

## Colesterol

Ideas para controlarlo y prevenirlo

Blay Cortés, Guadalupe

Editorial: Océano-Ambar

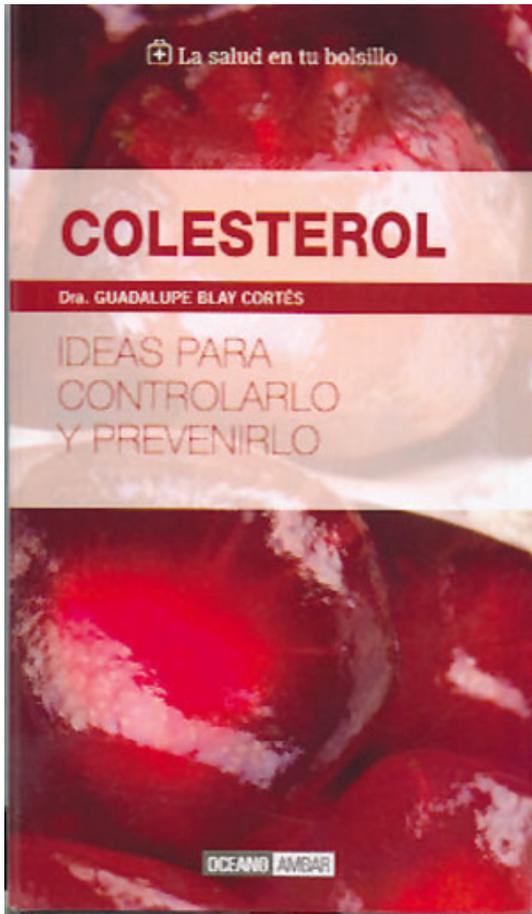
ISBN: 9788475567921

Páginas: 110

Dimensiones: 9 x 15,5 cm  
Presentación: Rústica con tapas enfundadas en plástico

PVP.: 4,90 €

Coleccion: La salud en tu bolsillo



### SINOPSIS

La palabra "colesterol" asusta, y más cuando aparece un asterisco junto a ella en los resultados de un análisis de sangre. Y es que cuando es demasiado alto constituye la primera señal de que algo no va bien en el sistema cardiovascular. Sin embargo, es una sustancia vital que elabora el propio organismo y sólo resulta peligrosa a partir de ciertos niveles.

La clave, por tanto, está en controlarlo, lo que se consigue sobre todo a través de una alimentación adecuada y de la práctica de ejercicio físico. Además, otros factores pueden ayudar a mantenerlo dentro de unos límites considerados como saludables.

En este libro descubrirás:

- Por qué es necesario el colesterol
- Qué son el colesterol bueno y el colesterol malo
- Por qué supone un factor de riesgo cardiovascular si está elevado
- Cómo influye el consumo de grasa en sus niveles
- El papel de la fibra