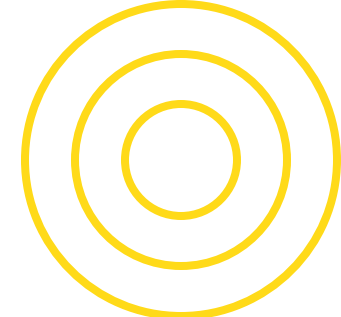
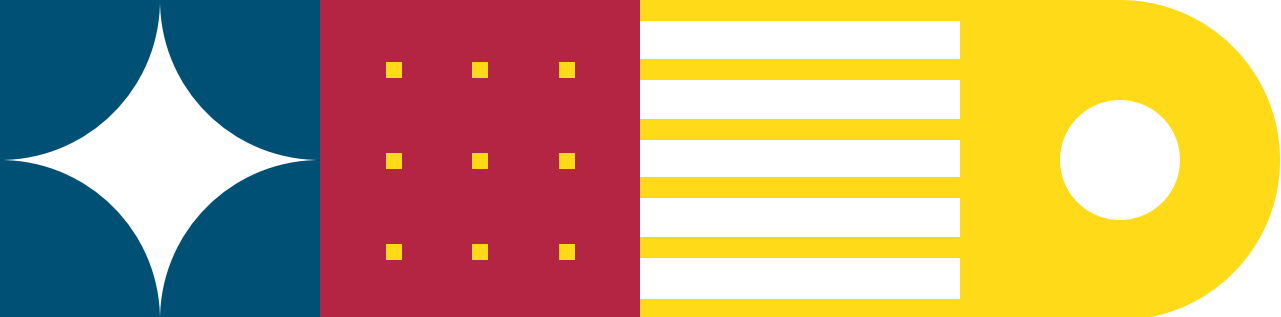
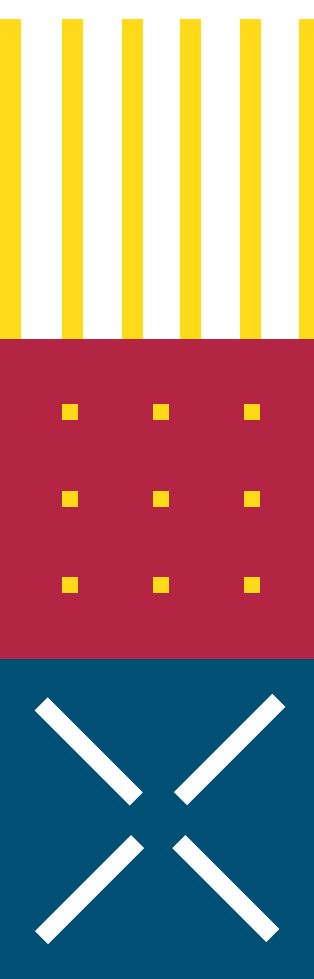


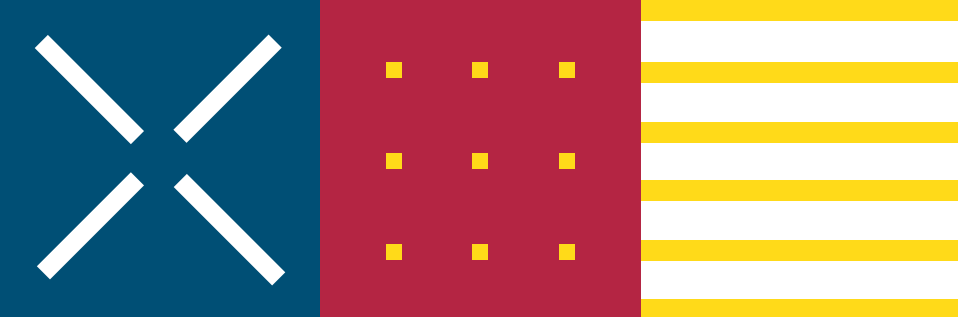


Colesterol HDL: o que é e como manter o colesterol bom em níveis ideais

Se a palavra “colesterol” faz seu coração errar as batidas de medo, esse conteúdo é para você. Afinal, nem todo colesterol é prejudicial. O colesterol HDL, conhecido como colesterol bom, desempenha um papel fundamental na proteção do organismo, sendo essencial para a saúde cardiovascular.

