

## COMO REDUZIR OS ÍNDICES DE COLESTEROL?

Praticar atividade física, combater a obesidade e ter uma dieta saudável.

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.

### 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.
- Temperos naturais, como alho, alecrim, canela e orégano.

CUIDAR DE VOCÊ. ESSE É O PLANO.



Dicas e informações, acesse:  
[www.unimedpoa.com.br/blogviverbem](http://www.unimedpoa.com.br/blogviverbem)

FOL.CLIE.008/01 - 12/16

ANS - nº352501

◆ VIVER BEM ◆



COLESTEROL

CUIDAR DE VOCÊ. ESSE É O PLANO.



## COLESTEROL

### Conheça o lado bom e o lado ruim desse assunto.

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 reconstrução 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 são fabricados pelo organismo, e apenas 30% são fornecidos 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-LDL, maior o risco de doenças cardiovasculares.

A taxa de colesterol do sangue é verificada por meio de exames de sangue e expressa em miligramas (mg) por decilitro (dl) de sangue. As pessoas com taxas de colesterol total abaixo de 200 miligramas de colesterol por decilitro são menos propensas a ter doenças cardiovasculares do que aquelas cujas taxas estão acima de 240 mg/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, em um 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: gema de ovo, fígado, ovas de peixe, gordura de carne, leite integral, cremes, queijos e manteiga. Alguns dos 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 polinsaturados, como óleo de canola, oliva, girassol e milho, é mais benéfica 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 cinco anos.

O resultado buscado 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 160 mg/dl e HDL acima de 40 mg/dl

Com um ou dois fatores de risco: níveis de LDL abaixo de 130 mg/dl e HDL acima de 45 mg/dl

Com doenças coronarianas ou diabetes: níveis de LDL abaixo de 100 mg/dl e HDL acima de 45 mg/dl