



COLESTEROL, ENEMIGO INVISIBLE EN TEMPORADA DECEMBRINA

¿Sabías que los niveles de colesterol pueden aumentar hasta 10% durante las fiestas? Esto se debe a los excesos y al poco ejercicio. De acuerdo con la *Fundación Española del Corazón (FEC)*, es esencial prevenir daños al organismo a través de una alimentación equilibrada y actividades físicas.

“Durante las fiestas navideñas se produce un cambio de hábitos muy significativo. Estos cambios transitorios hacen que los niveles de colesterol fluctúen y que puedan incrementarse hasta en un 10%. Es difícil objetivar dónde se encuentra el colesterol y percibir de una manera tangible estos aumentos, por ello consideramos que la hipercolesterolemia es el enemigo invisible de la Navidad”, indicó Lorenzo Silva, secretario general de la *FEC*.

A continuación, te damos algunos consejos para reducir el colesterol elevado. ¡Presta atención!

1. **Realiza actividad física de manera regular.** No es necesario practicar actividades intensas, puedes caminar 30 minutos al día.
2. **Evita o disminuye el consumo de alcohol y tabaco.**
3. **Sigue la dieta mediterránea.**
4. **Aumenta el consumo de frutas y verduras.** Puedes consumirlas como colación.
5. **Inspírate en recetas publicadas en internet.** Recuerda que comer sano no tiene que ser aburrido.
6. **Mantén una correcta hidratación y un buen descanso.**
7. **Combate el estrés mediante técnicas de meditación y relajación.**
8. **Incorpora a tu dieta alimentos reductores del colesterol,** como lácteos, vegetales, y grasas saludables —aceite de oliva, nueces y pescado azul—.

Ya sea en esta época navideña, y en cualquier momento del año, es importante no descuidar la salud. Procura que los buenos hábitos sean adoptados por toda tu familia. No es necesario evitar todos los alimentos, sólo buscar opciones saludables.

Vía: ClikSalud