

VIVER BEM



COLESTEROL

Unimed 
Fesp

CONHECENDO O COLESTEROL ALTO

O colesterol é um tipo de gordura encontrada naturalmente no organismo, sendo uma parte produzida pelo próprio corpo e outra proveniente da alimentação. Existem diferentes tipos de colesterol no sangue. O HDL e o LDL são os mais importantes para a avaliação do risco de doenças do coração.

O LDL, conhecido como “colesterol ruim”, promove o depósito de gorduras na parede das artérias. Já o HDL é conhecido como “colesterol bom”, porque promove a eliminação do colesterol ruim por meio da bile e das fezes, atuando como fator protetor do coração e dos vasos sanguíneos. A tabela a seguir mostra os valores de referência dos níveis de colesterol:



VALORES DE REFERÊNCIA

Colesterol Total	
Desejável	Menor que 200 mg/dL
Tolerável	200 a 239 mg/dL
Alto	Maior que 240 mg/dL

COLESTEROL HDL

Baixo (homens)	Menor que 40 mg/dL
Baixo (mulheres)	Menor que 50 mg/dL

COLESTEROL LDL

Ótimo	Menor que 100 mg/dL
Desejável	100 a 129 mg/dL
Limítrofe	130 a 159 mg/dL
Alto	160 a 189 mg/dL
Muito alto	Maior que 190 mg/dL

Para estabilizar os níveis de colesterol (tanto LDL quando o HDL), é necessário controlar o consumo de alimentos ricos em gorduras trans e saturadas:

GORDURAS TRANS

- Salgadinhos industrializados de pacote
- Biscoitos com recheio e biscoitos amanteigados
- Massa folhada (usada em croissants, tortas e em alguns doces)
- Nuggets, batata-frita, hambúrgueres e tortas congeladas
- Algumas marcas de margarina (chequear o rótulo)
- Gordura vegetal hidrogenada,



sorvetes de massa, chocolates em geral



Por outro lado, os alimentos fontes de gorduras poliinsaturadas e fibras alimentares auxiliam na redução do colesterol quando consumidos regularmente.

GORDURAS POLIINSATURADAS

- Azeite de oliva
- Óleos de canola, girassol e linhaça
- Nozes, castanhas e amêndoas
- Abacate

FIBRAS ALIMENTARES

- Arroz integral, pães integrais, cereais integrais, massas integrais
- Aveia em flocos ou farelo de aveia
- Feijão, lentilha, grão de bico, ervilha e soja em grãos
- Frutas, legumes e verduras

CONHECENDO O TRIGLICÉRIDES ALTO

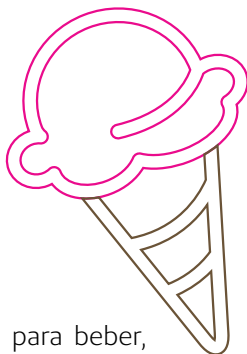
Altos níveis de triglicérides no sangue refletem uma alimentação rica em carboidratos e gorduras. Eles representam risco de desenvolver doenças do coração, quando estão acima do nível normal (150 mg/dL).

Assim, como no caso de colesterol alto, deve-se controlar o consumo de alimentos ricos em gorduras saturadas e trans, além dos alimentos ricos em carboidratos:



ALIMENTOS RICOS EM CARBOIDRATOS

- Açúcares de todos os tipos (refinado, cristal, demerara, mascavo)
- Mel
- Leite condensado
- Geléias com açúcar
- Doces caseiros (doce de leite, goiabada, cocada, marmelada)
- Chocolates,
- Achocolatados
- Sorvetes
- Bolos, pudins, flans
- Cereais matinais com açúcar
- Refrigerantes e sucos prontos para beber, de caixinha ou em pó
- Arroz branco, pães brancos, massas
- Batata, mandioca, mandioquinha, farofa, milho



FIQUE ATENTO!

- A atividade física praticada regularmente é essencial para o controle de colesterol e triglicérides alterados.
- É essencial o hábito de realizar exames de rotina para acompanhar possíveis alterações nos níveis sanguíneos. O acompanhamento médico periódico se faz necessário sempre que identificada alguma alteração.
- O fator hereditário é um sério determinante do risco de doenças do coração. Pessoas com antecedentes familiares deste tipo de doença devem ter cuidado redobrado com o controle alimentar, além de adotar a prática de atividade física regular.



Encontre mais conteúdos para o seu bem-estar
em **blogs.unimedfesp.coop.br/viverbem**

Data de elaboração: 04/09/2015

