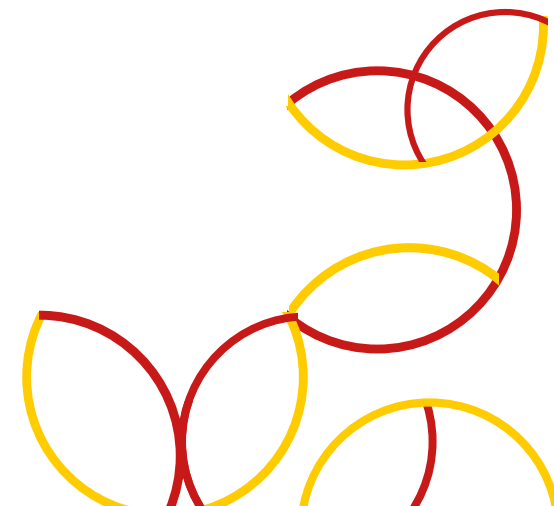


Colesterol



- É um tipo de gordura presente na estrutura das membranas das nossas células. É importante para o funcionamento do nosso organismo.
- Cerca de 70% do colesterol é produzido no fígado, os outros 30% são derivados da nossa alimentação.
- Quando consumimos alimentos gordurosos, o fígado produz mais colesterol do que o necessário, o qual passa a circular em excesso no sangue, o que não é saudável.



O colesterol produzido pelo nosso organismo é utilizado na fabricação de alguns hormônios necessários para o nosso corpo, como: vitamina D, cortisol, estrógeno, testosterona, e ácidos biliares (estes últimos possuem um papel importante na digestão das gorduras).

Normalmente, o que chamamos de colesterol é um somatório de diferentes tipos de colesterol, como: Lipoproteína de alta densidade (HDL), Lipoproteína de baixa densidade (LDL) e Lipoproteína de densidade muito baixa (VLDL). O ideal é que a taxa de colesterol total esteja abaixo de 190 mg/dL.



O colesterol HDL é uma lipoproteína de alta densidade, conhecido popularmente como colesterol “bom”. Ele ajuda a remover o excesso de colesterol LDL do sangue. Quanto maiores os níveis de HDL, menores são os riscos de desenvolver uma doença cardíaca. O ideal é que a taxa de HDL seja superior a 40 mg/dL.



O colesterol LDL é uma lipoproteína de baixa densidade, conhecido popularmente como colesterol “ruim”. Quando seus níveis estão elevados no sangue, pode prender-se nas paredes das artérias formando placa de gordura, o que estreitam os vasos e dificulta ou impede a passagem do sangue. Assim, o risco de sofrer uma doença cardíaca é maior, tais como angina (dor no peito) ou infarto cardíaco. O ideal é que a taxa de LDL fique abaixo de 130 mg/dL.



O colesterol VLDL é uma lipoproteína de muita baixa densidade, que tem a função de transportar um outro tipo de gordura conhecida como triglicerídeos pelo sangue, ou seja, seu nível está diretamente relacionado à quantidade dessa substância. Quando seus níveis estão elevados no sangue, também pode formar placa de gordura nas artérias e o desenvolvimento de doenças cardiovasculares. O ideal é que a taxa de VLDL fique em torno de 200 mg/dL.

Por isso, quando o colesterol está muito alto ou muito baixo, pode ser prejudicial à saúde.



Como medida de prevenção, recomenda-se que após os 20 anos de idade se realize exames de rotina para dosagem do colesterol. As taxas dessa substância pode aumentar ao longo dos anos sem que a pessoa apresente qualquer sintoma, até que um dia é surpreendida com o surgimento de alguma doença, como as cardiovasculares e cerebrovasculares.

