

## L'index farmacològic a "Comarca al Dia"

(CITA I COMENTARI DE L'OBRA QUE AMB EL MATEIX TÍTOL HA EDITAT L'ACADEMIA DE CIÈNCIES MÈDIQUES DE CATALUNYA I BALEARIS)

### Augment dels greixos de la sang (hiperlipèmies)

"Hi ha diversos factors de risc pel desenvolupament de l'ateroma coronari i l'arteriosclerosi generalitzada. S'han reconegut entre altres l'hàbit tabàquic l'excés de pes, la ingesta de greixos -sobre tot saturats-, la diabetis i el sedentarisme. La hiperlipidèmia també ha estat reconeguda com a un d'aquests factors de risc. Pot ser modificada amb el tractament dietètic i quan aquest fracassa, amb el tractament farmacològic.

"...entre els homes existeix una associació indubtable entre els nivells elevats de colesterol y triglicèrids i els risc futur de patir un infart de miocardi..."

"Si es considera desitjable el tractament, les mesures bàsiques seran el control de pes, la dieta adequada a cada tipus d'hiperli-

pidèmia i la supressió de la ingesta d'alcohol. Els fàrmacs son un suplement, i no un substitut de les mesures dietètiques".

El colesterol és el tipus de greix plasmàtic més conegut popularment, però cal conèixer que n'hi ha d'altres amb la mateixa importància. Normalment tenim com a components de la sang diversos greixos "tenir greixos", no és doncs una expressió correcta), i només constitueixen una alternativa quan es troben en una quantitat superior a la normal. Tanmateix, el fet de tenir els greixos elevats (hiperlipèmia o hipercolesterolèmia) no suposa patir una malaltia, sino un "factor de risc" és a dir, tenir més possibilitats de patir certes afeccions, en especial l'infart de miocardi i l'arteriosclerosi.

L'alimentació de l'espanyol mitg (amb diferència segons les zones geogràfiques) és molt rica en greixos animals: porc, be, embu-

tits, llard...) i constitueix la causa més important d'hipercolesterolèmia al nostre país. Moltes vegades ingerim greixos de forma poc clara: brous, pernil dolç, "pucheros", fregits..., cosa que cal tenir en compte. També cal sabé que la fibra vegetal ajuda a l'eliminació del greix de la dieta. Fer una alimentació més sana, equilibrada i rica en productes vegetals (hi ha famílies que no en mengen mai!) constitueix doncs una forma, la més important i senzilla, de prevenir certes malalties.

Junt amb l'alimentació hem de comptar amb hàbits de vida sana per al manteniment de la nostra salut i la prevenció de malalties realment preocupants del nostre temps. i com aspectes més importants per al tema que avui ens ocupa hem de senyalar la importància de l'exercici físic, la supressió del tabac i de l'alcohol.

# CHENIL DE SANT FELIU

de Antonia Gonzalez

Gran Danés

Dobermann

Pastor Alemán

Cocker Spaniel y Americano

Caniche

Teckel

Horario de visitas: 10 a 2 y 3 a 9

Laborables y festivos

Era Nova, s/n

SAN FELIU DE CODINAS (Barcelona)