Entender qual é o colesterol bom e como ele funciona é um passo importante para cuidar da saúde de forma mais consciente. Continue a leitura e confira!





O que é **colesterol HDL?**

O colesterol HDL (lipoproteína de alta densidade) é responsável por “limpar” o excesso de colesterol presente na corrente sanguínea.

De forma simples, ele atua como um incrível organizador do seu corpo, pois retira o colesterol das artérias e o leva de volta ao fígado, onde pode ser eliminado ou reutilizado pelo organismo.

Com isso, ele reduz o acúmulo de gordura nas paredes dos vasos sanguíneos e diminui o risco de doenças cardiovasculares.

Portanto, se você já se perguntou se o colesterol HDL é bom ou ruim, a resposta é simples: ele é considerado o “colesterol bom”.

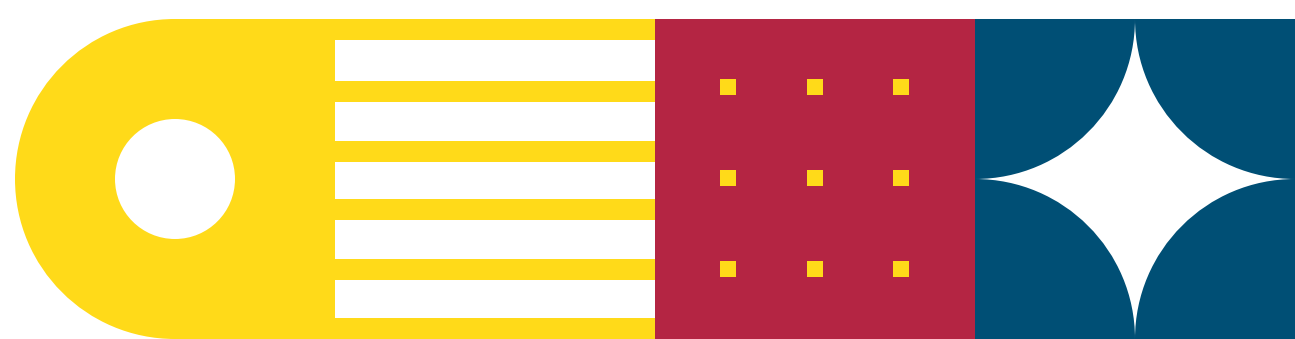
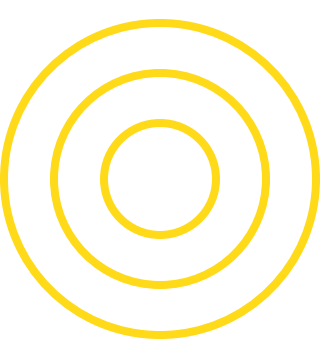


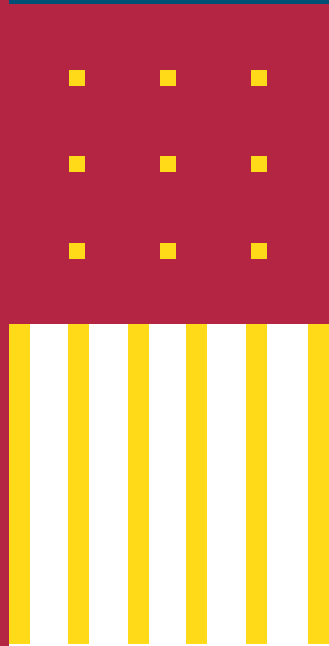
Qual é a diferença entre **colesterol HDL e LDL?**

Para entender melhor o papel do colesterol HDL, é importante compará-lo com o outro lado da força: o LDL.