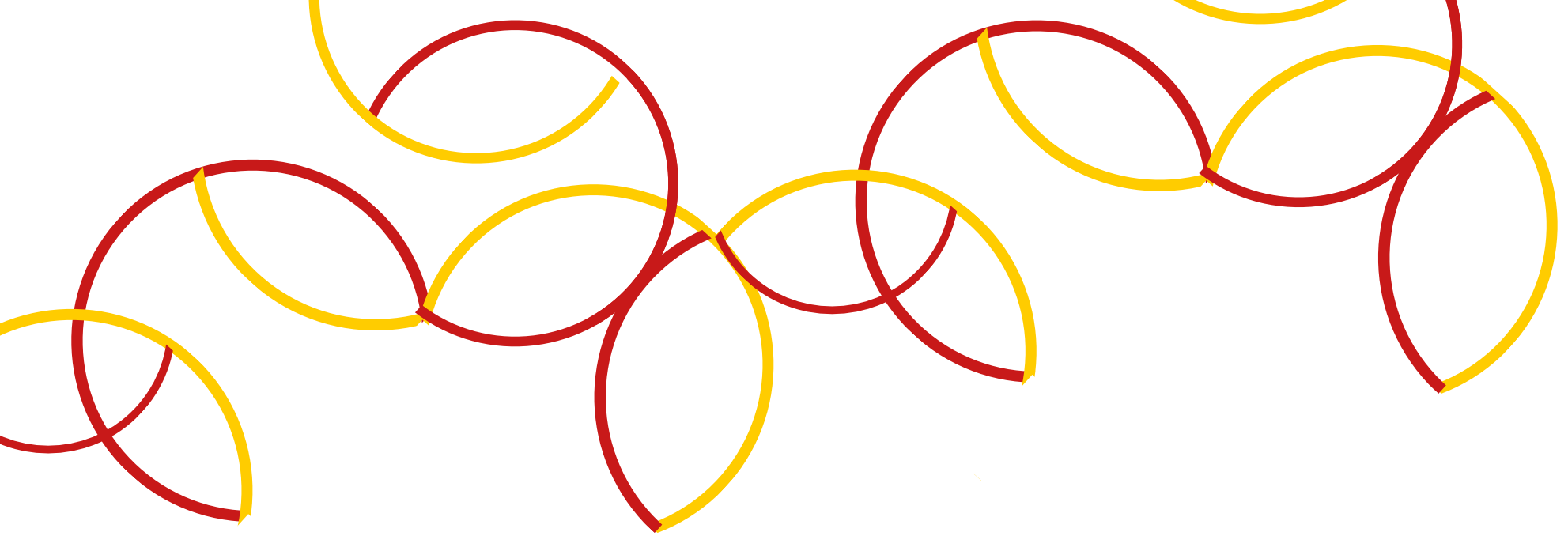
A adoção de hábitos saudáveis, como uma alimentação mais equilibrada e a realização de exercícios físicos (pelo menos de 3 a 5 vezes por semana), podem reduzir o nível de colesterol ruim e o risco de desenvolver doenças, ou caso a pessoa já tenha alguma doença, ajuda a controlar e prevenir problemas futuros.



Outros hábitos que podem ajudar a controlar os níveis de colesterol total no sangue são: reduzir o consumo de bebidas alcoólicas; evitar a obesidade e o sobrepeso; reduzir o consumo de açúcares; reduzir o consumo de carboidratos; consumir leite e derivados com menos gordura; consumir verduras, legumes e frutas frescas; consumir alimentos cozidos, refogados, grelhados ou assados ao invés de fritos; consumir gorduras poli-insaturadas ricas em ômega-3, que estão presentes nos peixes, como salmão e sardinha.

Quando tais medidas não são suficientes para o controle do colesterol, o médico pode indicar a utilização de medicamentos.





Referências

- HERMES PARDINI. *Colesterol: tudo o que você precisa saber*. Disponível em: <<https://www.hermespardini.com.br/blog/?p=76>>. Acesso em: 27 julho 2021.
- PFIZER. *Colesterol*. Disponível em: <<https://www.pfizer.com.br/sua-saude/coracao/colesterol>>. Acesso em: 31 julho 2021.
- SOCIEDADE DE CARDIOLOGIA DO ESTADO DO RIO DE JANEIRO (SOCERJ). *Colesterol*. Disponível em: <<http://sociedades.cardiol.br/socerj/publico/dica-colesterol.asp>>. Acesso em: 29 julho 2021.