

## Tensió arterial i colesterol

L'objectiu de l'estudi és prevenir les complicacions microvasculars. Per bé que els nivells de sucre a la sang són molt importants en el maneig del risc de possibles complicacions, la tensió arterial i els nivells de colesterol (lípid) també ho són.

El la taula següent apareix un llistat de factors que afecten a la vostra tensió arterial i/o els nivells de colesterol. Cal tenir present que els factors que intervenen en la prevenció de la diabetis també serien adients en la prevenció de la hipertensió arterial i els nivells de colesterol - i viceversa -, així com també en la prevenció del càncer i altres malalties d'estil de vida.

### Pressió arterial i colesterol

#### bo per a la tensió arterial i/o els lípids:

- Activitat física
- Pèrdua de pes
- Dieta Mediterrània
- Verdura i fruita
- Baies
- Productes de gra sencer
- Lactis baixos en greix
- Nous
- Llegums
- Oli d'oliva verge extra i oli de vegetal
- Peix
- Cacao i xocolata negra (si no fa guanyar pes ràpidament)

#### dolent per a la tensió arterial i/o lípids:

- Sobrepès i obesitat
- Estil de vida sedentari/inactiu
- Estrès
- Fumar
- Dieta occidental
- Consum elevat de sal
- Consum d'alcohol
- Menjar i begudes ensucrades, com refrescos, lliminadures, dolços
- Gra refinat
- Lactis amb greix/sencers
- Carns greixoses i en especial els productes carnis amb greix
- Consum de regalèssia ( també la regalèssia salada)