**STILUL DE VIATA SANATOS PENTRU PREVENIREA BOLILOR CRONICE**

Colesterolul este o substanță cu structură chimică de sterol care intră în compoziția membranelor ce înconjoară și protejează ficatul, măduva spinării, creierul și alte țesuturi. Discutiile vin in legatura cu colesterolul adus prin alimentatie. Mare parte din colesterol este sintetizat de către ficat, iar ceea ce este în exces se depozitează în organism, pe pereții vaselor de sânge, în timp ducând la apariția diferitelor tipuri de afecțiuni. Atunci când este în valori optime, însă, colesterolul favorizează o serie întreagă de procese biochimice vitale:

* Îmbunătățește și reglează sistemul imunitar;
* Protejează celulele, favorizându-le capacitatea de a metaboliza și de a produce energie;
* Ajută la sintetizarea hormonilor sexuali, reproducători (estrogeni, testosteron);
* Protejează sistemul cardiovascular și musculatura întregului corp;
* Este responsabil pentru sinteza neurotransmițătorilor, favorizând formarea conexiunilor neuronale;
* Este vital în creșterea, dezvoltarea și cicatrizarea țesuturilor;
* Ajută la sintetizarea vitaminei D3;
* Sprijină procesul de digestie și contribuie la producerea bilei (lichidul secretat de ficat);
* Îndeplinește un rol similar antioxidanților, ajutând organismul să lupte împotriva radicalilor liberi.

**Factori** care influențeaza cresterea valorii colesterolului peste 200 mg/dl si apariția dezechilibrului:

* **Fumatul**
* **Consumul excesiv de alcool**
* **Consumul excesiv de alimente bogate în grăsimi saturate**
* **Cauze genetice** - „hipercolesterolemie familială”
* **Obezitatea și sedentarismul** –
* **Vârsta**
* **Alte afecțiuni medicale** - insuficiența renală, anorexia nervoasă, hipotiroidismul, sindromul Cushing, sindromul nefrotic, alcoolismul sunt câteva dintre bolile care pot duce la creșterea nivelului de colesterol din sânge

Profilaxia primară constă in schimbarea stilului de viață

* Înlocuiți produsele prăjite, alimentele de tip fast-food, grăsimile saturate (untul, untura, grăsimea animală), dulciurile rafinate cu legume crude, gătite la abur, fierte sau coapte, alimente care conțin grăsimi nesaturate (avocado, carnea de pește, semințele de in măcinate);
* Înlocuiți orice tip de alcool cu ceaiurile care au efecte benefice asupra colesterolului și trigliceridelor: ceaiul roșu, ceaiul verde, hibiscusul, ceaiul de ghimbir, ceaiul de mentă;
* Consumați alimente bogate în acizi Omega-3, care reduc nivelul de LDL și cresc nivelul colesterolului HDL (colesterol bun): somon, sardine, macrou, hering, migdale și semințe de in;
* Renunțați la fumat;
* Faceți mai multă mișcare, în special exerciții cardio (aerobic, alergare, mers în pas alert, zumba, dans);
* Mențineți greutatea sub control.