



HIPERTRIGLICERIDEMIA

GORDURAS NO SANGUE? COMECE COM DIETA!

DISLIPIDEMIA

É provocada por alterações das taxas de gordura no sangue, que, quando aumentadas, são responsáveis pelo aparecimento de placas nas artérias (aterosclerose), dificultando a irrigação normal dos órgãos. Os distúrbios mais comuns são as elevações dos níveis de LDL colesterol e/ou de triglicerídeos.

Tanto a hipercolesterolemia quanto a hipertrigliceridemia são tratadas inicialmente com dieta individualizada, que em casos especiais deverá ser associada a medicamentos.

Essas alterações podem ser causadas por fatores genéticos e/ou alimentares, uso crônico de alguns medicamentos como anti-hipertensivos, hormônios estrógenos, certas doenças como obesidade, diabetes mellitus, hipotireoidismo, síndrome nefrótica, pancreatite, insuficiência renal crônica e hepatopatia obstrutiva, ingestão em excesso de bebidas alcoólicas, gravidez e estresse.

É bom lembrar que, como na hipertensão, a dislipidemia pode estar associada ao aumento de peso corporal (que deve ser controlado) e que obesidade, tabagismo e hipertensão, quando associados à hipercolesterolemia e/ou à hipertrigliceridemia, aumentam o risco para a doença cardiovascular.

HIPERTRIGLICERIDEMIA

Ocorre quando a taxa de triglicerídeos, gordura normalmente encontrada no sangue, atinge um nível considerado elevado, ou seja, acima ou igual a 150mg/dl em virtude do aumento do consumo de carboidratos, gorduras e bebidas alcoólicas.

O excesso de triglicerídeo no sangue é também um dos fatores de risco que predispõem à aterosclerose e aumentam o risco de desenvolvimento de doenças cardiovasculares.

Orientações nutricionais

Retirar da alimentação:

Alimentos que contenham açúcar branco, mascavo, cristal, glicose, sacarose, mel, melado e xarope.

“Por isso, seja um leitor de rótulos”

Recomendações

- moderar a ingestão de alimentos ricos em amido ou carboidratos;
- usar edulcorante artificial;
- não usar doces dietéticos à vontade, pois, apesar de não conterem açúcar, possuem calorias, como, por exemplo, o chocolate *diet* (somente a gelatina dietética e os refrigerantes *lights* poderão ser consumidos com menos rigor);
- usar óleo vegetal líquido de canola e de soja ou azeite extravirgem moderadamente;
- dar preferência às carnes brancas (de peixe, frango e peru), sem peles e em preparações simples (assados, grelhados ou cozidos);
- usar carne de vitela preferencialmente à carne de boi ou de vaca (carnes magras e sem gorduras aparentes);
- a clara do ovo poderá ser consumida normalmente;
- aumentar a ingestão de fibras através de frutas, legumes e cereais integrais como aveia e farelo de aveia, entre outros;
- iniciar ou manter atividade física compatível e com orientação de profissional especializado;
- é muito importante a perda de peso caso você esteja acima do que é estimado para sua altura, idade, sexo e atividade; e
- você poderá saber o seu peso ideal aplicando uma fórmula simples: sua altura ao quadrado multiplicada por 24,9.

ATENÇÃO

Essas recomendações não dispensam a utilização de uma orientação mais detalhada sobre as necessidades calóricas e as proporções de nutrientes individualizadas, o que poderá ser obtido em consulta a um nutricionista.



H O S P I T A L

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Maitani, L.K., Scott-Stump, S. Krause. *Alimentos, nutrição e dietoterapia*. São Paulo: Roca, 1998.

Franco, G. *Tabela de composição dos alimentos*. Rio de Janeiro: Ateneu, 1989.

Weiss, S.E. *Alimentos saudáveis, alimentos perigosos: guia prático para uma alimentação rica e saudável*. Reader's Digest Association, 1998.

© Direitos reservados ao Pró-Cardíaco S.A. Proibida a reprodução total ou parcial.