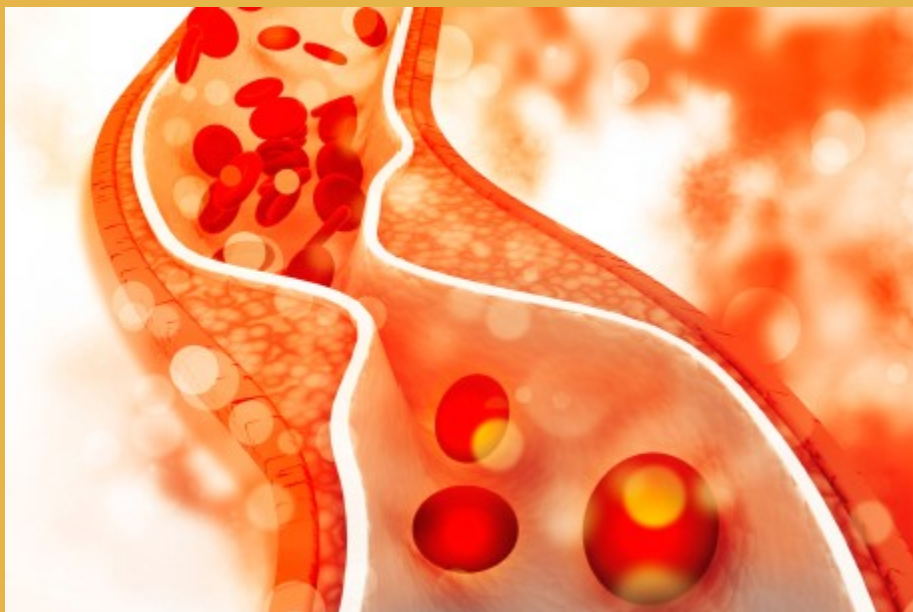


CONSELLS PER UNA VIDA MÉS SANA

Controla el colesterol en temps de COVID



El colesterol elevat és responsable del 60% de les enfermetats del cor. Prenent com a base la dieta mediterrània, la FEC recomana:

Les persones amb **colesterol alt** podrien tenir un pronòstic pitjor en cas de contraure el coronavirus, desenvolupant símptomes i conseqüències més greus.

A més de les **recomanacions dietètiques**, és important **practicar activitat física** de manera regular i moderada. Per exemple, caminar entre 45 a 60 minuts al dia de tres a cinc dies per setmana. També mantenir bons hàbits de descans i una hidratació adequada.

Prenent com a base el patró de **dieta mediterrània**, la FEC recomana:

- Preferir cereals integrals en pans o pasta.
 - Prioritzar les carns magres i els ocells de corral, enfront de les vermelles.
 - Apostar per l'oli d'oliva verge extra i la fruita seca, rics en greixos saludables.
 - Incorporar lactis amb esterols vegetals que ajuden a reduir els nivells de colesterol alt.
 - Incrementar el consum de peix, especialment el blau (tonyina, verat, sorell, palometa, salmó, sardina, etc.) perquè contenen un tipus de greix cardiosaludable, els àcids grassos omega 3, que ajuda a baixar els nivells de colesterol.
- Incloure diàriament verdures, hortalisses i fruites.
 - Diverses racions setmanals de llegums.