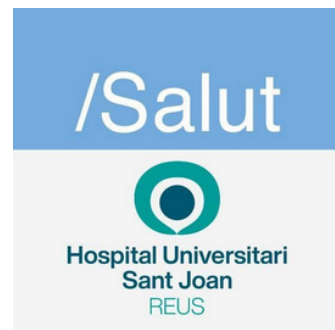




24 de setembre, dia Internacional de la  
Hipercolesterolèmia Familiar

# “EL PAPER CLAU DELS HÀBITS SALUDABLES EN LA SALUT”

Èrica Cunillera Roset.

Unitat de Medicina Vascular i Metabolisme.  
Hospital Universitari Sant Joan de Reus

Amb el suport de:



AJUNTAMENT  
Vandellòs i l'Hospitalet de l'Infant



**Diputació  
Tarragona**

Des de l'any 2012 cada 24 de setembre se celebra el Dia Mundial de la Hipercolesterolèmia Familiar. L'Organització de la Salut (OMS) l'any 1998, va publicar per primera vegada un informe amb les recomanacions i criteris pel seu diagnòstic.



Sabem que 1 persona de cada 200-250 està afectada d'Hipercolesterolèmia Familiar. Hi ha una forma molt severa (homozigota) que la pateixen 1 de cada 450.000 persones

**QUÈ ÉS?**

La Hipercolesterolèmia Familiar (HF) és una **alteració genètica hereditària** (afecta el receptor de LDL, APOB100, PCSK9 i altres gens) que **incrementa el colesterol en sang**.

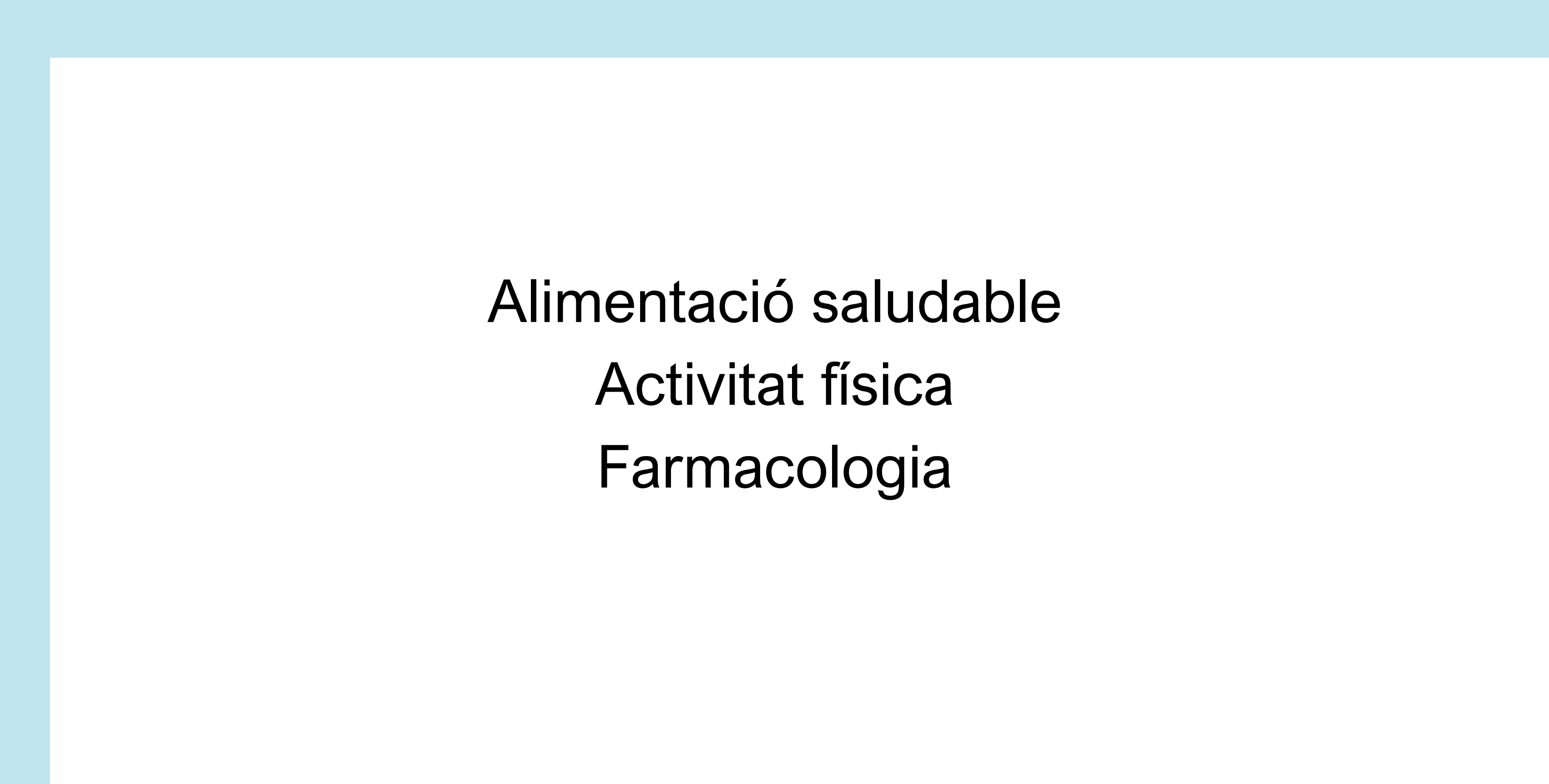
La HF afecta una proteïna imprescindible per eliminar el colesterol dolent (LDL) de la sang. Al no poder eliminar-se, el colesterol LDL (c-LDL) augmenta les seves concentracions a la sang fins a més del doble dels valors normals.

