

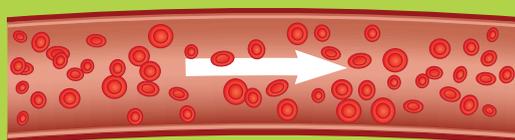
Colesterol e triglicerídeos



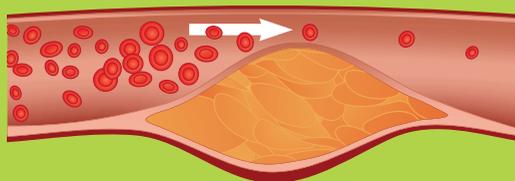
Colesterol e triglicerídeos

O organismo precisa do colesterol, tanto que o fabrica. Ele exerce funções importantes como a produção de hormônios sexuais e de vitamina D. Contudo, quando em demasia, provoca doenças como a arteriosclerose, o entupimento das artérias.

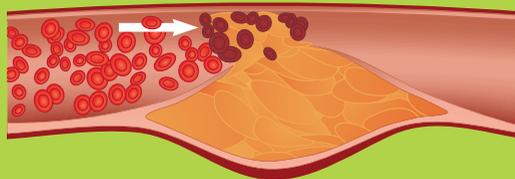
Os triglicerídeos são gorduras que transitam no sangue e são transformadas em energia pelas células. Também, nesse caso, o problema ocorre quando há um excesso deles na circulação, o que pode ser sinal de diabetes ou alguma disfunção no fígado. Há, ainda, a possibilidade do desenvolvimento de doenças cardíacas.



Artéria saudável, com fluxo sanguíneo normal



Artéria parcialmente obstruída por placas de colesterol



Artéria obstruída

O que é colesterol?

É uma gordura que não se dissolve no sangue. Para ser transportado até os tecidos e órgãos, precisa se ligar a outras substâncias, formando partículas maiores, chamadas lipoproteínas.

Os tipos de colesterol mais comuns são o HDL e o LDL. O HDL, também chamado de bom colesterol, tem a função de conduzir o colesterol para fora das artérias até o fígado, onde será metabolizado.

O LDL (mau colesterol) transporta o colesterol por todo o organismo, favorecendo o seu depósito nas artérias. Ou seja, quanto mais HDL no organismo, melhor. E, quanto menos LDL, melhor ainda.

O GRANDE VILÃO

Recentemente, um novo estudo americano descobriu que além das placas duras de gordura que se acumulam nas artérias, há a formação de placas moles, que não causam sintomas e são imperceptíveis nos exames convencionais, como o ecocardiograma, o cateterismo ou o teste de esforço.

A pessoa não sente nada, até o momento em que é surpreendida pelo ataque cardíaco. O principal ingrediente dessa placa mole é o LDL.

Esse mesmo estudo defende que o nível desejado de LDL esteja abaixo de 100 miligramas por decilitro de sangue, entre 60 e 70 mg/dl.



O que são triglicerídeos?

São substâncias originárias do que comemos ou sintetizadas pelo fígado, e, depois, separadas em partes. Uma delas o organismo queima para gerar energia. O que sobra é remontado e armazenado como tecido adiposo – as gordurinhas do corpo.

COMO DETECTAR EXCESSO DE COLESTEROL E TRIGLICERÍDEOS

Por meio de exames de sangue. Eles devem ser feitos a cada 5 anos, a partir dos 20 anos de idade e, anualmente, após os 40 anos. Se há casos de colesterol e triglicerídeos altos na família, o controle deve começar na infância.

CONFIRA AS TAXAS CONSIDERADAS SAUDÁVEIS PELOS ESPECIALISTAS:

- **COLESTEROL TOTAL**
Desejável: menor que 200 mg/dl
- **COLESTEROL LDL (COLESTEROL RUIM)**
Desejável: menor que 130 mg/dl.
- **COLESTEROL HDL (COLESTEROL BOM)**
Desejável: 40 mg/dl ou mais para homens e 50 mg/dl ou mais para mulheres.
- **TRIGLICERÍDEOS**
Desejável: menor que 150 mg/dl
Limite: entre 150 e 199 mg/dl.

Referências: Sociedade Brasileira de Cardiologia – IV Diretriz Brasileira de Dislipidemias e Prevenção de Aterosclerose – 2007

Lembre-se!

Colesterol e triglicerídeos altos nem sempre provocam sintomas e podem estar presentes em gordos e magros. Daí a importância dos exames de rotina.



Tirando dúvidas sobre colesterol

E SE MEU HDL ESTIVER BAIXO?

Faça exercícios! A prática regular de atividades físicas ajuda a elevar as taxas do bom colesterol, HDL, no sangue. Para isso, são necessários 40 minutos de exercícios aeróbicos todos os dias.

Estudos comprovam que o azeite de oliva, o salmão, as frutas oleaginosas (nozes, castanhas e linhaça) podem aumentar o nível de HDL.

E PARA DIMINUIR O LDL?

Para diminuir o mau colesterol, o LDL, e melhorar o sistema circulatório, evite gorduras saturadas e aumente o consumo de fibras.

A manteiga, como todo alimento de origem animal (como o queijo e o leite), é rica em gordura saturada, que eleva o mau colesterol (LDL).

Sabe aquela gordurinha branca e firme que se forma sobre a carne guardada na geladeira? É gordura saturada. Retire-a antes de aquecer o alimento e emagreça seu prato.

A CIÊNCIA COMPROVOU

Salmão, atum, arenque e sardinha são excelentes remédios contra as doenças coronarianas por serem ricos em ácidos graxos, como o ômega 3 (um tipo especial de gordura). Eles ajudam a manter as artérias limpas e evitam em até 50% os riscos de uma nova obstrução.

A ingestão de proteína de soja reduz as taxas de LDL. Assim, a introdução de pequena quantidade de proteína de soja na dieta diária (cerca de 20 g, que equivalem a 50 g de grãos) é suficiente para deixar seu sangue e seu coração em forma.

Atenção!

Combata já o colesterol ruim (LDL), pois, em altos níveis, ele é responsável pelas doenças cardiovasculares como infarto no miocárdio e arteriosclerose.



Mude o cardápio diário

- ✓ Consuma carnes vermelhas como complementos de outros alimentos e não como “prato principal”.
- ✓ Dê preferência às carnes brancas magras, aves (sem pele) e peixes: consuma, no mínimo, 3 a 4 vezes por semana.
- ✓ Consuma mais feijões, lentilha, ervilha, grão-de-bico, frutas, verduras, legumes e cereais integrais, pois são importantes fontes de fibras alimentares.
- ✓ Use pouco óleo no preparo de alimentos; prefira grelhados, assados, ensopados em vez de frituras.
- ✓ Se comer fora de casa, não deixe de obedecer a sua dieta.
- ✓ Faça, pelo menos, três refeições por dia, não esquecendo de consumir leite ou iogurte desnatados.
- ✓ Consuma, no máximo, duas gemas de ovo por semana.
- ✓ Evite sobremesas gordurosas, bolos e doces com chocolate.
- ✓ A atividade física regular ajuda a manter seu peso e os níveis de colesterol baixos.
- ✓ Os especialistas recomendam pelo menos 30 minutos de atividade física (caminhar, correr, nadar ou praticar esportes) 4 ou 5 dias na semana.





Facebook/UnimedRio



Linkedin/Unimed-Rio



Youtube/unimedriooficial



www.unimedrio.com.br

*Central de Atendimento - (21) 4020-3861
Deficiente Auditivo / Fala - 0800 286 0234*

