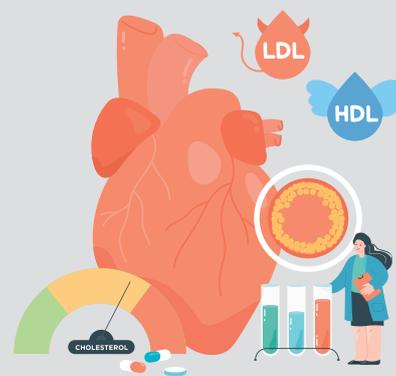


# LA DOPPIA FACCIA DEL COLESTEROLO



Il **COLESTEROLO** è un alleato fondamentale del nostro organismo in quanto svolge importanti funzioni:

- **costruzione delle membrane cellulari;**
- **sintesi di alcuni ormoni** (es. testosterone, estrogeni, vitamina D, cortisolo);
- **formazione degli acidi biliari per la digestione dei grassi.**

Se questo grasso è necessario per il corpo, un suo eccesso nel sangue può diventare dannoso per il cuore e i vasi sanguigni.

Una **dieta sbilanciata** (ricca di acidi grassi saturi, zuccheri e bevande alcoliche), l'**inattività fisica**, il **fumo** e la concomitante presenza di **alterazioni dismetaboliche** possono favorire l'**incremento dei livelli di colesterolo** e l'insorgenza di **patologie cardiovascolari**.

## QUINDI, COSA PUOI FARE PER CONTROLLARE AL MEGLIO I LIVELLI DI COLESTEROLO?

- 1) **modula l'introito di calorie** per favorire l'equilibrio del peso corporeo;
- 2) **riduci** a settimane alterne il consumo di **carne rossa, salumi e insaccati**;
- 3) **limita** sia l'uso del **sale** che dello **zucchero**, contenuti anche negli alimenti confezionati (es. prodotti da forno, dolci, succhi di frutta);
- 4) **utilizza** per i condimenti l'**olio extravergine di oliva, spezie ed erbe aromatiche**;
- 5) **prediligi fonti proteiche animali** come carne bianca, pesce e uova (almeno 2 volte alla settimana) e **vegetali** come i legumi, ricchi di fibre funzionali a modulare l'assorbimento del colesterolo;
- 6) **consuma** ogni giorno **5 pasti** con almeno **3 porzioni di frutta e verdura** di stagione;
- 7) **scegli** la **frutta secca** come spuntino che, essendo anche ricca di acidi grassi mono-insaturi e poli-insaturi (**omega3**), svolge un ruolo cardio-protettivo;
- 8) **muoviti regolarmente, sfruttando ogni occasione durante la giornata**:
  - usa le scale, alzati dalla sedia/divano ogni 20 minuti, muoviti a piedi o in bici, scendi alla fermata dei mezzi pubblici precedente al luogo di arrivo e continua a piedi;
  - dopo la pausa pranzo fai il giro dell'isolato prima di tornare al lavoro;



9) all'occorrenza assumi farmaci o integratori, consultando il tuo medico o il farmacista di fiducia;

## GLI INTEGRATORI CONSIGLIATI PER TE DA LABORATORIO DELLA FARMACIA



**PolicolPlus**, formulato con Riso rosso fermentato, Berberis Aristata e Coenzima Q10. Favorisce il mantenimento dei livelli di colesterolo grazie alla Berberis Aristata.



**Policol Fito** è un integratore a base di Steroli vegetali e Tocotrienoli. Gli steroli vegetali alla dose di almeno 1,5 g/die (pari a 2 stick pack) contribuiscono alla riduzione dei livelli di colesterolo nel sangue.



**Omega3 EPA Plus**, a base di Olio di pesce, ricco di acidi grassi della serie Omega-3. Aiuta a mantenere normali i livelli di trigliceridi nel sangue con l'assunzione giornaliera di 2g di EPA e DHA.

10) scegli DietaLab come alleato per la salute del tuo cuore;



Il **Pane d'avena integrale** presenta un basso contenuto di grassi saturi e di zuccheri. I beta-glucani dei chicchi di avena e gli omega-3 dei semi oleosi lo rendono ideale per controllare sin dalla colazione i livelli di colesterolo.



Ricca di fibre e con un basso contenuto di zuccheri, la **Crema Spalmabile** è fonte di proteine vegetali e frutta secca.



Il basso contenuto di zuccheri e di grassi saturi rendono le **Chips cipolla** e i **Tortitos bacon** alternative salutari ai prodotti confezionati.



La **Pasta di legumi**, a basso contenuto di grassi, è ideale per modulare l'assorbimento intestinale del colesterolo alimentare grazie all'elevato apporto di fibre.



**CONDUCI  
UNA VITA ATTIVA**



**MANGIA  
IN MODO SANO**



**CONTROLLA  
IL PESO**



**EVITA  
IL FUMO**



**RIDUCI  
LO STRESS**