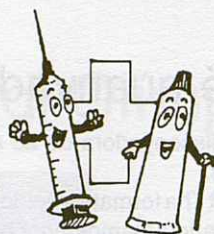


## El Racó de la Salut



### Colesterol: Què cal saber-ne?

El colesterol que el nostre cos utilitza normalment té dos orígens: l'alimentació i el que l'organisme elabora. El nostre cos necessita colesterol per desenvolupar nombroses funcions com: produir hormones, ajudar a la formació de bilis i de vitamina D i perquè es mantingui l'estructura cel·lular de l'organisme.

Hi ha dos aspectes a considerar: un és la importància que té en tots aquest processos i un altre, molt diferent, l'elevació dels nivells del colesterol a la sang per sobre dels considerats adequats, la qual cosa pot ocasionar importants problemes de salut, ja que aquest nivell excessiu de colesterol està directament relacionat amb l'arteriosclerosi.

L'arteriosclerosi pot provocar lesions a les artèries, sobretot a les coronàries. Diversos estudis demostren que les persones que presenten el nivell de colesterol permanentment elevat tenen més risc de patir un infart agut de miocardi que no les que mantenen uns nivells més baixos. Així mateix l'arteriosclerosi pot produir problemes circulatoris en altres parts del nostre organisme (extremitats, cervell, ronyó,...). Cal recordar, a més, que el tabac, la tensió sanguínia alta, l'obesitat i la diabetis són factors que potencien la capacitat lesiva del colesterol.

Una alimentació equilibrada és el primer pas per a la prevenció i el tractament de les malalties cardíaco-respiratòries.

#### Cal reduir el consum de:

1. Rovell d'ou: per l'elevat contingut de colesterol.
2. Greix de les carns, derivats i embotits, patés, cervell, fetge...
3. Pastisseria en general (ensaïmades, pastissos envasats, xuxos, etc.), ja que solen ser productes amb quantitats importants de greixos inclosos en la seva composició.
4. Menjars precuinats, que no són aconsellables. Eviteu els greixos animals com ara les mantegues i les llards, tant per cuinar com per consumir crus.
5. Cafè i te, que pot consumir-se amb moderació si el metge no us indica el contrari.

#### És recomanable :

1. Augmentar el consum de fibra alimentària amb amanides i verdura en general, llegums i fruita fresca.
2. Consumir llet i productes làctics descremats o semidescremats.
3. Utilitzar oli d'oliva tant per cuinar com per amanir.
4. Consumir fruits secs ja que són molt convenients per a la salut, sempre que es tingui en compte l'elevat valor calòric que aporten.

Carles Pernal

*Nota: Informació extreta del tríptic informatiu editat pel Departament de Sanitat i Seguretat Social de la Generalitat de Catalunya l'any 1997.*

FOTOESTUDI  
LA ROCA

FOTOGRAFIA  
SARA M.

Espronceda, 69 ☎ 842 25 27 08430 LA ROCA



## FARMACIA

M.ª Concepció Rovirosa

- Fòrmules magistrals
- Homeopatia
- Plantes medicinals
- Dermofarmàcia

Rbla. Mestre Torrents, 23 - T. 93 842 28 50  
08430 LA ROCA DEL VALLÈS