

Septiembre 2019

Servicio de Prevención de Riesgos Laborales

La prevalencia de la hipercolesterolemia en España oscila entre el 31 y el 50%, considerándose como el segundo factor de riesgo cardiovascular más importante por detrás de la hipertensión arterial. Es una circunstancia que podemos modificar con los siguientes hábitos de vida saludable:

1. Controla el consumo de grasas de origen animal.

Ten cuidado especialmente con las carnes rojas y el embutido, así como con las costillas y los cortes más grasos. Aumenta la ingesta de pescado azul.

2. Evita la bollería industrial.

Contiene muchas grasas trans, lo que provocará un aumento de tu colesterol LDL (malo) y una disminución del HDL (bueno).

3. Toma más frutas y verduras.

La ingesta de cinco piezas al día ha demostrado tener un efecto protector contra la enfermedad cardiovascular.

4. Cocina con aceite de oliva virgen extra.

Contiene ácidos grasos saludables que te ayudarán a mantener tus niveles en la normalidad.

5. Controla el consumo de alcohol.

Cualquier cantidad puede provocar un aumento en tus niveles de colesterol y de peso. Procura evitarlo salvo en contadas excepciones.

6. Realiza ejercicio físico.

Puede sonar repetitivo, pero la realización de actividad física diaria es muy beneficiosa para reducir tus niveles de colesterol LDL y, además, aumentará tu colesterol HDL. Trata de hacer, al menos, 150 minutos de actividad física a la semana y no descansar dos días consecutivos.

7. Aprovecha los avances tecnológicos.

Existen multitud de aplicaciones móviles en el mercado que te ayudarán a controlar el colesterol: apps para comer más sano, contadoras de calorías o para realizar ejercicio.

