

## ORIGEM DO PROBLEMA

O corpo humano, através do fígado, produz a maior parte de seu colesterol. Uma outra parte provém da ingestão de alimentos gordurosos.



1 Na artéria normal, a passagem do sangue ocorre sem problemas. As paredes da artéria estão limpas




2 O alto nível de gordura no sangue pode levar à formação de depósitos que dificultam a passagem do sangue




3 O aumento da quantidade de gordura nas paredes da artéria pode ser tão grande a ponto de a passagem ficar entupida.



## AS PRINCIPAIS GORDURAS SANGÜINEAS

 **HDL** - são o colesterol bom. Protege as artérias contra a deposição excessiva do colesterol ruim e o remove do organismo.

 **LDL e VLDL** - são o chamado colesterol ruim. A reação química pela qual passam (a oxidação) é prejudicial ao organismo.

## IMPORTANTE

O colesterol alto não é o único vilão para a saúde do corpo. Somado a fatores como diabetes, tabagismo (fumo), hipertensão, estresse e sedentarismo, o colesterol aumenta as chances de se ter algum problema de saúde, principalmente os males cardíacos.

## CONSEQUÊNCIAS DO MAL



Se a artéria entupida se localizar:

no cérebro, a pessoa pode ter um derrame

no coração, a pessoa pode ter um infarto

## TIPOS DE GORDURA

Algumas gorduras, como os óleos comestíveis, ajudam a manter o seu colesterol baixo ao mesmo tempo que dão um sabor a sua comida.



### Gordura saturada

É do tipo que entope as artérias. Encontrada em alimentos de origem animal, como carne, aves, manteiga, leite integral e óleos tropicais (coco).

### Gordura não polissaturada

Ajuda a diminuir os níveis sanguíneos de colesterol. Geralmente é líquida na temperatura ambiente e inclui óleos de soja, milho, girassol e alguns tipos de peixe.

### Gordura não monossaturada

Também diminui os níveis de colesterol sanguíneo se fizer parte de uma dieta pobre em gordura. Encontrada no azeite, óleo de canola, amendoim, abacate e nozes.