

## 1. O QUE É COLESTEROL

O colesterol é um lipídeo essencial à composição (membrana celular, produção dos hormônios) e metabolismo (fonte de energia) dos seres vivos, sendo encontrado apenas nos animais. Eles são obtidos tanto da dieta quanto da produção própria e para que exerçam sua função é necessário que cheguem em cada célula do corpo através dos vasos. Mas, já parou para pensar como levar essas partículas de gordura (lipídeo) através do sangue? Ou melhor, já tentou misturar água e óleo? Seria impossível transportar todos os lipídeos que precisamos livremente no sangue pois eles tem propriedades diferentes e não se misturam. Para isso existem as apolipoproteínas, que são proteínas transportadoras dos lipídeos. Elas são responsáveis por distribuir os lipídeos, incluindo colesterol e triglicerídeos, para todo corpo e também retirar o excesso para que não se acumule.



## 2. “BOM COLESTEROL VERSUS MAU COLESTEROL”

Muito se fala sobre o “bom” e “mau” colesterol, mas você sabe o que significa? Na verdade não existem tipos de colesterol, esses termos são usados para diferenciar o colesterol transportado pela Lipoproteína de Densidade Alta (HDL, o “bom” colesterol) e a Lipoproteína de Densidade Baixa (LDL, “mau” colesterol). Apesar de existirem outros tipos de lipoproteínas ( Quilomícrons, VLDL, IDL), daremos maior importância ao HDL e LDL. A lipoproteína HDL retira o colesterol dos tecidos e o leva para o fígado

onde é eliminado ou reaproveitado. É o “lixeiro” das gorduras, retirando todo excesso de colesterol e impedindo que se acumule e promova a formação de placas de ateroma (aterosclerose). Portanto, quanto maior o teor destas lipoproteínas, melhor pois evita-se a obstrução arterial pela aterosclerose. Já o LDL tem relação direta com a doença aterosclerótica pois seu menor tamanho permite que penetre no espaço subendotelial (parede do vaso sanguíneo) e participe da formação das placas. Geralmente, quanto maior for o LDL, mais chances de sofrer de sintomas como dor no peito (angina), dor ao caminhar (claudicação), perda de memória, sequelas de acidente vascular cerebral, entre outros típicos de doenças arteriais. Ou seja, o “bom” e “mau” se refere ao fato de que o “bom”- HDL protege o organismo da aterosclerose e o “mau”-LDL aumenta o risco para sua formação.

## 3. O QUE É ATEROSCLEROSE?

É uma doença inflamatória crônica dos vasos arteriais na qual há formação de uma “placa de ateroma” (gordura + células inflamatórias) que acometem uma grande parcela da população e predis põem às doenças cardiovasculares, cerebrovasculares, entre outras. Os principais fatores relacionados são o hábito de fumar, a pressão alta, a obesidade, diabetes mellitus, sedentarismo, colesterol e triglicerídeos altos. **A importância do reconhecimento dessa entidade se dá justamente porque é a principal causa de morbimortalidade nos países ocidentais e muitas vezes prevenível por uma simples mudança para hábitos saudáveis: perda de peso, parar de fumar, dieta equilibrada, prática de exercícios físicos.**

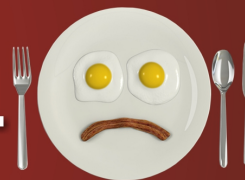
## 4. O COLESTEROL ALTO FAZ MAL?

Se estivermos falando do colesterol LDL, sim! O alvo do tratamento é que se alcance os menores níveis possíveis. O valor será estabelecido para cada pessoa baseando-se no maior ou menor risco para doenças cardiovasculares. Em geral é preferível valores abaixo de 100mg/dl. Quanto ao HDL devemos sempre estimular aumento do seus níveis: acima de 40mg/dl para homens e 50mg/dl para mulheres, pois esse aumento conferem maior proteção para doenças ateroscleróticas

## 5. COMO SABER SE TENHO COLESTEROL ALTO?

O colesterol alto não apresenta sintomas, por isto, quem tem história de morte na família por infarto, doença arterial periférica, AVC, insuficiência arterial, obesidade, é sedentário e tem ingesta exagerada de gorduras saturadas pode ter maior chance de ter colesterol alto. O “colesterol alto” faz parte do que chamamos de distúrbios do metabolismo dos lipídeos, ou dislipidemias. Definimos dislipidemia quando encontramos um ou mais taxas alteradas dos lipídeos: Colesterol HDL abaixo de 40mg/dl, Colesterol LDL acima de 160mg/dl e Triglicerídeos acima de 150mg/dl. Para determinar esses níveis é realizado um exame após jejum de





12 horas no qual o sangue é colhido e analisado por métodos laboratoriais. Obtemos dessa maneira o “Perfil Lipídico” que será de extrema importância pois ele definirá o diagnóstico, por exemplo, de um “colesterol alto” ou hipercolesterolemia e a partir dessas taxas poderemos determinar o melhor tratamento e avaliar seus resultados.