**Pot ser transmesa de generació en generació.**

El tipus de colesterol que augmenta més en la HF és el **cLDL** que circula per la sang i **es diposita a les artèries**, principalment a les artèries del cor.



**QUIN ÉS EL TRACTAMENT?**



Alimentació saludable

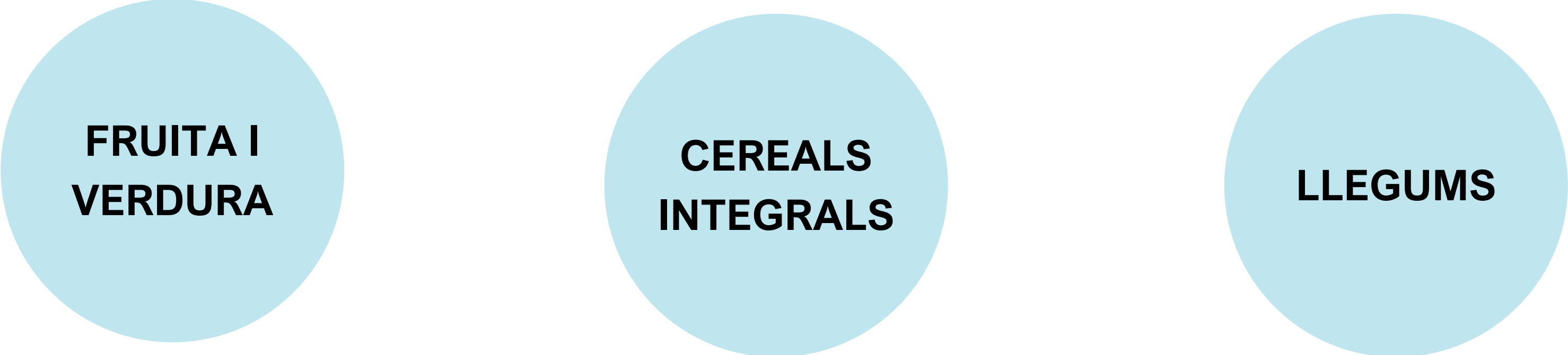
Activitat física

Farmacologia

# **RECOMANACIONS ALIMENTÀRIES PER LA HIPERCOLESTEROLÈMIA FAMILIAR**

1. Augmenta el consum de **fruita i verdura**.
2. Prepara més plats amb **llegums**.
3. Augmenta el consum d'aliments rics en **greixos saludables**: oli d'oliva verge extra, fruits secs, alvocat, llavors, peix blau.
4. Substitueix els cereals refinats per **cereals integrals**.
5. Escull **làctics** o begudes vegetals sense sucres afegits.
6. Incrementa el consum de **peix**.
7. Podem escollir proteïnes vegetals.
8. Es pot consumir **ou**. Vigila la seva cocció.
9. Preferentment consumir **carns blanques**. Evita les processades.
10. Evita el consum d'aliments superflus.
11. Utilitza tècniques culinàries senzilles.
12. Aigua com a beguda principal.
13. Exercici diari.

