



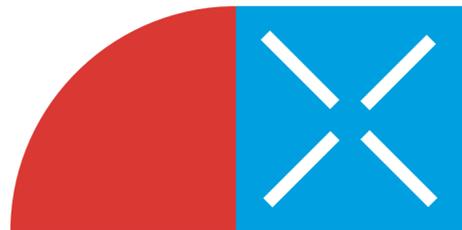
08 DE AGOSTO

Dia Nacional do Combate ao Colesterol

Imagina não poder ser quem você é!

Existe colesterol bom? É preciso tomar remédio para controlar? Confira agora as explicações para essas e outras dúvidas!

O termo colesterol já é muito comum em nosso dia a dia, e não é raro conhecer alguém que precise fazer controle de seus índices. Afinal, o colesterol elevado atinge 40% da população adulta no Brasil. Mas será que você realmente sabe do que se trata? Continue a leitura e confira!

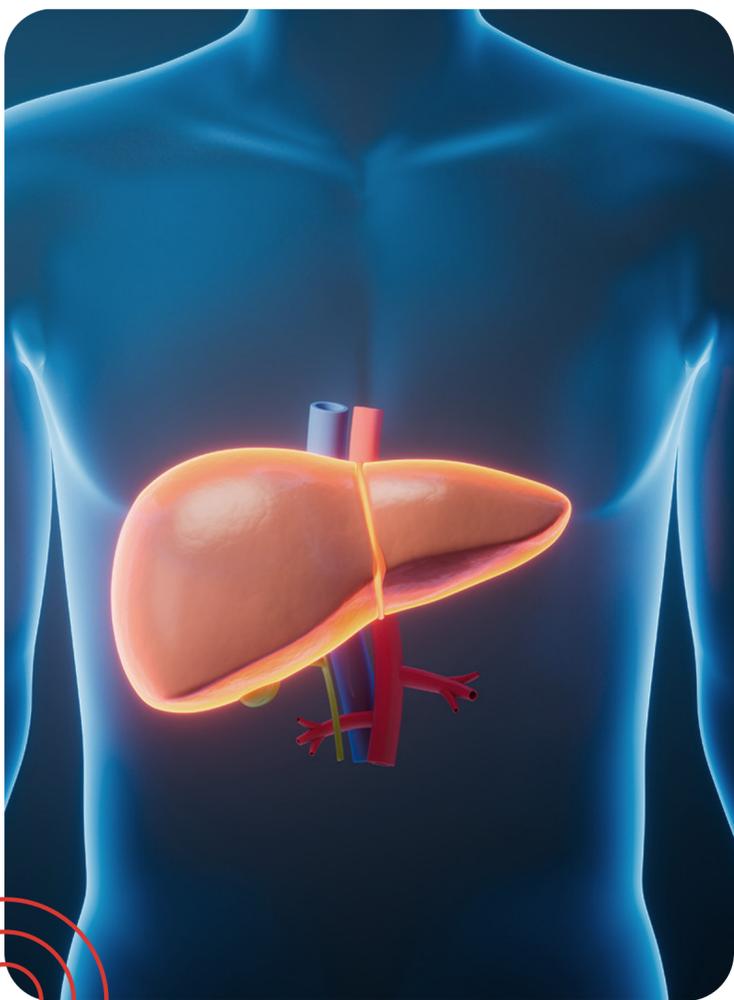


MDS

DE BEM  COM A VIDA

O que é **colesterol**?

O colesterol é um composto químico com a textura e a aparência de uma cera gordurosa que está presente em todas as células do corpo. Ele tem participação em uma série de funções biológicas essenciais, como:



- Produção de hormônios (testosterona, estrógeno e progesterona, por exemplo);
- Produção de vitaminas (sobretudo a vitamina D);
- Formação da bile (necessária para digestão das gorduras);
- Formação da bainha de mielina, que protege os neurônios;
- Entre outras.

