

## Colesterol

Conheça o lado bom e o lado ruim desse assunto.





## COLESTEROL

O nome colesterol vem do grego e significa cálculo biliar. Ele foi batizado pelo químico francês Michel Eugene Chevreul, em 1815. Presente nas gorduras animais, o colesterol é muitas vezes associado só a aspectos negativos, mas é muito importante para o bom funcionamento do organismo. Ele é indispensável na produção dos hormônios andrógenos (masculinos) e estrógenos (femininos), que tornam possível a reprodução humana; é importante na composição do ácido biliar, que regula a digestão dos alimentos e na síntese da vitamina D, responsável pela reconstituição dos ossos do corpo humano.

A maior fração do colesterol que circula pelo corpo é produzida pelo próprio organismo, principalmente pelo fígado. Cerca de 70% do colesterol é fabricado pelo organismo e apenas 30% é fornecido pelos alimentos ingeridos. O colesterol está presente em moléculas de substâncias denominadas lipoproteínas, entre as quais duas famílias são mais conhecidas: a LDL e a HDL. A lipoproteína LDL (low density lipoprotein - lipoproteínas de baixa densidade) é conhecida como o mau colesterol e o HDL (high density lipoprotein - lipoproteína de alta densidade), como o colesterol bom, porque remove o colesterol da corrente sanguínea. Quanto maior a concentração de colesterol e de LDL, maior o risco de doenças cardiovasculares.

A taxa de colesterol do sangue é verificada através de exames de sangue e expressa em miligramas (mg) por decilitro (dl) de sangue. As pessoas com taxas de colesterol abaixo de 200 miligramas de colesterol por decilitro são menos propensas a ter doenças cardiovasculares do que aquelas cujas taxas estão acima de 240mg/dl. É aconselhável verificar a taxa uma vez ao ano, principalmente entre as pessoas que têm mais de 40 anos de idade.

## ALIMENTAÇÃO E COLESTEROL

Colesterol em excesso pode provocar entupimentos graves das artérias. Quando a quantidade de colesterol é excessiva, ele costuma depositar-se em forma de placas de gordura nas paredes interiores das artérias, num processo conhecido como aterosclerose. Esses depósitos de gordura atraem compostos de cálcio que engrossam e enrijecem as artérias, levando à obstrução da passagem do sangue, o que prejudica a adequada nutrição das células e coloca em risco o bom funcionamento do coração.

Alguns alimentos apresentam grande quantidade de colesterol, como gema de ovo, fígado, ovas de peixe, gordura de carne, leite integral, cremes, queijos e manteiga. Alguns alimentos que apresentam pouco ou nenhum colesterol são frutas, vegetais, cereais, pães, clara de ovo e leite desnatado.

Uma dieta contendo apenas gorduras saturadas, rica em alimentos como manteiga e gorduras de carnes, aumenta o risco de arteriosclerose. Já a ingestão de produtos poliinsaturados, como óleo de canola, oliva, girassol e milho, são mais benéficos à saúde.

## TAXAS DE COLESTEROL MAIS RÍGIDAS

Gordura de carne, pele de galinha, frituras e... de repente o nível do colesterol está nas alturas. Controlar o colesterol é uma atitude importante na prevenção de problemas cardiovasculares como a aterosclerose que pode conduzir ao infarto.

## NÃO EXISTE UM NÚMERO MÁGICO

Especialistas recomendam que depois dos 20 anos as pessoas façam a medição dos níveis de colesterol no sangue pelo menos uma vez a cada 5 anos.

O resultado perseguido vai depender



do histórico do paciente, ou seja, da presença ou não de problemas coronarianos e diabetes e da existência de fatores de risco como: tabagismo, estresse, sedentarismo, obesidade, histórico familiar e idade (superior a 45 anos para os homens e 55 anos para as mulheres). Quanto mais fatores de risco, maior deve ser o esforço para diminuir os índices de colesterol.

**Pessoa sem fator de risco:**

níveis de LDL abaixo de 160mg/dl e HDL acima de 40mg/dl

**Com um ou dois fatores de risco:**

níveis de LDL abaixo de 130mg/dl e HDL acima de 45mg/dl

**Com doenças coronarianas ou diabetes:**

níveis de LDL abaixo de 100mg/dl e HDL acima de 45mg/dl

## COMO REDUZIR OS ÍNDICES DE COLESTEROL?

Praticar atividade física, combater a obesidade e ter uma dieta pobre em gorduras saturadas e colesterol. Além disso, incluir no cardápio alimentos que são considerados armas naturais contra o bloqueio das artérias como alcachofra, alho, aveia, uva, vinho tinto (apenas uma taça por dia), canela, soja e salmão. Confira algumas substituições para evitar a gordura saturada:

**Evite:**

- Alimentos fritos.
- Carnes gordurosas, pele de frango, coração de galinha, fígado e embutidos como presunto e salaminho.
- Leite e iogurte integrais, queijos amarelos e cremosos.
- Manteiga, maionese, óleo de coco e de dendê.
- Gema de ovo e massas de bolo com gema de ovo.

**Prefira:**

- Assados e grelhados.
- Carnes magras e peixe.
- Margarinas e óleos vegetais (soja, milho, canola e azeite de oliva).
- Leite e iogurtes desnatados, queijo branco ou ricota.
- Clara de ovo e doces com frutas.

Fonte: Portal Unimed.





Temos muita vida pela frente.