

Colesterol

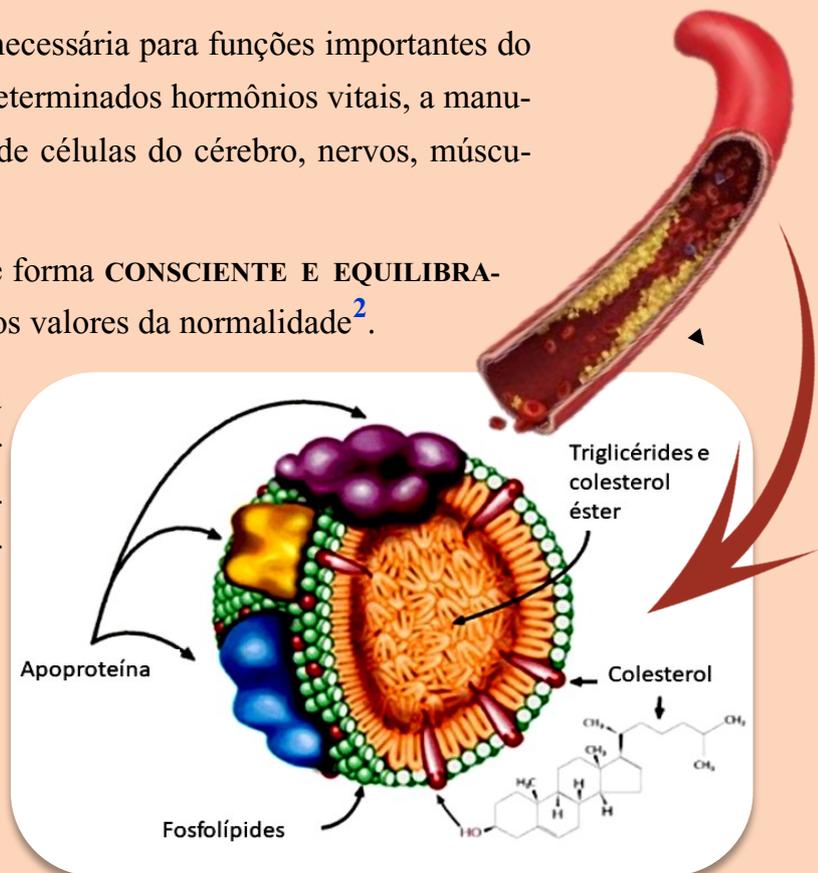


No dia 08 de agosto, é comemorado o Dia Nacional de Prevenção e Controle do Colesterol, data criada para a conscientização e prevenção de doenças decorrentes da elevada taxa de colesterol sanguíneo, como as doenças cardiovasculares (DCV), que estão entre as principais causas de mortalidade no Brasil¹.

O colesterol é um dos tipos de gordura necessária para funções importantes do organismo, como a formação e produção de determinados hormônios vitais, a manutenção e funcionamento normal da estrutura de células do cérebro, nervos, músculos, pele, fígado, intestinos e coração².

Portanto, sua **INGESTÃO** deve ocorrer de forma **CONSCIENTE E EQUILIBRADA** para manter os níveis sanguíneos dentro dos valores da normalidade².

A maior parte do colesterol é produzida no fígado e transportada no organismo por moléculas chamadas **LIPOPROTEÍNAS**, encarregadas da distribuição deste colesterol por todas as células do corpo³.



As lipoproteínas podem ser de vários tipos, no entanto as mais conhecidas são:³

- ⇒ **LDL - “COLESTEROL RUIM”**
- ⇒ **HDL - “COLESTEROL BOM”**

LDL: deposita o excesso de colesterol na parede das artérias provocando a formação de placas gordurosas³.

HDL: remove o colesterol da parede das artérias, levando-o de volta ao fígado. Quanto maior sua concentração no sangue, maior a proteção conferida contra o excesso de colesterol e a doença aterosclerótica³.

ATEROSCLEROSE⁴

Ocorre pelo estreitamento e endurecimento das artérias, provocado pelo **ACÚMULO DE PLACAS DE GORDURA** em seu interior; nestas placas encontra-se o colesterol. Como consequência observa-se a redução do fluxo sanguíneo de órgãos vitais como coração, cérebro, intestinos, braços e pernas, levando a graves complicações de saúde, como acidentes vasculares (AVC), morte súbita, ataque cardíaco (infarto), trombose.

Principais causas da aterosclerose:⁴

- ⇒ ALIMENTAÇÃO INADEQUADA RICA EM GORDURA E POBRE EM VEGETAIS
- ⇒ SEDENTARISMO
- ⇒ OBESIDADE
- ⇒ HÁBITO DE FUMAR
- ⇒ DIABETES
- ⇒ HIPERTENSÃO ARTERIAL
- ⇒ COLESTEROL ELEVADO



FIQUE SABENDO

A **hereditariedade** também pode determinar um colesterol alto mesmo em pessoas que têm hábitos saudáveis. O colesterol originado por causas genéticas é conhecido por **HIPERCOLESTEROLEMIA FAMILIAR** e pode causar elevados níveis de LDL até mesmo em crianças^{2,4}.