O fígado é onde acontece a maior parte da produção de colesterol que, depois, é liberado na corrente sanguínea e armazenado no tecido adiposo (sob a pele).

O colesterol, assim como as gorduras, não se dissolve em água nem em sangue e, para se locomover pelas células, depende de lipoproteínas – conglomerados de proteínas, gorduras e outras substâncias.

Existe colesterol bom?

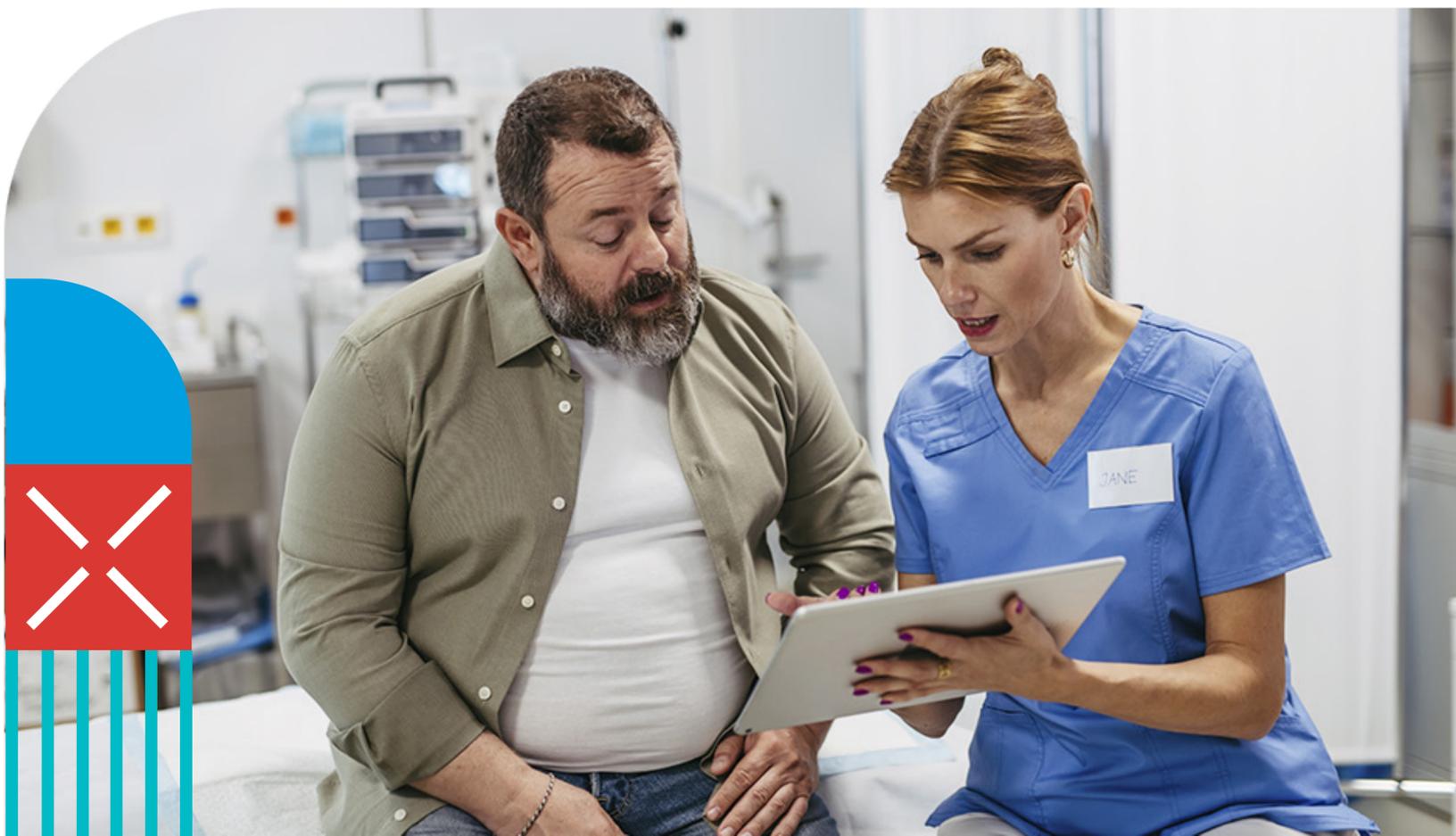
Muitas vezes, o colesterol é visto como um vilão. Mas isso não é necessariamente correto. Na verdade, a composição do colesterol é a mesma, o que muda é a lipoproteína a qual ele está associado para se transportar.

