicios aeróbicos, como natación y carrera, y de resistencia, como musculación y pilates. Esto debido a que los ejercicios físicos mejoran la salud de las arterias y aumentan los niveles de colesterol HDL en el sangre, previniendo enfermedades como infarto y aterosclerosis. Además, también se recomienda la práctica de actividad física de 3 a 5 veces por semana, incluyendo ejercicios aeróbicos, como natación y carrera, y de resistencia, como musculación y pilates. Esto debido a que los ejercicios físicos mejoran la salud de las arterias y aumentan los niveles de colesterol HDL en el sangre, previniendo enfermedades como infarto y aterosclerosis. Además, también se recomienda la práctica de actividad física de 3 a 5 veces por semana, incluyendo ejercicios aeróbicos, como natación y carrera, y de resistencia, como musculación y pilates. Esto debido a que los ejercicios físicos mejoran la salud de las arterias y aumentan los niveles de colesterol HDL en el sangre, previniendo enfermedades como infarto y aterosclerosis. Además, también se recomienda la práctica de actividad física de 3 a 5 veces por semana, incluyendo ejercicios aeróbicos, como natación y carrera, y de resistencia, como musculación y pilates. Esto debido a que los ejercicios físicos mejoran la salud de las arterias y aumentan los niveles de colesterol HDL en el sangre, previniendo enfermedades como infarto y aterosclerosis. Además, también se recomienda la práctica de actividad física de 3 a 5 veces por semana, incluyendo ejercicios aeróbicos, como natación y carrera, y de resistencia, como musculación y pilates. Esto debido a que los ejercicios físicos mejoran la salud de las arterias y aumentan los niveles de colesterol HDL en el sangre, previniendo enfermedades como infarto y aterosclerosis. Además, también se recomienda la práctica de actividad física de 3 a 5 veces por semana, incluyendo ejercicios aeróbicos, como natación y carrera, y de resistencia, como musculación y pilates. Esto debido a que los ejercicios físicos mejoran la salud de las arterias y aumentan los niveles de colesterol HDL en el sangre, previniendo enfermedades como infarto y aterosclerosis. Además, también se recomienda la práctica de actividad física de 3 a 5 veces por semana, incluyendo ejercicios aeróbicos, como natación y carrera, y de resistencia, como musculación y pilates. Esto debido a que los ejercicios físicos mejoran la salud de las arterias y aumentan los niveles de colesterol HDL en el sangre, previniendo enfermedades como infarto y aterosclerosis. Además, también se recomienda la práctica de actividad física de 3 a 5 veces por semana, incluyendo ejercicios aeróbicos, como natación y carrera, y de resistencia, como musculación y pilates. Esto debido a que los ejercicios físicos mejoran la salud de las arterias y aumentan los niveles de colesterol HDL en el sangre, previniendo enfermedades como infarto y aterosclerosis. Además, también se recomienda la práctica de actividad física de 3 a 5 veces por semana, incluyendo ejercicios aeróbicos, como natación y carrera, y de resistencia, como musculación y pilates. Esto debido a que los ejercicios físicos mejoran la salud de las arterias y aumentan los niveles de colesterol HDL en el sangre, previniendo enfermedades como infarto y aterosclerosis. Además, también se recomienda la práctica de actividad física de 3 a 5 veces por semana, incluyendo ejercicios aeróbicos, como natación y carrera, y de resistencia, como musculación y pilates. Esto debido a que los ejercicios físicos mejoran la salud de las arterias y aumentan los niveles de colesterol HDL en el sangre, previniendo enfermedades como infarto y aterosclerosis. Además, también se recomienda la práctica de actividad física de 3 a 5 veces por semana, incluyendo ejercicios aeróbicos, como natación y carrera, y de resistencia, como musculación y pilates. Esto debido a que los ejercicios físicos mejoran la salud de las arterias y aumentan los niveles de colesterol HDL en el sangre, previniendo