

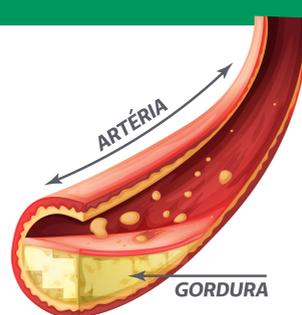
DISLIPIDEMIA

VIVER BEM



O que é Dislipidemia?

Dislipidemia é o termo médico para o aumento dos níveis de lipídios (gorduras) no sangue, incluindo colesterol e triglicérides. É popularmente conhecida como colesterol alto.



Entendendo os diferentes tipos de lipídios (gordura)

COLESTEROL TOTAL

Colesterol é um tipo de gordura (lipídio) encontrado no sangue e em todas as células do corpo. É essencial para a vida, no entanto, quando em excesso, aumenta as chances das pessoas desenvolverem várias doenças.

Valor desejável
< 190 mg/dl



HDL

HDL, também conhecido como "colesterol bom", transporta o excesso de colesterol do sangue para o fígado, onde é decomposto e removido do corpo.

Valor desejável
> 40 mg/dl



LDL

LDL, também conhecido como "colesterol ruim", leva o colesterol para as células. Mas quando você tem muito LDL, ele pode se acumular nas paredes das artérias, fazendo com que elas se estreitem. Isso reduz o fluxo sanguíneo e aumenta a chance de infarto e AVC (derrame).

Valor desejável
< 130 mg/dl*

TRIGLICÉRIDES

Têm como função armazenamento de energia na forma de gordura pelo corpo. Eles são outro tipo de gordura e não um tipo de colesterol, apesar de geralmente serem medidos ao mesmo tempo. Em excesso há o aumento do risco de doenças cardiovasculares, esteatose hepática (gordura no fígado) e pancreatite.

Valor desejável
< 150 mg/dl**

*Conforme avaliação de risco cardiovascular estimado pelo seu médico os valores desejáveis podem ser mais baixos.

**Valor do exame realizado em jejum. Caso realizado sem jejum, valor desejável < 175mg/dl

Fonte: Atualização da Diretriz Brasileira de Dislipidemias e Prevenção da Aterosclerose - 2017

O que pode acontecer se o colesterol estiver alto?

INFARTO

AVC (derrame)



DICAS PARA CONTROLAR OS NÍVEIS DE COLESTEROL E TRIGLICÉRIDES

DIMINUA ÁCIDOS GRAXOS SATURADOS



São encontrados nas gorduras de origem animal presentes na gordura da carne, pele de aves, leite integral, bacon, embutidos como salame e mortadela.

CONTROLE O PESO

Perda de peso superior a 5% pode contribuir com a redução de até 20% da quantidade de triglicérides.



PREFIRA ÁCIDOS GRAXOS INSATURADOS



São encontrados no azeite de oliva, oleaginosas (nozes, amêndoas, castanhas, etc.), peixes de água fria, óleos vegetais (soja, milho, girassol, canola, etc.).

CONSUMA ÁLCOOL MODERADAMENTE

Limitar o consumo diário de álcool a 1 dose para mulheres e 2 doses para homens.



CONSUMA FIBRAS SOLÚVEIS

Consuma pelo menos 25g de fibras solúveis por dia como aveia, soja, lentilha, beterraba, ervilha, cenoura, dentre outros.

DIMINUA AÇÚCARES E CARBOIDRATOS

São encontrados nos doces, refrigerantes, massas, bolos, salgadinhos, sorvete, pudim, dentre outros.



ELIMINE DA DIETA ALIMENTOS COM GORDURA TRANS

É encontrada em alimentos industrializados como hambúrgueres, margarina, bolacha, sorvete, salgadinhos de pacote, dentre outros.



PRATIQUE ATIVIDADE FÍSICA

Pratique regularmente, de 3 a 5 vezes na semana, exercício físico como natação, dança, ciclismo, dentre outros.



[ATENÇÃO]

Além de ajudar a reduzir os triglicérides e o LDL, as atividades físicas ajudam a aumentar o HDL (colesterol bom)

Espaço Cuidar

(65) 3612-8779

Rua Barão de Melgaço, 2057, Centro Sul
CEP 78020-800 - Cuiabá - MT

Acesse o site e conheça mais sobre o Viver Bem
www.unimedcuiaba.coop.br

CUIDAR DE VOCÊ. ESSE É O PLANO.