## 6. CAUSAS DE COLESTEROL ALTO

Os níveis de colesterol dependem da interação de fatores genéticos (doenças hereditárias ou predisposição genética) e fatores ambientais (alimentação, tipo de dieta, hábitos). Existe uma predisposição genética que, combinada com o fumo, o estresse, a vida sedentária e a pressão alta, pode levar à doença. Como não podemos evitar as doenças genéticas, o nosso foco é prevenir e tratar as causas do aumento do colesterol LDL e diminuição do colesterol HDL, ou seja: adotar medidas de melhoram a qualidade de vida e promovam a saúde, principalmente o estímulo aos hábitos saudáveis na alimentação.

## 7. COMO EVITAR E TRATAR O AUMENTO DO COLESTEROL? ALIMENTAÇÃO BALANCEADA + HÁBITOS SAUDÁVEIS

1. A base do tratamento envolve mudança do estilo de vida e dieta equilibrada;



2. A terapêutica medicamentosa apenas esta indicada para casos refratários e a critério médico;  
3. Você pode elevar seu colesterol HDL com exercícios, parando de fumar, perdendo peso, consumindo uma taça pequena de vinho ao dia. O simples fato de se alimentar saudavelmente já reduz os níveis de colesterol LDL, principalmente reduzindo o consumo de carnes e alimentos de origem animal pois o colesterol é EXCLUSIVO do reino animal, não sendo encontrado nos vegetais;  
4. Os cuidados a alimentação devem ser redobrados com

peças diabéticas, pelo fato de apresentarem riscos de manifestações da aterosclerose de três a quatro vezes maiores que as pessoas não diabéticas.



## 1.8 O QUE SE DEVE COMER (OU NÃO) PARA CONTROLAR O COLESTEROL.

| ALIMENTOS                            | PREFERIR                                                                                                                                                   | EVITAR                                                                                                          |
|--------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Peixes, Carnes, Aves e Frutos do mar | Peixes, Frango sem pele, carnes magras. Retirar toda a gordura visível.                                                                                    | Carnes gordurosas, vísceras (fígado, coração), embutidos                                                        |
| Leite e derivados                    | Leite e iogurte desnatado, queijo branco ou ricota                                                                                                         | Leite e iogurte integrais, queijos amarelos, cremosos                                                           |
| Ovos                                 | Clara de ovo. Receitas: 2 claras = 1 ovo                                                                                                                   | Gema de ovo                                                                                                     |
| Frutas e Verduras                    | Frutas e verduras frescas                                                                                                                                  | Verduras na manteiga                                                                                            |
| Doces                                | Massas de bolo sem gema de ovo, sorvete e doces de frutas                                                                                                  | Massas de bolo com gema de ovo, sorvetes com leite, doces com coco, chocolate e chantilly                       |
| Pães, Cereais e Grãos                | Pães pobres em gordura, cereais integrais (aveia, trigo, farelo), massas sem gema de ovo, grão de bico, feijão, ervilha, lentilha, batata, arroz, mandioca | Pães com recheio, manteiga, croissants, bolachas, massas com gema de ovo                                        |
| Gorduras, Óleos e Molhos             | Margarinas, óleos vegetais (soja, milho, canola e azeite de oliva)                                                                                         | Frituras, manteiga, óleo de coco e dendê, maionese, gordura animal (toucinho, banha), molhos com creme de leite |

Fonte: Livro prevenção das doenças do coração – fatores de risco, de Celso Ferreira e Maria Teresa R. C. Carneiro (Editora Atheneu)

### REFERÊNCIAS

OMS – Organização Mundial de Saúde – 2014 - Cartilha do Coração – 2ª edição – Tribunal de Justiça da Paraíba – 2007-2008.  
FERREIRA, Celso e CARNEIRO, Maria Tereza, R. C. Prevenção das Doenças do Coração – Fatores de Risco; Editora Atheneu.