enfermedades como infarto y aterosclerosis. Además, también se recomienda la práctica de actividad física de 3 a 5 veces por semana, incluyendo ejercicios aeróbicos, como natación y carrera, y de resistencia, como musculación y pilates. Esto debido a que los ejercicios físicos mejoran la salud de las arterias y aumentan los niveles de colesterol HDL en el sangre, previniendo enfermedades como infarto y aterosclerosis. Además, también se recomienda la práctica de actividad física de 3 a 5 veces por semana, incluyendo ejercicios aeróbicos, como natación y carrera, y de resistencia, como musculación y pilates. Esto debido a que los ejercicios físicos mejoran la salud de las arterias y aumentan los niveles de colesterol HDL en el sangre, previniendo enfermedades como infarto y aterosclerosis. Además, también se recomienda la práctica de actividad física de 3 a 5 veces por semana, incluyendo ejercicios aeróbicos, como natación y carrera, y de resistencia, como musculación y pilates. Esto debido a que los ejercicios físicos mejoran la salud de las arterias y aumentan los niveles de colesterol HDL en el sangre, previniendo enfermedades como infarto y aterosclerosis. Además, también se recomienda la práctica de actividad física de 3 a 5 veces por semana, incluyendo ejercicios aeróbicos, como natación y carrera, y de resistencia, como musculación y pilates. Esto debido a que los ejercicios físicos mejoran la salud de las arterias y aumentan los niveles de colesterol HDL en el sangre, previniendo enfermedades como infarto y aterosclerosis. Además, también se recomienda la práctica de actividad física de 3 a 5 veces por semana, incluyendo ejercicios aeróbicos, como natación y carrera, y de resistencia, como musculación y pilates. Esto debido a que los ejercicios físicos mejoran la salud de las arterias y aumentan los niveles de colesterol HDL en el sangre, previniendo enfermedades como infarto y aterosclerosis. Además, también se recomienda la práctica de actividad física de 3 a 5 veces por semana, incluyendo ejercicios aeróbicos, como natación y carrera, y de resistencia, como musculación y pilates. Esto debido a que los ejercicios físicos mejoran la salud de las arterias y aumentan los niveles de colesterol HDL en el sangre, previniendo enfermedades como infarto y aterosclerosis. Además, también se recomienda la práctica de actividad física de 3 a 5 veces por semana, incluyendo ejercicios aeróbicos, como natación y carrera, y de resistencia, como musculación y pilates. Esto debido a que los ejercicios físicos mejoran la salud de las arterias y aumentan los niveles de colesterol HDL en el sangre, previniendo enfermedades como infarto y aterosclerosis. Además, también se recomienda la práctica de actividad física de 3 a 5 veces por semana, incluyendo ejercicios aeróbicos, como natación y carrera, y de resistencia, como musculación y pilates. Esto debido a que los ejercicios físicos mejoran la salud de las arterias y aumentan los niveles de colesterol HDL en el sangre, previniendo enfermedades como infarto y aterosclerosis. Además, también se recomienda la práctica de actividad física de 3 a 5 veces por semana, incluyendo ejercicios aeróbicos, como natación y carrera, y de resistencia, como musculación y pilates. Esto debido a que los ejercicios físicos mejoran la salud de las arterias y aumentan los niveles de colesterol HDL en el sangre, previniendo enfermedades como infarto y aterosclerosis. Además, también se recomienda la práctica de actividad física de 3 a 5 veces por semana, incluyendo ejercicios aeróbicos, como natación y carrera, y de resistencia, como musculación y pilates. Esto debido a que los ejercicios físicos mejoran la salud de las arterias y aumentan los niveles de colesterol HDL en el sangre, previniendo enfermedades como infarto y aterosclerosis. Además, también se recomienda la práctica de actividad física de 3 a 5 veces por semana, incluyendo ejercicios aeróbicos, como natación y carrera, y de resistencia, como