Enquanto o colesterol HDL é o seu amigo do peito e remove o excesso de colesterol das artérias, o LDL (colesterol ruim) pode se acumular nas paredes dos vasos sanguíneos, formando placas que dificultam a circulação.

Esse acúmulo pode levar ao estreitamento das artérias, aumentando o risco de infarto e outras doenças cardiovasculares.





Qual o valor normal do colesterol HDL?

O valor normal do colesterol HDL pode variar de acordo com o sexo, mas, de forma geral, quanto maior o nível de colesterol HDL, melhor para a saúde.

Os valores de referência costumam ser:



Homens:

acima de 40 mg/dL

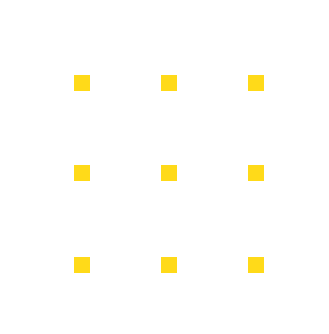
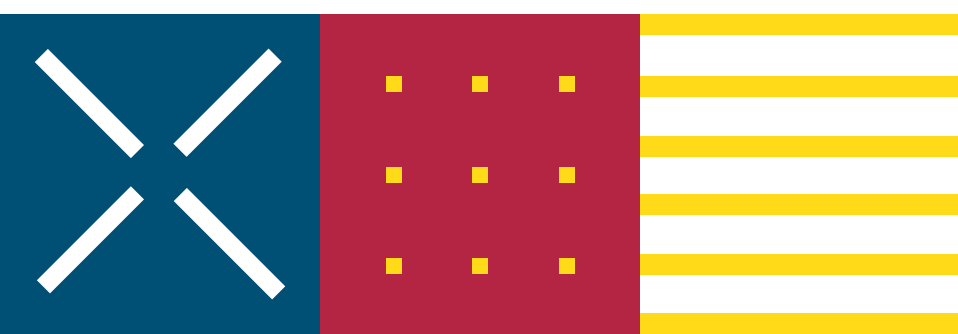


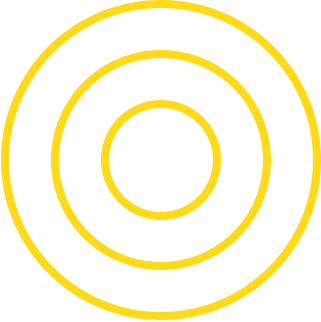
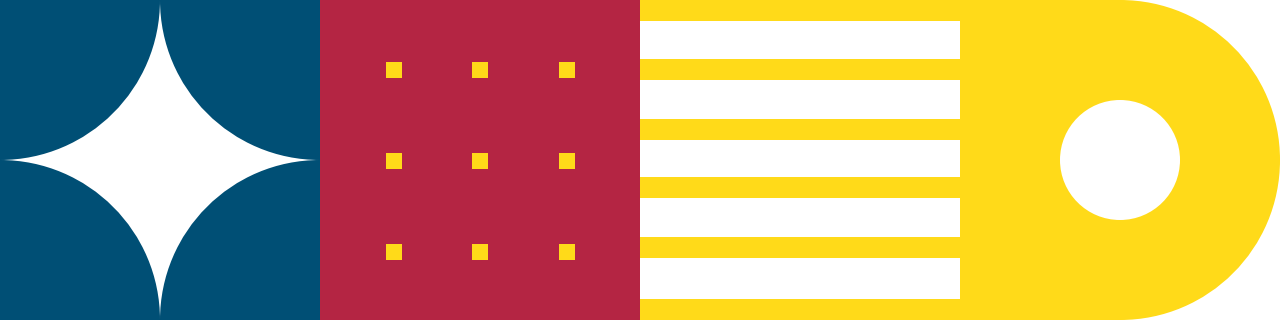
Mulheres:

acima de 50 mg/dL

Níveis abaixo desses valores são considerados baixos e podem oferecer risco cardiovascular. Já níveis mais elevados de HDL são ótima notícia, pois oferecem maior proteção ao sistema cardiovascular.

