

Guia ensina a ter vida saudável

Ovos, carnes gordas, embutidos, camarão, lagosta, queijo e fígado. Cuidado com esses alimentos pois todos eles são ricos em colesterol. Essa é uma das lições do "Guia da vida saudável", que O GLO-

GUIA DA
VIDA
SAUDÁVEL

BO publica em fascículos a partir de domingo, 1º de outubro, com patrocínio da Companhia Brasileira de Alumínio, Golden Cross e Caixa Econômica Federal.

Ele também ensina que existe uma relação direta entre os altos níveis de colesterol e o maior

risco de ataques cardíacos, angina, derrames e problemas circulatórios. Isso porque o excesso de colesterol adere às paredes das artérias, formando depósitos de gordura que obstruem o fluxo normal do sangue para órgãos como o coração e o cérebro.

Mas o guia também informa que o colesterol é necessário ao

organismo, pois as células de todo o corpo usam a substância para produzir hormônios importantes, necessários ao crescimento e à reprodução. Para evitar os males do excesso de colesterol, o "Guia da vida saudável" mostra que são necessários exercícios físicos, além de uma dieta equilibrada.