musculación y pilates. Esto debido a que los ejercicios físicos mejoran la salud de las arterias y aumentan los niveles de colesterol HDL en el sangre, previniendo enfermedades como infarto y aterosclerosis. Además, también se recomienda la práctica de actividad física de 3 a 5 veces por semana, incluyendo ejercicios aeróbicos, como natación y carrera, y de resistencia, como musculación y pilates. Esto debido a que los ejercicios físicos mejoran la salud de las arterias y aumentan los niveles de colesterol HDL en el sangre, previniendo enfermedades como infarto y aterosclerosis. Además, también se recomienda la práctica de actividad física de 3 a 5 veces por semana, incluyendo ejercicios aeróbicos, como natación y carrera, y de resistencia, como musculación y pilates. Esto debido a que los ejercicios físicos mejoran la salud de las arterias y aumentan los niveles de colesterol HDL en el sangre, previniendo enfermedades como infarto y aterosclerosis. Además, también se recomienda la práctica de actividad física de 3 a 5 veces por semana, incluyendo ejercicios aeróbicos, como natación y carrera, y de resistencia, como musculación y pilates. Esto debido a que los ejercicios físicos mejoran la salud de las arterias y aumentan los niveles de colesterol HDL en el sangre, previniendo enfermedades como infarto y aterosclerosis. Además, también se recomienda la práctica de actividad física de 3 a 5 veces por semana, incluyendo ejercicios aeróbicos, como natación y carrera, y de resistencia, como musculación y pilates. Esto debido a que los ejercicios físicos mejoran la salud de las arterias y aumentan los niveles de colesterol HDL en el sangre, previniendo enfermedades como infarto y aterosclerosis. Además, también se recomienda la práctica de actividad física de 3 a 5 veces por semana, incluyendo ejercicios aeróbicos, como natación y carrera, y de resistencia, como musculación y pilates. Esto debido a que los ejercicios físicos mejoran la salud de las arterias y aumentan los niveles de colesterol HDL en el sangre, previniendo enfermedades como infarto y aterosclerosis. Además, también se recomienda la práctica de actividad física de 3 a 5 veces por semana, incluyendo ejercicios aeróbicos, como natación y carrera, y de resistencia, como musculación y pilates. Esto debido a que los ejercicios físicos mejoran la salud de las arterias y aumentan los niveles de colesterol HDL en el sangre, previniendo enfermedades como infarto y aterosclerosis. Además, también se recomienda la práctica de actividad física de 3 a 5 veces por semana, incluyendo ejercicios aeróbicos, como natación y carrera, y de resistencia, como musculación y pilates. Esto debido a que los ejercicios físicos mejoran la salud de las arterias y aumentan los niveles de colesterol HDL en el sangre, previniendo enfermedades como infarto y aterosclerosis. Además, también se recomienda la práctica de actividad física de 3 a 5 veces por semana, incluyendo ejercicios aeróbicos, como natación y carrera, y de resistencia, como musculación y pilates. Esto debido a que los ejercicios físicos mejoran la salud de las arterias y aumentan los niveles de colesterol HDL en el sangre, previniendo enfermedades como infarto y aterosclerosis. Además, también se recomienda la práctica de actividad física de 3 a 5 veces por semana, incluyendo ejercicios aeróbicos, como natación y carrera, y de resistencia, como musculación y pilates. Esto debido a que los ejercicios físicos mejoran la salud de las arterias y aumentan los niveles de colesterol HDL en el sangre, previniendo enfermedades como infarto y aterosclerosis. Además, también se recomienda la práctica de actividad física de 3 a 5 veces por semana, incluyendo ejercicios aeróbicos, como natación y carrera, y de resistencia, como musculación y pilates. Esto debido a que los ejercicios físicos mejoran la salud de las arterias y aumentan los niveles de colesterol HDL en el sangre, previniendo enfermedades como infarto y aterosclerosis. Además, también se