Quando em desequilíbrio no organismo, o colesterol torna-se **FATOR DE RISCO PARA DOENÇAS CARDIOVASCULARES**⁴.

Seu controle retarda o endurecimento das artérias e pode até reverter o processo de crescimento da placa aterosclerótica, ou seja, levar à sua regressão, ainda que parcial. Estudos clínicos demonstraram que a queda de um ponto percentual (1%) nos níveis de colesterol associa-se com uma queda de dois pontos percentuais (2%), ou seja, o dobro, no risco de ataque cardíaco³.



Quando os valores estão normais?

Lipídeos	Com jejum (mg/dL)	Sem jejum (mg/dL)	Referência
Colesterol total	< 190	<190	desejável
Triglicerídeos	< 150	< 175	desejável
HDL-C	>40	>40	desejável
LDL-C	< 130	< 130	adultos com baixo risco cardiovascular

A tabela ao lado representa de forma geral os valores considerados adequados das taxas de gorduras no sangue (triglicerídeos, colesterol total e frações HDL e LDL), porém é **importante ter avaliação de um profissional especializado**, já que os valores de referência podem variar de acordo com as condições clínicas, considerando faixa etária e os fatores de risco apresentados por cada indivíduo.

É recomendado que este exame seja realizado periodicamente, conforme prescrição de um profissional de saúde.

ALIMENTAÇÃO³



O colesterol integra as membranas das células do corpo, e por isso os alimentos de origem animal são ricos em colesterol.

Os vegetais, por sua vez, não têm colesterol.

PREFIRA AS GORDURAS MONO E POLIINSATURADAS



A maioria dos óleos vegetais é rica em **GORDURAS INSATURADAS** e não eleva o colesterol, com exceção da gordura de coco e óleo de cacau.

Os óleos de oliva e canola são ricos em **GORDURAS MONOINSATURADAS** e podem até mesmo ter um efeito protetor contra a aterosclerose coronariana.

EVITE AS GORDURAS SATURADAS E TRANS

Diets ricas em **GORDURAS SATURADAS** têm a propriedade de aumentar o colesterol. Esse tipo de gordura é principalmente encontrado nos alimentos de origem animal, principalmente carnes, queijos, leite integral e manteiga.

Ainda alguns óleos vegetais podem ser convertidos em gorduras saturadas por **PROCESSOS INDUSTRIAIS DE HIDROGENAÇÃO**: são justamente aqueles responsáveis pelas margarinas “cremosas”.





ALIMENTAÇÃO, EXERCÍCIOS FÍSICOS E PERDA DE PESO CONSTITUEM O TRIPÉ INSUBSTITUÍVEL PARA AUXILIAR NA REDUÇÃO E CONTROLE DO COLESTEROL³.

Para diminuir o colesterol ruim (LDL) e aumentar o bom (HDL)^{3,5,6}

- Pratique exercícios físicos regularmente: caminhar, correr, nadar ou andar de bicicleta são boas opções para aumentar os níveis de colesterol bom no sangue.
- Mantenha alimentação saudável. A **redução da ingestão de colesterol e gorduras saturadas e o aumento no consumo de fibras pode reduzir em 10 a 15% os níveis sanguíneos de colesterol.**
- Aumente o consumo de alimentos fontes de gorduras boas: salmão, sardinha, atum, sementes de linhaça e girassol, que são boas fontes de ômega-3 e fibras.
- Se estiver acima do peso ideal, procure eliminar o peso excedente, especialmente se tiver acúmulo de gordura na região abdominal.
- Caso os níveis elevados persistam com a dieta, é possível que o médico indique medicamentos para auxiliar na redução do colesterol.

**VOCE
SABIA?**

O colesterol alto **NÃO** é um problema apenas de quem sofre de obesidade.

Pessoas magras também podem apresentar colesterol elevado e estar no grupo de risco de infarto e derrame. Até crianças com peso normal ou baixo peso podem apresentar níveis alterados de colesterol.

Isso acontece em decorrência do **consumo exagerado de alimentos ultraprocessados e ricos em gorduras**, que não são benéficos ao organismo.

Além disso, o histórico familiar de colesterol alto e de doenças como diabetes, hipotireoidismo e síndrome de Cushing, podem contribuir para o aumento do colesterol sanguíneo.^{7,8}

QUER SABER +?

* [Boletim SETAN nº 11/ 2020](#)
[- Óleos e gorduras.](#)

* [Boletim SETAN nº 14/ 2020](#)
[- Doenças Crônicas não Transmissíveis, dentre elas as cardiovasculares.](#)



Equipe organizadora: Lidia Araújo, Lidiane Pessoa, Luciana Cardoso e Priscila Maia
Contato: nutricao.prae@unirio.br