Além disso, é importante entender quando o colesterol é considerado alto, já que o equilíbrio entre os diferentes tipos de colesterol é essencial para a saúde.





Principais causas do colesterol **HDL baixo**

Diversos fatores podem contribuir para níveis baixos de HDL, mas muitos deles podem estar relacionados ao estilo de vida:



Sedentarismo - reduz a capacidade do organismo de manter níveis adequados de colesterol bom.



Alimentação inadequada - dietas ricas em gorduras saturadas e pobres em nutrientes impactam negativamente o HDL.



Tabagismo - interfere no metabolismo lipídico e reduz os níveis de HDL.



Obesidade - também está associada a alterações no perfil lipídico.

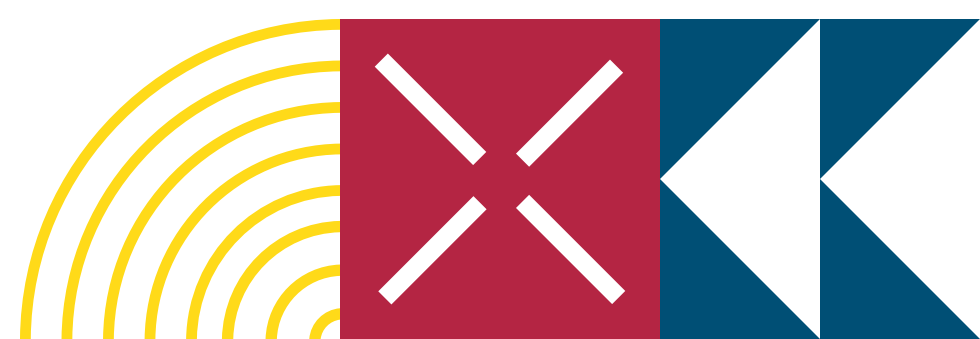


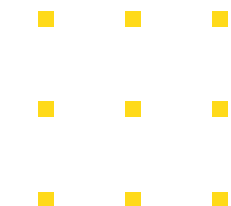
Doenças crônicas - como diabetes, que afetam o equilíbrio do colesterol.



Fatores genéticos - algumas pessoas têm predisposição a níveis mais baixos.

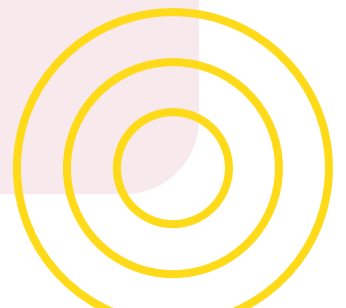
Lembre-se sempre que hábitos de vida têm impacto direto em nossa saúde, inclusive nos níveis de colesterol e na saúde cardiovascular.





Como aumentar o colesterol HDL?

Para aumentar o colesterol HDL, não tem segredo. Confira algumas dicas:

- Priorize alimentos naturais, ricos em gorduras boas (como azeite de oliva, abacate e oleaginosas)
 - Exercite-se regularmente e contribua para a saúde do coração como um todo.
 - Mantenha um peso adequado
 - Não fume
- 

Por último, mas não menos importante, tenha controle sobre o seu maior bem, que é o seu corpo.

Faça check-ups regularmente, acompanhe seus níveis de colesterol HDL e LDL e mantenha o médico informado sobre informações relevantes, como histórico familiar, queixas físicas e alterações nos exames.

E se ganharmos seu coração com este conteúdo, aprofunde-se no tema ainda mais e leia também:

**Colesterol: tudo o que
você precisa saber**