



HIPERCOLESTEROLEMIA

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 (excesso de gordura saturada), uso crônico de alguns medicamentos como anti-hipertensivos e 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.

HIPERCOLESTEROLEMIA

Ocorre quando o nível de colesterol no sangue atinge um valor considerado elevado, ou seja, acima de 200mg/dl no adulto. É importante saber que existem dois tipos de colesterol e que eles desempenham funções diferentes no nosso organismo:

- LDL colesterol – é o que chamamos de “mau” colesterol, que se acumula nas artérias criando as chamadas placas de gordura ou ateromas; e
- HDL colesterol – é o que chamamos de “bom” colesterol, que se acredita poder remover o LDL colesterol do plasma, evitando o acúmulo nas artérias.

Os níveis desejáveis de colesterol para adultos com mais de 20 anos são: LDL colesterol – abaixo de 130mg/dl; e HDL colesterol – acima de 40mg/dl.

De onde vem o colesterol?

Cerca de 70% do colesterol são produzidos em nosso próprio organismo e 30% provêm dos alimentos.

O colesterol é importante no nosso organismo?

Sim, pois na dosagem certa ele desempenha funções importantes, como:

- está presente na bile, que atua na digestão de gorduras no intestino;
- faz parte de membranas celulares;

- protege a pele de evaporação excessiva; e
- é necessário na síntese de hormônios sexuais.

Orientações nutricionais

Retirar da alimentação:

gorduras – alimentos fritos, pastelaria, preparações ricas em gordura hidrogenada, margarinas, maioneses, manteiga de cacau, gordura de coco e dendê;

carnes – salgados, embutidos, curtidos, patês, frios, carnes de porco, carnes de segunda, vísceras e frutos do mar;

laticínios – leite integral, manteiga, creme de leite, creme chantili e queijos amarelos; e

ovos – gema de ovo e ovas de peixe.

Recomendações

- usar óleo vegetal líquido de canola e de soja ou azeite extravirgem moderadamente;
- o café filtrado (com filtro de papel) poderá ser usado, com moderação, nas pequenas refeições com adoçante (evite café expresso ou solúvel);
- dar preferência às carnes brancas (de peixe, frango e peru), sem peles e em preparações simples (assados, grelhados ou cozidos);
- usar carnes magras e sem gorduras aparentes (dar preferência à vitela);
- 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