

DICAS DE SAÚDE E BEM-ESTAR

JULHO - INVERNO

08 DE AGOSTO DIA NACIONAL DE COMBATE AO COLESTEROL

A Organização Mundial de Saúde alerta:

Atualmente, cerca de 40% dos brasileiros têm colesterol alto e aproximadamente 17 milhões de pessoas morrem anualmente devido às doenças do coração. O Brasil possui um número elevado de mortes, cerca de 300 mil por ano, em decorrência de arteriosclerose, infartos e derrames.

O colesterol é uma gordura do nosso organismo que influencia diretamente nas doenças do coração, dentre suas funções podemos listar: estruturação da parede das células, produção de diversos hormônios, fabricação da bile que participa do processo de digestão, além de ser fundamental para o metabolismo das vitaminas A, D, E e K.

Existem alguns tipos de colesterol, como o LDL e o VLDL, que são transportados para as células e facilitam o acúmulo de gorduras nos vasos sanguíneos. Já o colesterol conhecido como HDL faz o inverso, promove a retirada do excesso de colesterol, inclusive das placas arteriais. Por isso, denominamos o HDL como **colesterol bom** e o VLDL e o LDL como **colesterol ruim**.

Para reduzir e melhorar os índices de colesterol no nosso corpo sabe-se que a maior parte dos fatores depende do estilo de vida, principalmente na adoção de hábitos de vida e alimentares saudáveis, como por exemplo: cessação do tabagismo, alimentação adequada e balanceada, além da prática de atividades físicas regulares.

Abaixo deixamos algumas dicas alimentares para redução da taxa de colesterol no sangue:

- **Prefira:** Azeite de oliva, grãos integrais, vegetais crus e cozidos, legumes, frutas, peixe, frango sem pele, leite e derivados desnatados, alimentos grelhados, cozidos e no vapor.
- **Evite:** Produtos que utilizem farinha branca, doces, tortas, sorvetes, salsichas, salames, toucinho, costela, vísceras, queijos amarelos e cremosos, margarinas, maioneses, gorduras do porco, gorduras trans e alimentos fritos.

REFERÊNCIAS

Ministério da Saúde. Blog da Saúde. Saiba como controlar o colesterol pro meio da alimentação. Publicado 16 de Jan 2015. Disponível em: <http://www.blog.saude.gov.br/35006-saiba-como-controlar-o-colesterol-por-melo-da-alimentacao.html>. Acesso em 24 Jun. 2016.

Ministério da Saúde. Blog da Saúde. Dia Nacional de Combate ao Colesterol. Publicado 10 de agosto de 2015. Disponível em: <http://www.blog.saude.gov.br/promocao-da-saude/50071-dia-nacional-de-combate-ao-colesterol.html>. Acesso em 24 Jun. 2016.

Sociedade Brasileira de Cardiologia. V Diretriz Brasileira de Dislipidemias e Prevenção de Aterosclerose. ISSN-0066-782X. Volume 101, Nº 4, Supl. 1, Outubro 2013. Disponível em: http://www.sbpcc.org.br/upload/conteudo/V_Diretriz_Brasileira_de_Dislipidemias.pdf. Acesso em 24 Jun. 2016.

Glauca Ruth Branco
Enfermeira
COREN/SC 100232

Pablo Rodrigo Knih
Médico Auditor SC SAÚDE
CRM /SC 7615

Dr. Carlos Eduardo Porsch
Responsável técnico
CRM/SC 14299

