

# DICAS PARA SUA VIDA E SAÚDE

**PARA EMAGRECER E CONTROLAR O COLESTEROL**



## PARA EMAGRECER E CONTROLAR O COLESTEROL

Perder peso é muito importante para ajudar no controle do colesterol, por meio do aumento de atividade física e escolha de alimentação saudável.

A seguir alguns passos simples:

- 1. Escolha gorduras saudáveis.** Evite frituras (o óleo fica saturado quando é aquecido) e gorduras trans (triglicérides da gordura animal), que elevam o LDL colesterol (fração ruim do colesterol) e reduzem o HDL colesterol (fração protetora e boa do colesterol). Substitua por gorduras não saturadas encontradas em peixes, sementes, castanhas e óleos vegetais;
- 2. Utilize grãos integrais.** Pão, massas e cereais integrais para evitar variações e elevação da glicemia (açúcar no sangue) e para fazer com que se sinta mais satisfeito por mais tempo. Muitos desses alimentos contêm fibras que ajudam a reduzir o LDL colesterol;
- 3. Faça escolhas mais saudáveis.** Coma mais frutas e vegetais (verduras e legumes). Elimine ou reduza o consumo de alimentos processados ou adoçados (principalmente industrializados). Prefira leite desnatado no lugar do integral, bem como iogurte com menos gordura e sem açúcar.

Se mudanças de estilo de vida não reduzirem seu peso e o colesterol, procure sua equipe assistencial para ser medicado.

Para ter informações mais completas sobre o colesterol, alimentação saudável e perda de peso procure no site da ASF: “**Recomendações para sua Saúde**”.