

COLESTEROL



Como Controlar seu nível de Colesterol?

O colesterol, longe de ser um vilão, é um importante constituinte do organismo. Ele está presente em todas as células do corpo humano, particularmente nas do sistema nervoso. Porém, em níveis elevados, pode causar sérios danos.

Existem dois tipos de colesterol: HDL, o bom colesterol, e o LDL, o mau colesterol. O LDL pode se tornar elevado pela ingestão de alimentos gordurosos de origem animal.

Por que o colesterol aumenta?

Os níveis de LDL podem se elevar por dois fatores principais: o genético e a dieta. Pessoas que têm parentes diretos com colesterol alto e história familiar de aterosclerose devem fazer acompanhamento médico a ter seu colesterol dosado. Já a dieta rica em gorduras saturadas e colesterol aumenta os níveis de LDL no sangue.

Sintomas

O corpo não avisa quando a taxa de colesterol aumenta.

Não há sintomas nem sinais, mas pode sobrevir a doença aterosclerótica e suas conseqüências, como infarto do miocárdio, derrames, insuficiência renal, entre outras.

Diagnóstico

O diagnóstico é feito através de exames laboratoriais sempre sob orientação médica. Confira os valores na abaixo:

Colesterol e LDL Colesterol

Valores para homens e mulheres Desejáveis*

Colesterol Total Abaixo de 200

LDL Abaixo de 130

HDL Colesterol

HDL Colesterol Homens Acima de 40

HDL Colesterol Mulheres Acima de 50

* A presença de algumas patologias concomitantes como diabetes ou aterosclerose alteram esses valores.

Dicas

Atividades fora de rotina que proporcionam prazer, bem-estar e alegria: passeios leves, dança, bons livros, bons filmes, pois aumentam os níveis de beta-endorfinas que melhoram o metabolismo geral.

Como controlar seu nível de colesterol

1. Mudança dos hábitos alimentares, reduzindo ao máximo alimentos de origem animal (carnes, vísceras, ovos, leite e derivados) e aumentando o consumo de verduras, frutas e legumes.
2. Mudança de hábitos de vida, incrementando atividade física disciplinada e adequada à sua idade, reduzindo peso e stress, diminuindo ou abdicando do uso de cigarros e do excesso de bebidas alcoólicas.
3. Consultando seu médico regularmente, e não utilizando medicamentos sem orientação.

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 desnatados, queijo branco magro ou ricota.	Leite e iogurte integrais, queijos amarelos, cremosos.
Frutas e verduras	Frutas e verduras frescas.	Verduras na manteiga
Doces	Massas integrais, sorvete e doces de frutas e doces preparados com adoçantes.	Doces industrializados, sorvetes com leite, doces com coco, chocolate, chantilly.
Pães, cereais e grãos.	Pães pobres em gordura, cereais integrais (aveia, trigo, farelo), massas integrais, grão-de-bico, feijão, ervilha, lentilha, batata, arroz e mandioca.	Pães com recheio, manteiga, crossants, bolachas.
Gorduras, óleos e molhos	Margarinas light, óleos vegetais (soja, milho, canola e azeite de oliva)	Frituras, manteiga, óleo de coco e de dendê, maionese, gordura animal (toucinho, banha), molhos com creme de leite.
Ovos = podem ser consumidos em preparações sem adição de gordura (ovo cozido, pochê, omelete, ovo mexido)		