

L&PM POCKET

S A U D E

Dr. Fernando Lucchese
& **Fernanda Lucchese**

DESEMBARCANDO O COLESTEROL



Saiba tudo sobre
este perigoso inimigo

Resumo de Desembarcando O Colesterol - Coleção L&PM Pocket

O cardiologista e cirurgião Fernando Lucchese dá seguimento à série de divulgação científica “Desembarcando” com o lançamento de Desembarcando o colesterol. Sempre voltado ao leitor leigo e preocupado com sua saúde, Lucchese debruçou-se sobre um problema que acomete milhões de brasileiros e que é um dos maiores causadores de doenças cardíacas: o colesterol.

Este livro tem o objetivo de falar francamente sobre este vilão. Explica o que o colesterol é, como age, como é medido, como analisar resultados de exames, quais pessoas devem medi-lo regularmente, além de maneiras para combatê-lo.

O leitor encontrará aqui explicações objetivas e de fácil entendimento sobre os tipos de colesterol e como eles se relacionam para afetar a nossa saúde, sobre diferentes aminoácidos, proteínas e outras substâncias que podem influenciar negativa ou positivamente nos níveis de colesterol.

Após as explicações genéricas, Lucchese propõe uma divisão em categorias, a partir dos níveis de colesterol no sangue, e medidas para melhorar esses níveis – alteração no estilo de vida sedentário, mudanças na alimentação, diferentes tipos de medicamentos, redução do nível de estresse.

Sempre explicando tudo detalhadamente em linguagem acessível aos leigos, Lucchese dá dicas de cozinha (as melhores maneiras de preparar os alimentos), de comportamento (pequenas alterações de rotina que podem ter grandes reflexos no corpo), e ajuda o paciente-leitor a buscar uma vida longa e saudável.

Um livro para aqueles que têm colesterol alto mas também para aqueles que querem se prevenir e preservar a saúde.

[Acesse aqui a versão completa deste livro](#)