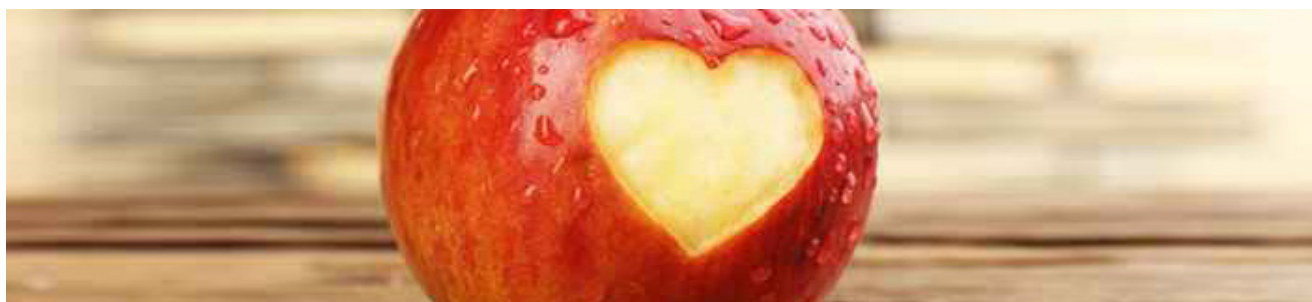


10 consejos para combatir la hipercolesterolemia



- 1 Mantén un peso adecuado.**
Es necesario perder peso si se sufre de obesidad o sobrepeso.
- 2 Practica regularmente ejercicio físico.**
Anda, corre, nada o realiza aeróbic o ciclismo, en días alternos y de acuerdo a tus posibilidades.
- 3 Modera el consumo de alcohol y huye del tabaco.**
No es conveniente tomar más de dos o tres vasos de vino o bebidas similares diarios en el caso de los hombres, y uno y medio para las mujeres. Así mismo, hay que evitar el tabaco.
- 4 Elabora una dieta rica en vegetales.**
Que incluya frutas y verduras varias veces al día.
- 5 Limita el consumo de grasas saturadas.**
Los alimentos con alto contenido en grasas saturadas no son recomendables: la carne roja, los embutidos, las salchichas, los quesos curados, la manteca, o la bollería deben evitarse dentro de lo posible. En su lugar, puedes recurrir a carnes blancas, como el pollo sin piel; los cereales y las legumbres; y el pescado, todo ello acompañado por aceite de oliva, que tiene propiedades cardiosaludables.
- 6 Escoge productos desnatados.**
La leche y los yogures enteros contienen niveles elevados de grasas, por lo que se recomienda sustituirlos por lácteos desnatados. Así mismo, el queso fresco es preferible al que está muy curado.
- 7 Consume alimentos ricos en ácidos grasos insaturados.**
Los ácidos grasos, como el Omega-3, son nutrientes fundamentales para la correcta regulación del metabolismo del colesterol y los triglicéridos, otro tipo de grasas que también incrementan el riesgo de padecer problemas cardiovasculares. Puedes encontrarlos en frutos secos y pescados azules, como el atún, el chicharro o las anchoas.
- 8 Consulta al farmacéutico acerca de las soluciones nutricionales.**
Los complementos nutricionales pueden ser una solución apropiada para completar el aporte de Omega-3 que el organismo necesita. La Sociedad Española de Nutrición Comunitaria recomienda la ingesta diaria de 200 mg de ácidos grasos Omega-3.
- 9 Mide periódicamente tus niveles de colesterol.**
Todos los adultos de más de 40 años deben vigilar su colesterol mediante análisis regulares de sangre, sobre todo si existen antecedentes familiares de este problema.
- 10 Sigue rigurosamente el tratamiento establecido por el médico.**
En aquellos casos en los que se diagnostique una enfermedad o riesgo cardíaco, es importante que, además de contemplar los anteriores consejos de alimentación y hábitos, de carácter preventivo, sigamos sus indicaciones y el tratamiento farmacológico prescrito.