

Con el colesterol, ni una concesión

17/11/2021



Fuente

UniRadio Jaén / Sergio Martínez

Pa-ta(R) en Salud aborda esta semana el Colesterol. Hablamos comúnmente de colesterol bueno y malo, pero ¿Qué hay de cierto en eso? ¿Puede el colesterol ser bueno o ser malo? ¿De qué depende? Los pacientes con colesterol alto únicamente tienen que preocuparse por esta patología, ¿o no? Cómo podemos reducir el riesgo cardiovascular, como podemos diferenciar los distintos tipos de grasas y donde encontrarlas, como seleccionar los alimentos a consumir según nuestro perfil. ¿Triglicéridos? Eso, ¿Qué es? ¿Se come? Todas estas preguntas tendrán respuesta, además de diferentes estrategias de actividad física, alimentación y dieta que nos van a dar las armas necesarias para enfrentarnos a esta situación. No te quedes en la superficie del tema (como haría una placa de ateroma en una arteria) y ahonda en el conocimiento de tu salud cardiovascular.

Enlaces relacionados

- [Escucha el programa en formato podcast](#)