

LDL (Low Density Lipoprotein), por ser uma molécula menor e de baixa densidade, penetra com facilidade o revestimento interno dos vasos sanguíneos, se acumulando na parede dos mesmos e gerando as placas de aterosclerose, que podem obstruir o fluxo de sangue. Apesar de existirem valores de normalidade para cada fração de colesterol, somente o médico pode dizer quais os níveis adequados de colesterol de cada pessoa, levando em conta diversos fatores individuais.

A alimentação balanceada e a prática regular de exercícios físicos auxiliam na manutenção do equilíbrio entre as frações do colesterol, mantendo-o em níveis adequados e saudáveis, além de contribuir para a manutenção do peso corpóreo e para o controle da pressão alta e diabetes.

♥ O que são fitoesteróis?

Fitoesteróis são substâncias presentes em vegetais, legumes, castanhas e grãos que exercem, nas plantas, funções semelhantes às do colesterol em animais. Mais de 40 tipos de fitoesteróis já foram encontrados em plantas. O sitosterol, campesterol e o estigmasterol são os mais abundantes.

♥ Qual a contribuição dos fitoesteróis na manutenção de níveis adequados de colesterol?

Os fitoesteróis inibem a absorção de colesterol. Enquanto 50% do colesterol é absorvido no intestino, apenas 5% a 15% dos fitoesteróis são absorvidos, quando consumidos. Ao alcançar o intestino, o fitoesterol compete com o colesterol, reduzindo sua absorção. A menor absorção do colesterol leva a menores níveis de colesterol total e de LDL-colesterol na corrente sanguínea, o que contribui para a manutenção da saúde cardiovascular.

O controle dos níveis de colesterol envolve medidas dietéticas, entre elas o aumento do consumo de alimentos ricos em fitoesteróis. Em populações ocidentais, o consumo de fitoesteróis por meio da dieta alcança cerca 150 a 400 mg ao dia, mesmo entre vegetarianos. Para a obtenção do efeito desejado, recomenda-se que o consumo deva ser de, no mínimo, 800 mg de fitoesteróis livres, o que equivale a 1.300 mg de ésteres de fitoesteróis. Estudos mostram que o consumo de 1.500 mg a 2.500 mg de fitoesterol ao dia pode levar a uma redução de 10% a 15% dos níveis de LDL-colesterol na corrente sanguínea. A suplementação alimentar tem se tornado uma forma segura de alcançar



VERSO

os níveis adequados de fitoesterol para se atingir os benefícios de seus efeitos sobre a redução da absorção de colesterol.

Associado a uma dieta balanceada, o consumo de fitoesterol pode auxiliar na redução da absorção e na manutenção dos níveis de colesterol mesmo em pessoas que fazem uso de medicamentos sintéticos para reduzir o colesterol. Por agir em mecanismos diferentes dos mecanismos desses medicamentos, o fitoesterol é capaz de auxiliar na manutenção dos níveis de colesterol sem aumentar os riscos de efeitos colaterais, frequentemente observados com o uso de altas doses desses medicamentos.

♥ O que é COLLESTRA e como tomar?

COLLESTRA possui, em cada cápsula, 650 mg de ésteres de fitoesteróis de origem vegetal, extraídos principalmente de soja, girassol e canola.

Recomenda-se o consumo de 2 a 3 cápsulas de COLLESTRA ao dia, o que fornecerá entre 1300 mg e 2000 mg de ésteres de fitoesteróis. As cápsulas podem ser ingeridas de uma só vez ou em doses divididas até 3 vezes ao dia.

Pratique exercícios regularmente, alimente-se de forma equilibrada e garanta o consumo de fitoesterol em quantidades adequadas.

Seu coração agradece!

achē

COLLESTRA

fitoesteróis de óleo de soja em cápsulas

Os fitoesteróis auxiliam na redução da absorção de colesterol. Seu consumo deve estar associado a uma dieta equilibrada e hábitos de vida saudáveis.



