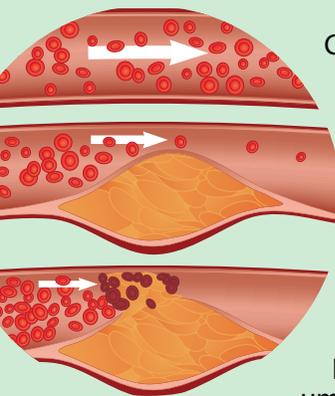


## Colesterol e triglicerídeos

O organismo precisa do colesterol – tanto que o fabrica. Ele exerce funções importantes como a produção de hormônios sexuais e de vitamina D.



Contudo, quando em demasia, provoca doenças como a arteriosclerose, o entupimento das artérias. Os triglicerídeos são gorduras que transitam no sangue e são transformadas em energia pelas células. Também, nesse caso, o problema ocorre quando há um excesso deles na circulação, o que pode ser sinal de diabetes ou alguma disfunção no fígado. Há, ainda, a possibilidade do desenvolvimento de doenças cardíacas.

### O que é colesterol?

É uma gordura que não se dissolve no sangue. Para ser transportado até os tecidos e órgãos, precisa se ligar a outras substâncias, formando partículas maiores, chamadas lipoproteínas.

Os tipos de colesterol mais comuns são o HDL e o LDL. O **HDL**, também chamado de bom colesterol, tem a função de conduzir o colesterol para fora das artérias até o fígado, onde será metabolizado.

O **LDL** (mau colesterol) transporta o colesterol por todo o organismo, favorecendo o seu depósito nas artérias. Ou seja, quanto mais HDL no organismo, melhor. E, quanto menos LDL, melhor ainda.



## O grande vilão

Recentemente, um novo estudo americano descobriu que, além das placas duras de gordura que se acumulam nas artérias, há a formação de placas moles, que não causam sintomas e são imperceptíveis nos exames convencionais, como o ecocardiograma, o cateterismo ou o teste de esforço.



A pessoa não sente nada, até o momento em que é surpreendida pelo ataque cardíaco. O principal ingrediente dessa placa mole é o LDL.

Esse mesmo estudo defende que o nível desejado de LDL esteja abaixo de 100 miligramas por decilitro de sangue, entre 60 e 70 mg/dl.



## O que são triglicerídeos?

São substâncias originárias do que comemos ou sintetizadas pelo fígado, e, depois, separadas em partes. Uma delas o organismo queima para gerar energia. O que sobra é remontado e armazenado como tecido adiposo – as gordurinhas do corpo.



### Como detectar excesso de colesterol e triglicerídeos?

Por meio de exames de sangue. Eles devem ser feitos a cada 5 anos, a partir dos 20 anos de idade e, anualmente, após os 40 anos. Se há casos de colesterol e triglicerídeos altos na família, o controle deve começar na infância.



## Confira as taxas consideradas saudáveis pelos especialistas

### Colesterol total

Desejável: menor de 200 mg/dL

### LDL-colesterol (colesterol ruim)

Desejável: menor que 130 mg/dL.

### HDL-colesterol (colesterol bom)

Desejável: 40 mg/dL ou mais para homens e 50mg/dL ou mais para mulheres

### Triglicérides

Normal: menor de 150 mg/dL  
Limite: 150 a 199 mg/dL

*Ref. Sociedade Brasileira de Cardiologia – IV Diretriz Brasileira de Dislipidemias e Prevenção de Aterosclerose-2007.*



## Lembre-se!

*Colesterol e triglicerídeos altos nem sempre provocam sintomas e podem estar presentes em gordos e magros. Daí a importância dos exames de rotina.*



## E se meu HDL estiver baixo?

**Faça exercícios!** A prática regular de atividades físicas ajuda a elevar as taxas do bom colesterol, HDL, no sangue. Para isso, são necessários 40 minutos de exercícios aeróbicos todos os dias.

Estudos comprovam que o azeite de oliva, o salmão, as frutas oleaginosas (nozes, castanhas e linhaça) podem aumentar o nível de HDL.



## E para diminuir o LDL?

Para diminuir o mau colesterol, o LDL, e melhorar o sistema circulatório, evite gorduras saturadas e aumente o consumo de fibras.

A manteiga, como todo alimento de origem animal (como o queijo e o leite), é rica em gordura saturada, que eleva o mau colesterol (LDL).



Sabe aquela gordurinha branca e firme que se forma sobre a carne guardada na geladeira? É gordura saturada. Retire-a antes de aquecer o alimento e emagreça seu prato.

## A ciência comprovou

Salmão, atum, arenque e sardinha são excelentes remédios contra as doenças coronarianas, por serem ricos em ácidos graxos, como o ômega 3 (um tipo especial de gordura). Eles ajudam a manter as artérias limpas e evitam em até 50% os riscos de uma nova obstrução.



A ingestão de proteína de soja reduz as taxas de LDL. Assim, a introdução de pequena quantidade de proteína de soja na dieta diária (cerca de 20 g, que equivalem a 50 g de grãos), é suficiente para deixar seu sangue e seu coração em forma.

## Atenção!

*Combata já o colesterol ruim (LDL), pois, em altos níveis, ele é responsável pelas doenças cardiovasculares, como infarto do miocárdio e arteriosclerose.*

## Mude o cardápio diário

- ✓ Consuma carnes vermelhas como complementos de outros alimentos e não como “prato principal”.
- ✓ Dê preferência às carnes brancas magras, aves (sem pele) e peixes: consuma, no mínimo, 3 a 4 vezes por semana.
- ✓ Consuma mais feijões, lentilha, ervilha, grão-de-bico, frutas, verduras, legumes e cereais integrais, pois são importantes fontes de fibras alimentares.
- ✓ Use pouco óleo no preparo de alimentos; prefira grelhados, assados, ensopados, em vez de frituras.
- ✓ Se comer fora de casa, não deixe de obedecer a sua dieta.
- ✓ Faça, pelo menos, 3 refeições por dia, não esquecendo de consumir leite ou iogurte desnatados.
- ✓ Consuma, no máximo, 2 gemas de ovo por semana.
- ✓ Evite sobremesas gordurosas, bolos e doces com chocolate.
- ✓ A atividade física regular ajuda a manter seu peso e os níveis de colesterol baixos.
- ✓ Os especialistas recomendam pelo menos 30 minutos de atividade física (caminhar, correr, nadar ou praticar esportes) 4 ou 5 dias na semana.



CONTACT CENTER / SAC  
(21) 3861-3861 e 0800 - 079-3821  
Deficiente Auditivo / Fala - 0800-286-0234

ANS - nº 39.332-1

**Unimed**   
Rio

O MELHOR  
PLANO DE SAÚDE É VIVER.  
O SEGUNDO MELHOR  
É UNIMED.

# Colesterol e triglicerídeos



Este folheto é um informativo. Em caso de dúvida consulte um especialista ou seu médico. Proibida a reprodução integral ou parcial deste material em qualquer meio, inclusive internet, sem autorização expressa da Unimed-Rio. Qualquer reprodução não autorizada está sujeita às penalidades da lei. Editora responsável: Elisabete F. Almeida (CRM 44.022) © 2011 - LatinMed Marketing e Editora Médica Ltda. - Todos os direitos reservados - www.latinmed.com.br