# **Hem de prioritzar el consum de...**

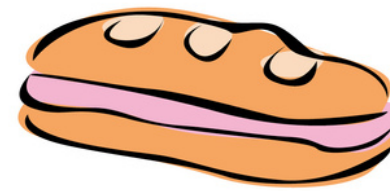


**FRUITA I  
VERDURA**

**CEREALS  
INTEGRALS**

**LLEGUMS**

**A L'ESMORZAR...**



**LÀCTIC**

**+**

**CEREAL**

**+**

**FRUITA**

**logurt natural sense sucre  
Pa integral amb tomàquet  
natural  
1 Kiwi**

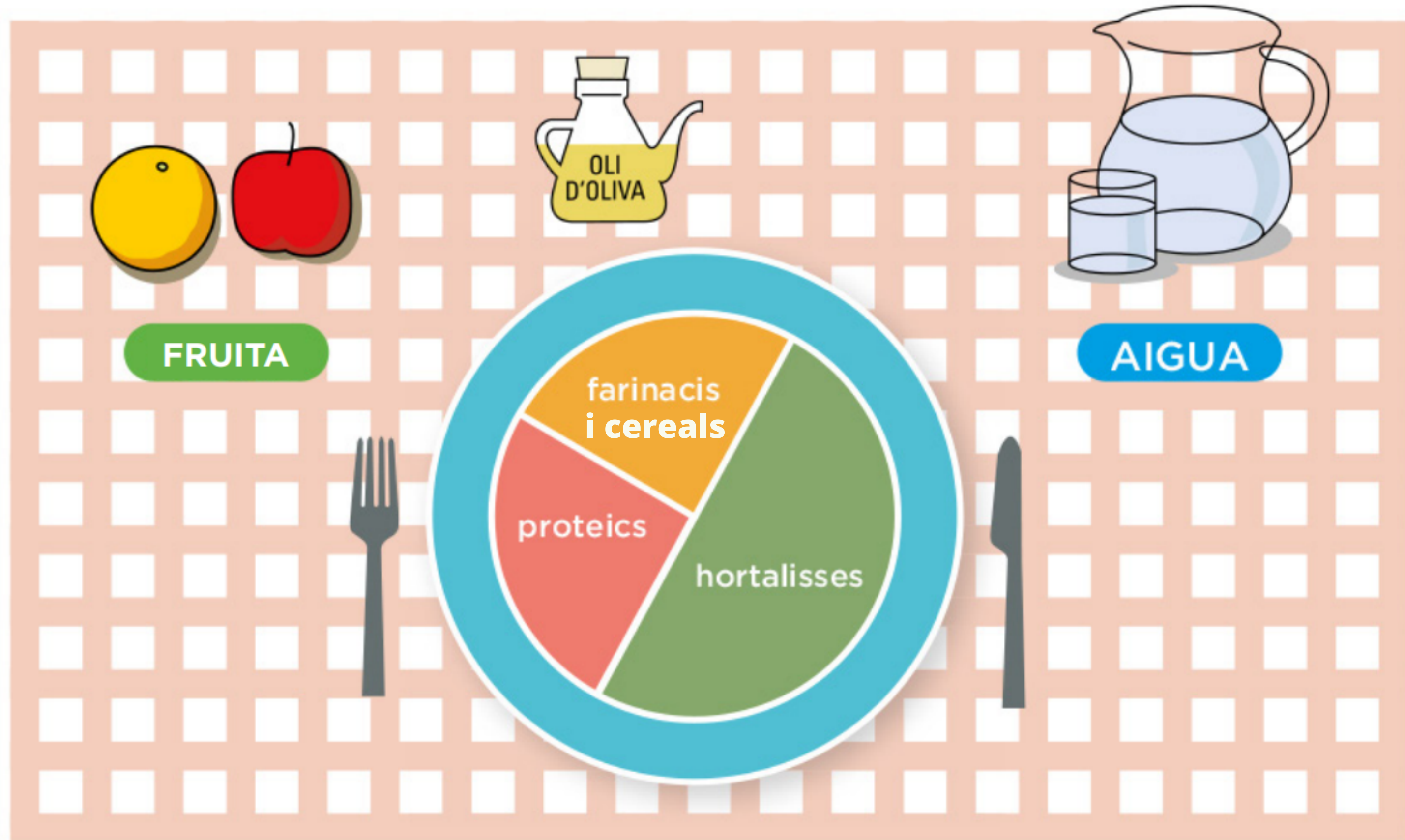
**Llet semi amb cereals  
integrals sense sucres  
Macedònia de fruites**

