


## CHE COS'E' IL COLESTEROLO?

è un grasso prodotto dal nostro organismo e in piccola parte assunto con l'alimentazione, si trova negli alimenti di origine animale (carne, formaggio, uova)

### Qual è la sua funzione?

è essenziale per la sintesi di vitamina D (importante per il metabolismo delle ossa) e di alcuni ormoni (steroidi) importanti per la regolazione di alcune funzioni del nostro organismo.

 **Quando è in eccesso** può depositarsi nelle arterie e contribuire allo sviluppo di malattie cardiovascolari

## COSA SONO I TRIGLICERIDI?

sono grassi che vengono assunti con la dieta e in piccola parte sono prodotti dal nostro organismo, i livelli crescono se si consumano troppi zuccheri semplici.

### Qual è la loro funzione?

sono una fonte di energia, soprattutto per le cellule muscolari.

### Quando sono in eccesso

possono depositarsi nel tessuto adiposo e in diversi organi (come il fegato), e aumentare il rischio di sviluppare malattie cardiovascolari.

 PER INFORMAZIONI ED APPROFONDIMENTI SCRIVERE A:  
INFO.FOOD@NOVACOOP.COOP.IT

**Colesterolo e  
trigliceridi:**

.....  
**prevenirne l'insorgenza**



