

Colesterol

Quais são os lipídeos (gorduras) do sangue?

Os lipídeos mais importantes são os ácidos graxos, os triglicérides, os fosfolipídeos e o colesterol. A elevação dos lípides é denominada de dislipidemia.

Quais as implicações da dislipidemia?

A dislipidemia é um dos múltiplos fatores responsáveis pela doença aterosclerótica. Essa doença é a principal causa de mortalidade no Brasil, e sua prevenção e controle passa pela identificação da dislipidemia e os demais fatores de risco (tabagismo, portador de hipertensão arterial (pressão alta), excesso de peso, sedentarismo, alcoolismo, história familiar etc.).

Quais são as principais causas de dislipidemia?

As dislipidemias podem ser:

- de origem genética;
- secundária à doenças (diabetes mellitus, síndrome nefrótica, insuficiência renal crônica, obesidade, alcoolismo);
- derivada do uso de medicamentos (diuréticos, betabloqueadores, corticosteróides, anabolizantes).

Quais são as frações do colesterol?

O colesterol é dividido em 3 frações : HDL, LDL e VLDL.

O HDL-colesterol não se deposita na parede vascular, evitando assim a doença aterosclerótica, sendo denominado popularmente de “colesterol bom”. O colesterol problemático (“ruim”) é a fração LDL.

Quais os alimentos ricos em colesterol? A menor ingestão de colesterol alimentar leva a queda do colesterol no sangue?

Os principais alimentos ricos em colesterol são as vísceras de animal (fígado, miolo, miúdos), leite integral e seus derivados (queijo, manteiga, creme de leite), biscoitos amanteigados, croissants, folheados, sorvetes cremosos, frios (presunto, salame, mortadela), pele de aves, frutos do mar (lagosta, camarão, ostra, marisco, polvo), gema de ovo.

Não são todas as pessoas que apresentam queda considerável dos níveis sanguíneos do colesterol com restrição da ingestão de gorduras.

Como posso aumentar o HDL-colesterol (colesterol bom) e diminuir o LDL-colesterol (colesterol ruim)?

É necessário uma mudança do estilo de vida, incluindo dieta equilibrada, exercício físico aeróbio (caminhar, correr ou andar de bicicleta de 3 a 6 vezes por semana por 40 minutos), abstenção do fumo (o fumo leva a queda de HDL-colesterol) e perda de peso nos casos indicados.

O uso de gorduras insaturadas encontrado nos óleos de oliva, óleo de canola, azeitonas, abacate, castanha, nozes e amêndoas reduzem o colesterol total sem diminuir o HDL-colesterol.

Diminuindo a ingestão de gordura saturada existente nas carnes gordurosas, leites e derivados, polpa de côco e óleo de dendê, por exemplo, teremos redução do colesterol total e LDL-colesterol.

Criança pode ter colesterol elevado?

Sim. O colesterol deve ser dosado em criança e adolescentes obesos e/ou com parentes de 1º grau com lipídeos muito elevados no sangue.

As crianças e os adolescentes devem ser educados a obedecer a um regime alimentar equilibrado, sem excesso de gorduras e carboidratos, seguindo as necessidades calóricas diárias recomendadas para sua faixa etária.

Todas as pessoas obesas têm colesterol elevado e as pessoas magras têm colesterol baixo?

Não. Tanto nas pessoas magras quanto nas obesas a elevação dos lipídeos na circulação sanguínea pode ser de origem genética, secundária a diversas doenças, ao uso de medicamento e hábitos de vida inadequados (tabagismo, alcoolismo, sedentarismo etc.), e não apenas em virtude da ingestão alimentar copiosa e desequilibrada.

O que devemos fazer quando o colesterol se apresenta elevado?

Procurar o médico é a conduta mais acertada. Dosagens seriadas do colesterol e outros lipídeos serão necessárias.

O que devo fazer antes da coleta dos lípidos?

Orienta-se manter jejum por um período de 12 a 14 horas. Recomenda-se não alterar a dieta habitual e o peso não deverá ter variações expressivas nas 2 semanas que antecedem o exame. Evitar atividade física vigorosa nas 24h que precede a coleta e suspender a ingestão de álcool 72h antes. Dessa forma, o resultado dos seus lipídeos serão confiáveis.