

Elisa de Castro – 48 anos

Sempre fui a típica apologista de uma vida saudável. Neste momento tenho 48 anos e nunca fumei. Sempre comi os meus vegetais todos (como dizia a minha mãe) e sempre fiz exercício regularmente. Isto porque não queria morrer como o meu pai, vítima de colesterol elevado, diabetes e, no final, problemas cardíacos que o levaram subitamente.

Mas a genética por vezes é mais forte que a força de vontade e, apesar dos meus continuados esforços, descobri na última visita ao médico que tenho o colesterol elevado, o que pode levar à aterosclerose.

Comecei agora a tomar um medicamento para controlar o colesterol (não sei se posso dizer o nome) e decidi frequentar uma nutricionista. A nutricionista alertou-me que, apesar da minha alimentação conter ingredientes saudáveis, a minha dieta era muito rica em laticínios, para além de comer muitos alimentos com coco e frutos do mar (ambos a minha perdição) e que deveria reduzir o consumo dos 3 pois provocam o aumento do colesterol.

Estou confiante que daqui a uns meses volto com boas notícias! :-)