



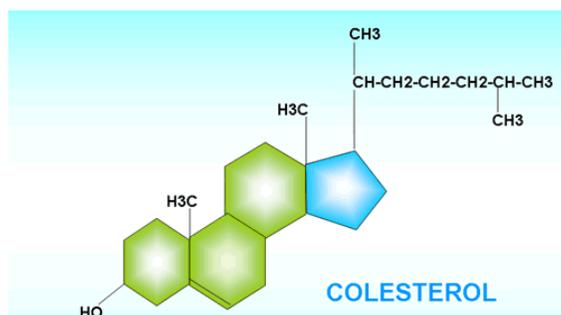
08 DE AGOSTO - DIA NACIONAL DE COMBATE AO COLESTEROL

O colesterol é uma substância gordurosa encontrada no sangue e em todas as células do corpo, é essencial para a formação das membranas celulares, para a síntese dos hormônios esteroidais, como testosterona, estrogênio, cortisol e outros. Também atua na produção da bile, na digestão de alimentos gordurosos, na metabolização de algumas vitaminas e dentre outras funções.

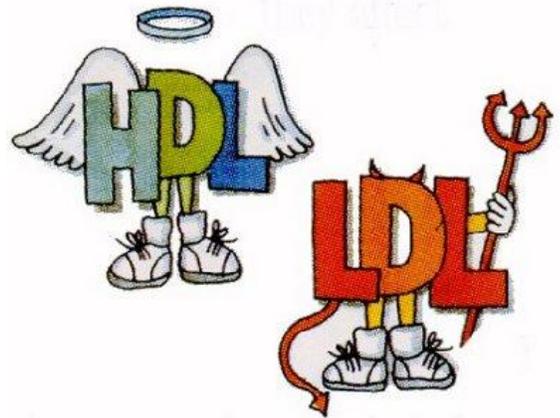
O colesterol também está presente em alguns alimentos, principalmente nos de origem animal, como manteiga, banha, carnes gordas, queijos amarelos, entre outras.



O colesterol, em excesso, é um dos principais fatores de risco para as chamadas doenças cardiovasculares e os hábitos de vida saudáveis são a chave para controlar as taxas.

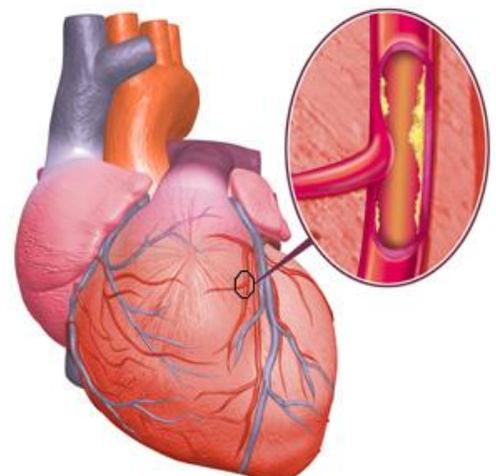


O Mau colesterol e o Bom colesterol



O colesterol no sangue associa-se com certas proteínas - as lipoproteínas. Dependendo da proteína, formam-se diferentes tipos de colesterol: o LDL (lipoproteína de baixa densidade) e o HDL (lipoproteína de alta densidade), que são os tipos mais importantes.

O mau colesterol (LDL) em excesso no sangue pode formar placas de gordura que provocam o entupimento das artérias - *aterosclerose* - responsável pelo infarto (ataque cardíaco), acidente vascular encefálico (derrame cerebral) e a hipertensão arterial (pressão alta).





O bom colesterol (HDL) ajuda a retirar o mau colesterol do sangue, evitando o entupimento das artérias e suas consequências.

Como saber se meu colesterol está elevado?

O melhor caminho é o exame de sangue.

Adultos, a partir de 20 anos devem fazer a dosagem de colesterol no sangue, conforme solicitação médica.

Mas **ATENÇÃO!** Adolescentes que não tem uma alimentação saudável também pode apresentar colesterol alto.

Valores de referencia de normalidade

COLESTEROL TOTAL (mg/dL)	
Menor que 200	Desejável
200 a 239	Limítrofe
240 ou maior	Alto
LDL-COLESTEROL (mg/dL)	
Menor que 100	Ótimo
100 a 129	Quase ótimo
130 a 159	Limítrofe
160 a 189	Alto
190 ou maior	Muito alto
HDL-COLESTEROL (mg/dL)	
Menor que 40	Baixo
Maior que 60	Alto
TRIGLICERÍDEOS (mg/dL)	
Menor que 150	Normal
150 a 199	Limítrofe
200 a 499	Alto
500 ou maior	Muito alto

FATORES DE RISCO PARA O AUMENTO DO COLESTEROL

Consumo excessivo de alimentos gordurosos;



Excesso de peso;



Estresse;



Tabagismo;

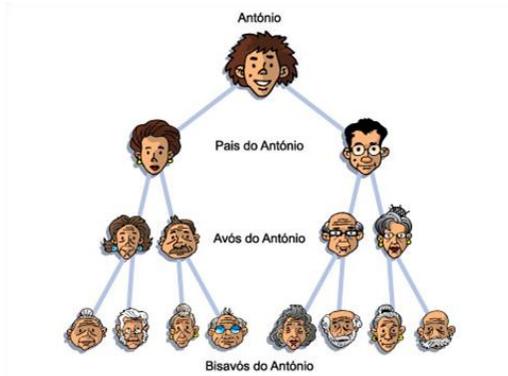




Pressão alta;



Hereditariedade;



Idade;

CUIDADOS ESPECIAIS PARA REDUZIR O COLESTEROL NO SANGUE

- Controlar o peso;



- Começar uma dieta rica em fibras solúveis como aveia, farelo de aveia, flocos de milho, ameixa, feijões diversas frutas e verduras;



- Preferir carnes magras, principalmente peixes e aves sem pele;
- Cozinhar os alimentos com óleos vegetais (soja, milho, girassol ou de oliva);



- Optar por leite desnatado, queijos brancos (frescos) e margarina vegetal;
- Evitar comer mais de três gemas de ovo por semana;

Cuidado: bolos, pudins, cremes e maionese tem ovo!

- Reduzir o consumo de fritura. Não reutilizar o óleo;
- Consumir o mínimo de fígado, miúdos e frutos do mar;
- Praticar uma atividade física regular.

