

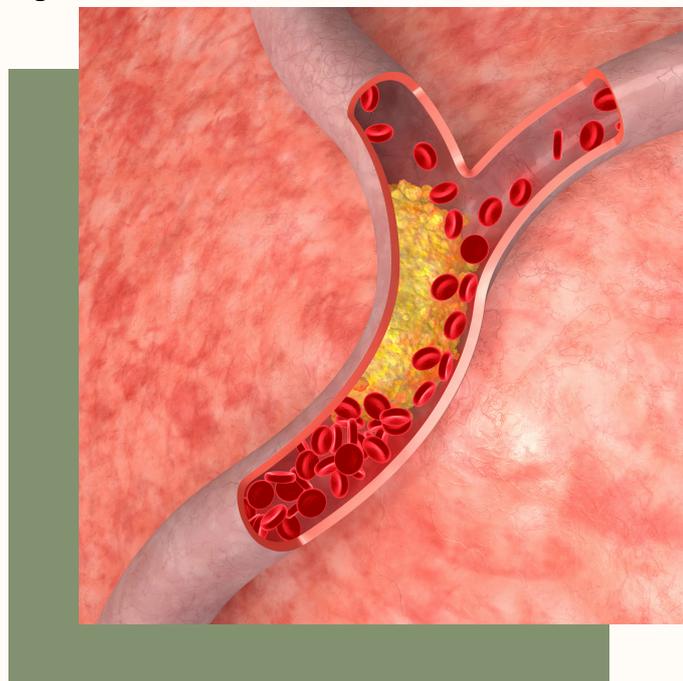
# FLOPES INFORMA

| NEWSLETTER FARMACÊUTICA | 19ª EDIÇÃO | MAIO 2024 |

## Colesterol

O colesterol é uma das muitas substâncias que o corpo produz e é vital para a nossa saúde. O organismo sintetiza 75% do colesterol total, enquanto os 25% restantes vêm essencialmente dos alimentos de origem animal que ingerimos.

Em níveis elevados, é responsável por cerca de um terço de todas as Doenças Cardiovasculares (DCV) no Mundo (doença coronária, enfarte de miocárdio e acidente vascular cerebral). Em Portugal, aproximadamente 25% da população apresenta colesterol de elevado risco cardiovascular (>240 mg/dl) e 45,1% apresenta risco moderado (190-239 mg/dl).



### HDL E LDL

De um modo geral, considera-se que existe um “bom” colesterol (HDL) e um “mau” colesterol (LDL).

- Os níveis elevados de LDL no sangue contribuem para a formação de depósitos de gordura nas artérias, promovendo o seu estreitamento e podendo causar DCV.
- Num adulto saudável, o valor de LDL deve ser inferior a 115 mg/dL.
- O HDL impede o LDL de se alojar nas paredes das artérias, reduzindo o risco de DCV.
- Para homens, os níveis de HDL devem ser superiores a 40 mg/dL e para mulheres, 50 mg/dL.
- O colesterol total no sangue deve ser inferior 190 mg/dL.

### PREVENÇÃO

- Dieta saudável:

Baixo teor em colesterol, gorduras saturadas e sal.

Aumentar a ingestão de fibras solúveis.

Reduzir a ingestão de carnes vermelhas, produtos de charcutaria, alimentos processados e fritos.

- Prática de exercício físico (cerca de 30 a 60 minutos quatro a sete dias por semana).
- Cessação tabágica.

Nos casos em que e as mudanças de estilo de vida não são suficientes, existem suplementos e fármacos que ajudam a combater o excesso de colesterol.

2 ANOS NA NOSSA SUGESTÃO



ARKOSTEROL® Plus é um suplemento alimentar à base de policosanóis, coenzima Q10, levedura de arroz vermelho e extratos de alho negro e coentro. O alho negro e o coentro contribuem para a manutenção de níveis normais de colesterol e para o bem-estar cardiovascular.

- A levedura de arroz vermelho é proveniente de um fungo, *Monascus purpureus*, criado no arroz. Este microrganismo produz um pigmento vermelho característico que dá o nome à levedura.
- A levedura de arroz vermelho contém monoclinas, nomeadamente a monoclina K, que inibe a síntese do colesterol no fígado tal como as estatinas, devido à sua semelhança estrutural com a lovastatina (uma estatinas menos potentes).
- A recomendação é tomar 1 cápsula ao jantar, com um copo de água.

No dia **14 de maio** realizar-se-á entre as **9 e as 12 Horas** na nossa farmácia a “**Feira da Saúde**”.

Durante a manhã teremos disponíveis para si várias atividades gratuitas, nomeadamente:

- Rastreio de parâmetros bioquímicos (glicemia, colesterol e pressão arterial).
- Rastreio de nutrição com a Dra. Susana Puga (sujeito a marcação prévia).
- Rastreio de dermofarmácia com a Dra. Isabel Conceição (sujeito a marcação prévia).

Além disso, haverá uma aula de aeróbica com o Complex Gym às 10H00 e uma palestra sobre nutrição clínica com degustação de suplementos nutricionais da Fresubin às 11H00, ministrada pela Dra. Catarina Rodrigues. Ambas as atividades são sujeitas a marcação.

Receba os seus medicamentos e produtos de saúde comodamente em sua casa.

Encomendas realizadas até às 16h de segunda a sexta-feira entregues no próprio dia.

Disponível em Barroelas, Carvoeiro, Mujães, Tregosa, Durrães, Portela-Susã, Vila de Punhe, Fragoso, Balugães e Aguiar.

*Somos felizes consigo desde 1986*

2ª Feira a 6ª Feira: 09h às 13h e das 14h às 20:30h

Sábados: 09h às 12:30h e das 14:30h às 19:30h

Domingos: 9h às 12:30h

☎ 258 972 144 | 967 907 268

🏠 Largo da Feira, nº 430

4905-327 Barroelas

geral@flopes.pt

# CAMPANHAS



-25%

Desconto de 25% em protetores solares da marca CHICCO. Campanha válida até 31 de Agosto, salvo rutura de stock.



-25%

Desconto de 25% em produtos solares NUXE. Campanha válida até 31 de Agosto em todos os produtos Nuxe Sun, exceto Água Deliciosa Perfumada, coffrets e packs promocionais. Limitado ao stock existente.

1=2



Na compra de 1 produto da gama ARKOSOL, oferta do segundo (de menor valor). Campanha válida até 31 de Maio, salvo rutura de stock.