**Formatge fresc i maduixes  
Pa torrat integral amb gall  
d'indi cuit**

**logurt natural sense  
sucres  
Plàtan  
Entrepà integral  
d'hummus**

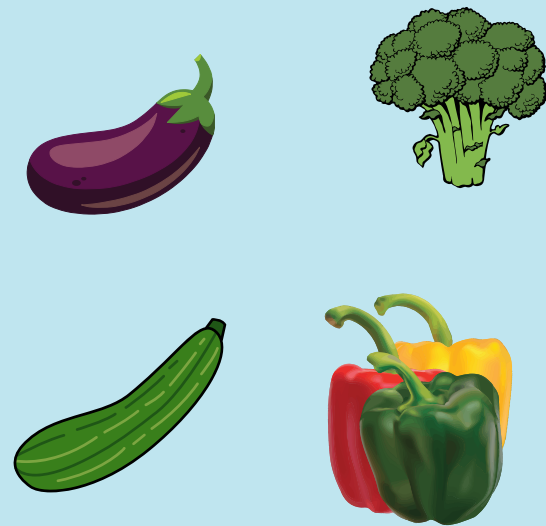
**A DINAR I A SOPAR...**

# EL PLAT SALUDABLE



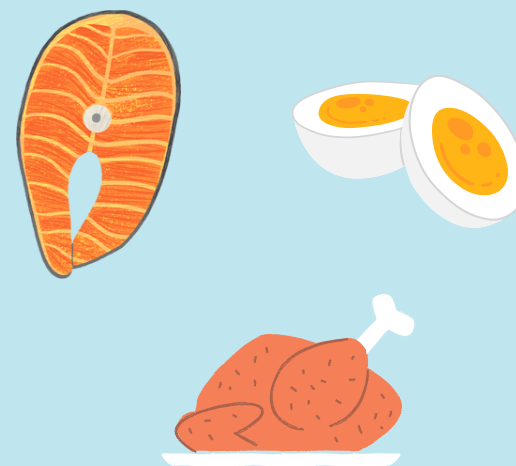
crues i/o cuites

## **VERDURES I HORTALISSES**

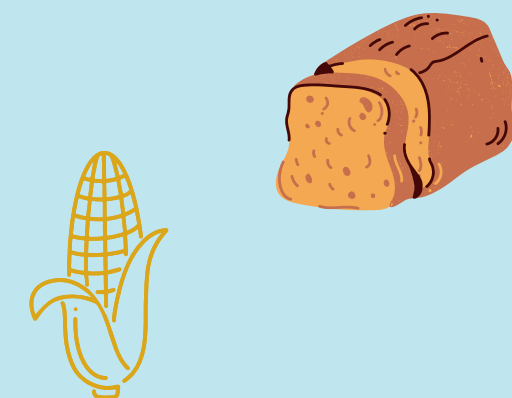


proteïna animal i  
vegetal

## **PROTEÏNA**



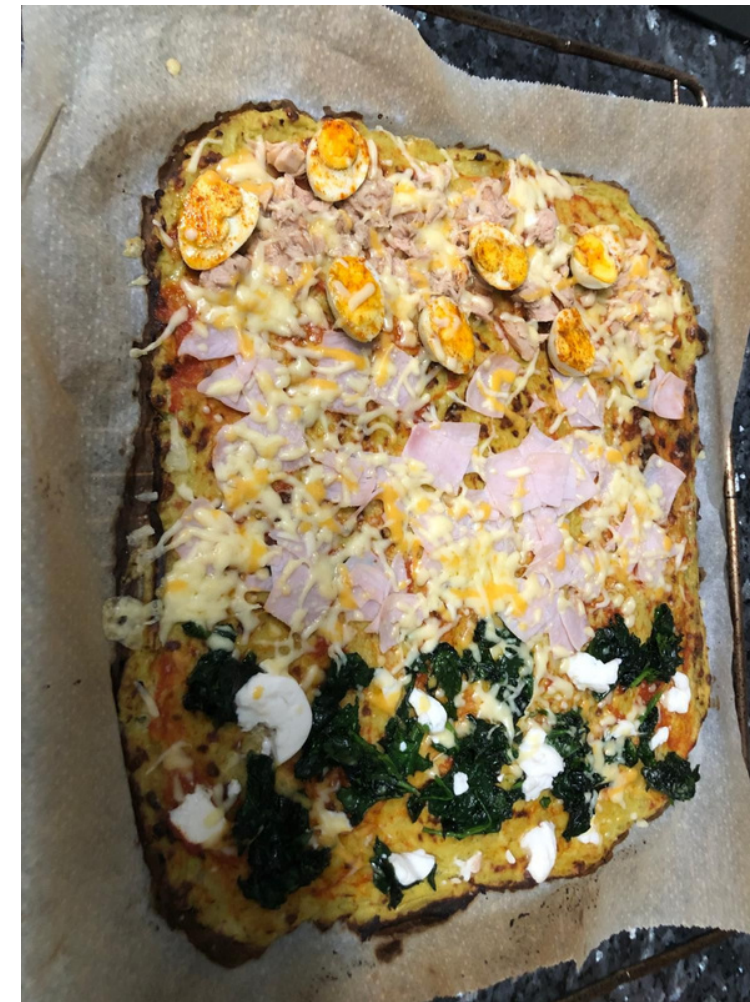
## **FARINACIS I CEREALS INTEGRALS**



SEGUIR EL MÈTODE DEL PLAT, ÉS DIVERTIT I SALUDABLE....



SEGUIR EL MÈTODE DEL PLAT, ÉS DIVERTIT I SALUDABLE....



SEGUIR EL MÈTODE DEL PLAT, ÉS DIVERTIT I SALUDABLE....



**A MIG MATÍ I/O BERENAR...**

**Alternar entre fruita, làctic i afegir-hi un grapat petit de fruits secs crus o torrats.**



**FRUITA**

**LÀCTIC**

**FRUITS  
SECS**

# **ACTIVITAT FÍSICA**

**mínim caminar de 30-45 minuts al dia**

**Intenti moure's més en el seu dia a dia:**

- Pugi les escales i no agafi l'ascensor
- Baixi una o dos parades abans de l'autobús
- Vagi caminant als llocs i no agafi el cotxe
- Passegi per la platja, per la muntanya o per la ciutat.