60 mm

300 mm



Frente

COLLESTRA

fitoesteróis

Você acaba de adquirir COLLESTRA, um produto a base de fitoesterol, feito sob medida para manter a saúde do seu coração. Aliado a uma alimentação equilibrada, exercícios físicos e hábitos de vida saudáveis, o consumo de fitoesterol auxilia na manutenção e promoção da saúde cardiovascular para uma vida com mais longevidade e qualidade. COLLESTRA possui, em cada cápsula, 650 mg de ésteres de fitoesteróis de origem vegetal, extraídos principalmente de soja (60-70%), canola (20-30%), girassol (5-10%) e milho (1-5%). O consumo de 1,3 g de fitoesterol ao dia (equivalente a 2 cápsulas de COLLESTRA), quando associado a uma dieta saudável, promove a redução de 10% a 15% do colesterol indesejado (LDL ou Low Density Lipoprotein) já a partir da 3ª semana, auxiliando na manutenção e promoção da saúde cardiovascular.

♥ Saiba mais sobre a saúde do seu coração e desfrute de uma vida saudável!

O coração é o principal músculo do organismo, sendo um dos órgãos mais nobres, pois mantém o fluxo de sangue, que entrega oxigênio e nutrientes para todos os tecidos do corpo. A manutenção da saúde cardiovascular é fundamental para vivermos com longevidade e qualidade. Para isso, uma série de ações e cuidados são necessários para evitarmos ou minimizarmos o desenvolvimento de doenças cardiovasculares que, atualmente, é uma das causas mais frequentes de mortalidade na população adulta.

A doença cardiovascular refere-se a um conjunto de condições que afetam o sistema cardiocirculatório. As principais e mais graves manifestações de doença cardiovascular são o infarto do miocárdio e o acidente vascular cerebral (conhecido também como derrame). Na maioria dos casos, esses eventos são o resultado de uma condição crônica, denominada aterosclerose. A aterosclerose decorre do acúmulo progressivo de lipídeos (gorduras) na parede dos vasos sanguíneos que, em médio e longo prazo, pode causar obstruções e até interromper o fluxo sanguíneo de determinada região do organismo.

♥ Fatores de risco para doenças cardiovascular

Para manter a saúde cardiovascular, é importante reconhecermos quais fatores de risco estão presentes, aumentando as chances de comprometer a saúde. Muitos dos fatores de risco para doença cardiovascular dependem dos hábitos de vida individuais, sendo, portanto, possíveis de serem modificados. Adquirir hábitos que contribuam para uma melhor saúde cardiovascular é fundamental para reduzir riscos para o organismo como um todo.

Entre os principais fatores de risco cardiovascular, que podem ser mudados pelo estilo de vida estão:

- Sobrepeso/obesidade: estar acima do peso aumenta outros riscos como o desenvolvimento de pressão alta, diabetes e colesterol elevado, condições que aumentam riscos à saúde cardiovascular.
- Colesterol elevado: o colesterol alto contribui para o desenvolvimento de aterosclerose, aumentando o risco de doença cardiovascular.
- Pressão alta ou Hipertensão arterial: a pressão alta é doença crônica que não é passível de cura, mas pode ser controlada. O controle adequado da pressão com seguimento médico é medida importante para manter a saúde cardiovascular.

- Tabagismo/Fumo: parar de fumar reduz rapidamente muitos riscos à saúde, principalmente o risco cardiovascular, o risco de doenças respiratórias e de determinados tipos de cânceres. O fumo aumenta a pressão arterial e os batimentos cardíacos, o que contribui para sobrecarregar ainda mais função do coração.
- Consumo de álcool: álcool deve ser consumido com moderação. O consumo excessivo leva a alterações cardíacas e outros danos à saúde.

♥ Todo colesterol é ruim?

Não. O colesterol é extremamente importante para uma série de funções do organismo e está presente em praticamente todas as células do corpo. No entanto, o colesterol é dividido em frações ou tipos diferentes. Existem tipos de colesterol que são benéficos para a saúde e outros que podem se acumular na parede de vasos sanguíneos, causando aterosclerose. O colesterol bom é denominado HDL-colesterol (High Density Lipoprotein) ou lipoproteína de alta densidade e, em indivíduos com níveis adequados, é capaz de remover o colesterol indesejado ou LDL da corrente sanguínea. O

Cyan Magenta Yellow Black P. 3415 P. Rub.Rec C Registro



Formato 300X80 com 4 dobras sanfonadas vertical ao texto, dobra final com 60x80.

CAC
Central de
atendimento
a clientes
0800 701 6900
cac@ache.com.br
www.ache.com.br

SAP 4464800 11/13 FO 01