GIRONA NOTICIES.COM
+ Periodisme

Controlcol, el complemento de Bibefy que ayuda a controlar el colesterol después de los excesos navideños

Actualidad Empresarial | 18/01/2023 | 00:00

La época navideña es un momento de celebraciones donde las personas descuidan su alimentación. Como consecuencia, muchas personas presentan, entre otros parámetros, el colesterol alto en enero.

La situación planteada puede aumentar el riesgo cardiovascular de los consumidores, ya que el LDL o colesterol malo es uno de los mayores factores de riesgo en el desarrollo de enfermedades cardiovasculares. Para evitarlo, algunos complementos alimenticios a base de plantas como el Controlcol pueden ayudar a mantener bajos los niveles de LDL. Dichos productos se pueden encontrar en tiendas online como Bibefy.

El colesterol alto después de las fiestas navideñas

Controlar el colesterol alto es importante durante todo el año, pero especialmente después de la época navideña, ya que en esta época los niveles pueden aumentar hasta un 10 % por excesos en la dieta, según un estudio realizado por la Fundación Española del Corazón (FEC). Además, la investigación reveló que en España más del 54 % de las personas que tienen el colesterol alto no son conscientes del problema.

El nivel recomendado de colesterol en las personas es de 200 miligramos por decilitro (mg/dl). Superar ese valor puede causar una acumulación de placa en las paredes de la arteria, que a su vez, puede reducir el flujo sanguíneo y producir enfermedades de las arterias coronarias, ataques cardíacos o accidentes cerebrovasculares.

1 de cada 2 españoles está por encima de los niveles recomendados durante todo el año. En este sentido, tomar mejores decisiones alimenticias y adoptar hábitos de vida más saludables como hacer ejercicio son medidas de gran importancia para evitar futuras complicaciones en Navidad.

Qué se puede hacer para controlar el colesterol

Entre los hábitos que se pueden seguir para controlar los niveles de colesterol se encuentra la alimentación con vegetales o frutas ricas en fibra. Además, tanto los alimentos procesados como las preparaciones deben ser bajas en grasas saturadas. Otros consejos frecuentes son evitar el

consumo excesivo de alcohol, mantener un peso saludable y practicar actividad física de forma regular o moderada. En este último punto, se recomienda de 30 a 45 minutos al día, varios días a la semana.

Durante las fiestas, también se pueden incorporar a la dieta suplementos alimenticios reductores de colesterol alto. Para ello, comercios como Bibefy ofrecen una variedad de opciones como el Controlcol, el Cholecontrol y el Citesterol. Son productos hechos de plantas naturales como el berberis, hoja de olivo, el cilantro y la alcachofa.

En definitiva, Controlcol se trata de un producto que debido a los componentes naturales, puede ingerirse por un amplio público sin afectar otros tratamientos o condiciones. Por esta misma razón, el complemento alimenticio de Bibefy es una buena opción.

Autor: Redacció

https://gironanoticies.com/empresarial/194739-controlcol-el-complemento-de-bibefy-que-ayuda-a-controlar-el-colesterol-despues-de-los-excesos-navidenos.htm