Colesterol LDL

é o colesterol que está associado a lipoproteínas de baixa densidade. Em excesso, ele pode se depositar nas paredes das artérias e contribuir para a formação de placas de gordura que aumentam o risco de obstrução. Por esse motivo, ele é chamado de “colesterol ruim”, e seus níveis devem se manter baixos.

Colesterol HDL

está associado a lipoproteínas de alta densidade que ajudam a “retirar” o colesterol das células e eliminá-lo. É por isso que é considerado o “colesterol bom”, e seus níveis devem se manter altos.





Quais os perigos do colesterol alto?

Como vimos, o excesso de colesterol LDL contribui para o acúmulo de placas de gordura nas paredes das artérias, que podem causar obstrução e aumentar o risco de infarte e AVC (acidente vascular cerebral).

De acordo com o Ministério da Saúde, as doenças cardiovasculares (consequência direta do colesterol alto), são responsáveis por cerca de **30% de todas as mortes no país**, o que corresponde a

400 mil
óbitos por ano

O colesterol ruim em altas dosagens não apresenta qualquer sintoma. Por isso, a única forma de diagnóstico é realizar a dosagem dos níveis sanguíneos e manter o acompanhamento médico frequente.



Quais são os níveis saudáveis de colesterol

De acordo com o Ministério da Saúde, os níveis considerados ideais são, basicamente: **LDL menor que 130 mg/dL e o HDL maior que 40 mg/dL, para adultos com mais de 20 anos.**

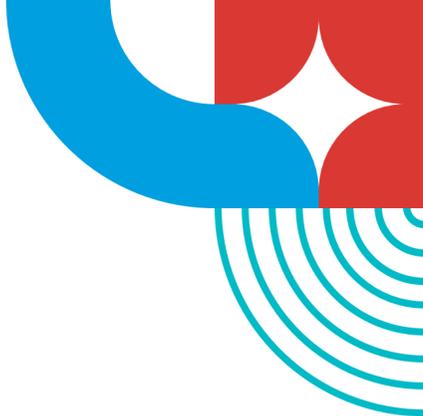
É bom lembrar que, mais importante do que manter alto o nível de colesterol bom (HDL), é preciso manter baixo o nível de colesterol ruim (LDL).

Como manter o colesterol **sob controle**

Nosso organismo é responsável pela maior parte da produção de colesterol, e a outra parte vem da alimentação. Dessa forma, manter uma dieta equilibrada deve ser prioridade para quem precisa reduzir ou controlar os níveis de colesterol e inclui:



- Reduzir o consumo de gordura saturada (alimentos de origem animal, como carnes vermelhas, queijos, banha, manteiga, leite integral, creme de leite etc.;
- Aumentar a ingestão de vegetais, frutas, carnes magras e grãos integrais;
- Evitar alimentos ultraprocessados e álcool.



Outras formas de controle do colesterol

- Praticar atividades físicas com frequência;
- Combater a obesidade;
- Evitar o tabagismo;
- Manter exames e consultas médicas em dia;
- Se indicado pelo médico, utilizar medicação para controle.



Os bons hábitos são fundamentais para prevenir os riscos de colesterol alto e outras doenças cardiovasculares.

No entanto, é importante lembrar que o colesterol alto pode ser herança genética. Logo, se algum familiar tem essa condição, isso é mais um motivo para manter as consultas e exames médicos em dia.

