

CUIDE BEM DO SEU CORAÇÃO



Dia **29 de setembro** é comemorado o **Dia Mundial do Coração** e a **Unimed Sul Paulista** traz algumas dicas importantes para que você cuide do seu coração.

Tenha uma alimentação saudável.

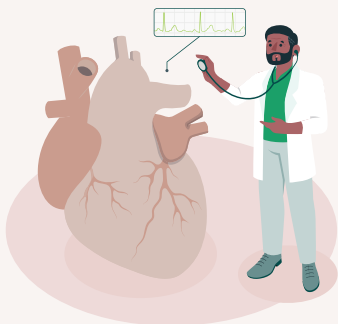
Listamos aqui 10 alimentos que são amigos do sistema cardiovascular e favorecem a vida saudável do seu coração. São eles:

- 1. Salmão:** É rico em ômega-3, uma gordura saudável que evita a formação das placas que obstruem as artérias, reduzindo o colesterol e combatendo os triglicerídeos.
- 2. Linhaça:** É uma fonte de ômega-3 e 6 (antioxidantes) e fibras, que ajudam a regular o colesterol e a glucose (níveis de açúcar) no sangue.
- 3. Maçã:** É rica em pectina, uma fibra solúvel que reduz a glicemia (níveis de açúcar no sangue), impede a absorção de gorduras e elimina o colesterol.
- 4. Leguminosas:** As lentilhas e o feijão contêm fibras, ômega-3 e cálcio, além de causarem alta saciedade.
- 5. Uva:** O resveratrol é uma substância encontrada na casca das uvas, com propriedades antioxidantes e anti-inflamatórias. Os principais benefícios são a redução do colesterol LDL (o “mau colesterol”) e aumento do HDL (o “bom colesterol”).
- 6. Aveia:** Diminui a absorção de gordura e açúcares.
- 7. Frutas secas:** Diminui os níveis sanguíneos do colesterol LDL, o “mau”, e aumentando o HDL, o “bom colesterol”.
- 8. Espinafre:** É rico em flavonoides, que funcionam como antioxidantes e como agentes anticancerígenos.
- 9. Azeite:** É uma gordura rica em ácidos monoinsaturados, sendo por isso considerada das mais saudáveis.
- 10. Frutas vermelhas:** São ricos em antioxidantes, contribuem para a eliminação de toxinas presentes no organismo.





Pratique atividades físicas como caminhada, aulas de danças ou andar de bicicleta. Esses são exercícios aeróbicos mais recomendado, pois trazem mais benefícios ao sistema cardiovascular.



Mantenha seus exames do coração em dia. Os principais exames que avaliam o funcionamento do coração são **eletrocardiograma, ecocardiograma e exames laboratoriais de sangue** para medir colesterol, glicemia e triglicérides e **de urina**, para medir creatinina e ácido úrico.

Agende seus exames nas unidades da Unimed Sul Paulista. Atendemos também particular e outros planos de saúde.



Unidade Itapê Shopping:

R. Dr. Coutinho, 733
Centro - Itapetininga
Tel: (15) 3275-7101

Jeito de
Cuidar Unimed

Unimed
Sul Paulista