

VAMOS FALAR SOBRE

COLESTEROL

CUIDAR DE VOCÊ. ESSE É O PLANO.

Unimed 
Santa Maria/RS



COLESTEROL

O nome colesterol vem do grego e significa cálculo biliar. Ele foi batizado pelo químico francês Michel Eugene Chevreul, em 1815. Presente nas gorduras animais, o colesterol é muitas vezes associado só a aspectos negativos, mas é muito importante para o bom funcionamento do organismo.

Ele é indispensável na produção dos hormônios andrógenos (masculinos) e estrógenos (femininos), que tornam possível a reprodução humana; é importante na composição do ácido biliar, que regula a digestão dos alimentos e na síntese da vitamina D, responsável pela reconstituição dos ossos do corpo humano.

A maior fração do colesterol que circula pelo corpo é produzida pelo próprio organismo, principalmente pelo fígado.



Cerca de 70% do colesterol é fabricado pelo organismo e apenas 30% é fornecido pelos alimentos ingeridos.

O colesterol está presente em moléculas de substâncias denominadas lipoproteínas, entre as quais duas famílias são mais conhecidas:



Lipoproteína de baixa densidade
Conhecida como mau colesterol.



Lipoproteína de alta densidade
Conhecida como colesterol bom.

Quanto maior a concentração de colesterol e de LDL, maior o risco de doenças cardiovasculares.

Já o colesterol bom remove o mau colesterol da corrente sanguínea.

**1 VEZ
AO
ANO**

É a frequência ideal com que você deve verificar a taxa de colesterol, principalmente se você tem mais de 40 anos. Converse com seu médico.

A taxa de colesterol do sangue é verificada através de exames de sangue e expressa em miligramas (mg) por decilitro (dl) de sangue. As pessoas com taxas de colesterol abaixo de 200 miligramas de colesterol por decilitro são menos propensas a ter doenças cardiovasculares do que aquelas cujas taxas estão acima de 240mg/dl.

O resultado obtido vai depender do histórico do paciente, ou seja, da presença ou não de problemas coronarianos e diabetes e da existência de fatores de risco como: tabagismo, estresse, sedentarismo, obesidade, histórico familiar e idade (superior a 45 anos para os homens e 55 anos para as mulheres).

QUANTO MAIS FATORES DE RISCO, MAIOR DEVE SER O ESFORÇO PARA DIMINUIR OS ÍNDICES DE COLESTEROL.

PESSOA
**SEM FATOR
DE RISCO**

LDL abaixo de
160 mg/dl

HDL acima de
40 mg/dl

COM 1 OU 2
**FATORES
DE RISCO**

LDL abaixo de
130 mg/dl

HDL acima de
45 mg/dl

COM DOENÇAS
**CORONARIANAS
OU DIABETES**

LDL abaixo de
100 mg/dl

HDL acima de
45 mg/dl

ALIMENTAÇÃO E COLESTEROL

Colesterol em excesso pode provocar entupimentos graves das artérias. Quando a quantidade de colesterol é excessiva, ele costuma depositar-se em forma de placas de gordura nas paredes interiores das artérias, num processo conhecido como aterosclerose. Esses depósitos de gordura atraem compostos de cálcio que engrossam e enrijecem as artérias, levando à obstrução da passagem do sangue, o que prejudica a adequada nutrição das células e coloca em risco o bom funcionamento do coração.

Alguns alimentos apresentam grande quantidade de colesterol, como gema de ovo, fígado, ovas de peixe, gordura de carne, leite integral, cremes, queijos e manteiga. Alguns alimentos que apresentam pouco ou nenhum colesterol são frutas, vegetais, cereais, pães, clara de ovo e leite desnatado.

Uma dieta contendo apenas gorduras saturadas, rica em alimentos como manteiga e gorduras de carnes, aumenta o risco de aterosclerose. Já a ingestão de produtos poliinsaturados, como óleo de canola, oliva, girassol e milho, são mais benéficos à saúde.

TAXAS DE COLESTEROL MAIS RÍGIDAS

Gordura de carne, pele de galinha, frituras e... de repente o nível do colesterol está nas alturas.

Controlar o colesterol é uma atitude importante na prevenção de problemas cardiovasculares como a aterosclerose que pode conduzir ao infarto.



TER UMA DIETA POBRE EM GORDURAS SATURADAS É UMA BOA MANEIRA DE REDUZIR ÍNDICES DE COLESTEROL. PROCURE TAMBÉM PRATICAR ATIVIDADE FÍSICA E COMBATER A OBESIDADE.

EVITE

- Alimentos fritos;
- Carnes gordurosas, pele de frango, coração de galinha, fígado e embutidos como presunto e salaminho;
- Leite e iogurte integrais, queijos amarelos e cremosos;
- Manteiga, maionese, óleo de coco e de dendê;
- Gema de ovo e massas de bolo com gema de ovo.

PREFIRA

- Assados e grelhados;
- Carnes magras e peixe;
- Margarinas e óleos vegetais (soja, milho, canola e azeite de oliva);
- Leite e iogurtes desnatados, queijo branco ou ricota;
- Clara de ovo e doces com frutas.

ANS nº 31970-8

CUIDAR DE VOCÊ. ESSE É O PLANO.



www.unimedsm.com.br
(55) 3026 6565

Diretor Técnico
Rogerio Luis Fabra
CRM 18123/RS