

Falando de Coração:

Colesterol



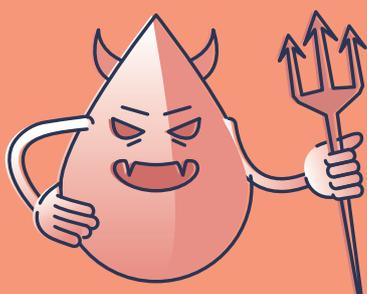
Colesterol: tipos, funções e sua importância para manter a saúde em dia



Tipos e funções:

Colesterol é um tipo de gordura encontrado no organismo e que desempenha funções essenciais para a saúde.

Existem três tipos de colesterol:



• LDL – conhecido como “colesterol ruim”:

O excesso acumulado nas artérias, forma placas de gordura que prejudicam o fluxo de sangue para órgãos essenciais como o coração e o cérebro, aumentando o **risco de infarto e AVC**, por exemplo.

• HDL – conhecido como “colesterol bom”

Responsável por “limpar” as artérias, transportando as gorduras em excesso para o fígado e reduzindo o acúmulo de gorduras no corpo.



• VLDL – “vilão disfarçado”

Menos conhecido, o VLDL também é um tipo de mau colesterol, assim como o LDL. Quando em excesso, pode ser prejudicial à saúde. Produzido no fígado, transporta o colesterol e triglicerídeos pela corrente sanguínea para serem armazenados como fonte de energia.

Você conhece os parâmetros do colesterol?

Colesterol Total	Adultos > 20 anos
Desejável	menor que 200 mg/dl
Máximo	entre 200-239 mg/dl
Alto	maior que 240 mg/dl
Colesterol LDL (ruim)	Adultos > 20 anos
Ótimo	menor que 100 mg/dl
Desejável	entre 100-129 mg/dl
Máximo	entre 130-159 mg/dl
Alto	entre 160-189 mg/dl
Muito alto	maior que 190 mg/dl
Colesterol HDL (bom)	Adultos > 20 anos
Desejável	maior que 60 mg/dl
Baixo	menor que 40 mg/dl

Como são feitas as dosagens do colesterol?

O acompanhamento das taxas de colesterol acontece por meio de exames realizados em laboratório, e são solicitados por médicos ou outros profissionais da saúde como nutricionista.



A partir de qual idade devo fazer exames para acompanhamento do colesterol?

O colesterol alto não causa sintomas, por isso a importância em manter a rotina de consultas e exames em dia. Recomenda-se o acompanhamento anual, exceto em casos de doenças preexistentes ou com histórico familiar conhecido.



Dúvidas frequentes

Pessoas magras também podem ter colesterol alto?

Sim. Embora mais comum em pessoas acima do peso, o histórico familiar, a ingestão excessiva de alimentos gordurosos e outras doenças associadas também podem aumentar as taxas do colesterol “ruim” no organismo.

Diabetes tem relação com o colesterol?

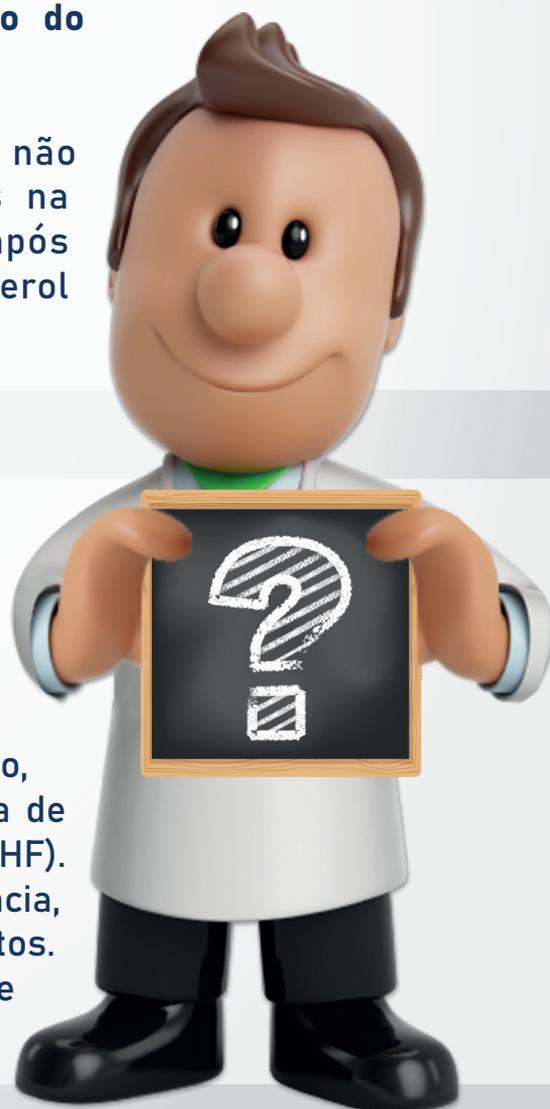
Sim. Diabetes também é uma doença crônica, que associada ao colesterol, aumenta o risco cardiovascular. Diabéticos são mais suscetíveis a alterações dos níveis de colesterol HDL, aumentando o risco de acúmulo de gorduras nas artérias.

O envelhecimento colabora com o desenvolvimento do colesterol alto?

Sim, a idade é um fator de risco cardiovascular não modificável. Com o envelhecimento, há mudanças na produção de hormônios. No caso de mulheres, logo após a menopausa, o corpo começa a produzir mais colesterol do que o necessário.

Bebê e criança também têm colesterol alto?

Sim. Na infância, a principal causa de colesterol alto está relacionada a hábitos alimentares inadequados, excesso de peso e ao sedentarismo. Entretanto, algumas crianças e adolescentes possuem nível de colesterol alto, independente de bons hábitos. Isso acontece por causa de uma questão genética: a hipercolesterolemia familiar (HF). Caracterizada por altos níveis de colesterol, ainda na infância, precisa de cuidados médicos e controle com medicamentos. Para confirmar o diagnóstico de HF, conte com a ajuda de um médico.



Prevenção

É possível prevenir o colesterol alto?

Hereditariedade, idade e gênero são fatores de risco para o colesterol que independem de bons hábitos. Porém, a adoção de uma dieta equilibrada somada à atividade física regular, abandono de hábitos como cigarro e álcool, além da busca do equilíbrio emocional, são benéficos para o equilíbrio dos níveis de colesterol no sangue e podem ajudar a regular os níveis de colesterol.



Tratamento

O tratamento para casos de colesterol alto consiste em dieta alimentar, prática de atividade física e, em alguns casos, o uso de medicamentos.

Agende uma consulta com um cardiologista e mantenha sua rotina de exames e tratamentos em dia.



CAMPANHAS DE PREVENÇÃO

Sociedade Brasileira de Cardiologia

coracao.org.br