**Realitzar exercici físic a diari. Caminar 45 min/dia.**

**A més, procuri practicar exercici físic de baixa-moderada intensitat 2-3cops/setmana.**

# Recomanacions generals



- Menja **2 veg/dia verdura/hortalisses**: 1 crua 1 cuita.
- Menja **3 peces de fruita** al dia.
- Menja **cereals integrals**
- Menja de **2-4 racions de làctics al dia**: alternar entre llet semidesnatada/iogurt natural sense sucres/ formatges frescos...
- Menja **3-4 veg/setmana llegums**.
- Menja **peix: 2-3 setmana**: Alternar entre blanc i blau. 1-2 racions de blau, que té omega-3.
- Menja carn: **3-4 setmana** (preferència carns blanques). 1 dia a la setmana consumeix carn vermella.
- Menja **ous: 3-4 setmana**
- Reparteix la ingesta diària en 5 o 6 àpats.
- Beu preferentment AIGUA.
- Coccions saludables com la planxa, el vapor, el forn, el bullit...

# Recomanacions generals



- No consumeixis begudes alcohòliques.
- Evita afegir sucre a diari.
- Evita incorporar freqüentment els aliments superflus.
- Evita els aliments ultraprocessats ni amb alt contingut de greix.
- Modera el consum de sal, i fes servir sal iodada.

24 de setembre, dia Internacional de la  
Hipercolesterolèmia Familiar

**Moltes gràcies!**

