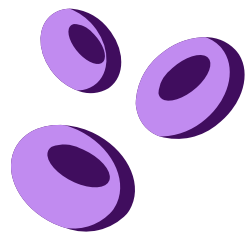
DICAS DO SEU **MELHOR AMIGO!**

COLESTEROL BOM E RUIM



O colesterol é uma gordura essencial para o organismo, mas seus níveis precisam estar equilibrados para promover uma boa saúde cardiovascular. Ele circula pelo corpo em duas formas principais: LDL (colesterol "ruim") e HDL (colesterol "bom"), cada um com uma função específica.

1) O que é LDL (colesterol ruim)?

O LDL, ou Lipoproteína de Baixa Densidade, transporta colesterol do fígado para as células. Quando presente em excesso, o LDL pode se acumular nas paredes das artérias, formando placas de gordura que dificultam a circulação do sangue e aumentam o risco de doenças cardiovasculares, como infarto e AVC.

2) O que é HDL (colesterol bom)?

O HDL, ou Lipoproteína de Alta Densidade, atua removendo o excesso de colesterol do corpo, transportando-o das artérias de volta para o fígado, onde é metabolizado e eliminado. Níveis adequados de HDL ajudam a reduzir o risco de acúmulo de colesterol nas artérias, protegendo o coração e os vasos sanguíneos.

Diferença entre LDL e HDL:

- **LDL (ruim):** Quando elevado, pode levar ao acúmulo de placas nas artérias, aumentando o risco de doenças cardíacas.
- **HDL (bom):** Ajuda a remover o excesso de colesterol do sangue, promovendo uma circulação saudável.

Praticar atividades físicas regularmente, consumir uma alimentação rica em fibras e optar por gorduras saudáveis, como as presentes no azeite e no abacate, **são formas eficazes de aumentar o HDL e controlar o LDL,** promovendo uma melhor saúde cardiovascular.