

**Autor:** António Cardoso Pinto, Raquel Barros

**Última atualização:** 2016/05/25

**Palavras-chave:** Colesterol, Dislipidemia, Alimentação, Atividade física, Doenças cardiovasculares

## Resumo

O colesterol é uma gordura que circula no nosso sangue e o seu excesso está associado a várias doenças, principalmente a nível cardiovascular. Existem dois tipos de colesterol, o "bom" colesterol (HDL) e o "mau" colesterol (LDL), sendo este último o responsável pelas doenças, devido à sua acumulação nas artérias. São várias as causas para o excesso de colesterol. A mais importante é a alimentação. Outras causas incluem a hereditariedade, o tabaco e a falta de exercício físico.

Os principais cuidados para prevenir o excesso de colesterol e a sua acumulação passam por preferir uma alimentação saudável e variada e praticar regularmente atividade física.

## O que é o colesterol?

O colesterol é uma gordura existente no nosso organismo, que circula no sangue, e tem duas origens diferentes: uma parte é produzida, principalmente pelo fígado, e a outra é absorvida pelo intestino a partir dos alimentos que ingerimos.

O colesterol é essencial para o bom funcionamento do nosso organismo, fazendo parte da constituição das paredes das células e participando na produção de vitaminas, hormonas e ácidos biliares. No entanto, a quantidade necessária para todas estas funções é muito pequena, e quando há colesterol em excesso no sangue, este acumula-se nas artérias e torna-se perigoso, podendo aumentar o risco de desenvolver várias doenças, em especial doenças cardiovasculares, como o enfarte agudo do miocárdio (EAM) ou o acidente vascular cerebral (AVC).

## Colesterol bom e colesterol mau

Como qualquer gordura, o colesterol não se mistura num meio líquido como é o sangue. Assim tem de se ligar a várias proteínas para poder circular pelo organismo.

Existem dois tipos principais de transportadores de colesterol, o HDL (lipoproteína de alta densidade) e o LDL (lipoproteína de baixa densidade). O HDL é conhecido como o bom colesterol, sendo benéfico para a saúde, porque é responsável pela remoção do colesterol do sangue para o fígado, onde este é destruído e eliminado. O LDL é conhecido como o mau colesterol e transporta o colesterol do fígado (onde é produzido) para o resto do organismo, através das artérias.

Quando existe colesterol em excesso, o LDL acumula-se na parede das artérias, tornando-as mais estreitas, sendo prejudicial para a saúde. O estreitamento das artérias pode causar:

- **problemas no coração**, porque este tem que trabalhar mais para conseguir bombear o sangue pelas artérias estreitadas (Enfarte do miocárdio ou Angina de peito);
- **tromboses**, através da libertação de pequenos pedaços de colesterol que vão entupir artérias mais pequenas (AVC ou AIT - acidente isquémico transitório);
- **problemas em outros órgãos** devido à dificuldade de circulação do sangue até aos tecidos (claudicação, insuficiência renal, etc.).

As doenças causadas pela acumulação do colesterol no sangue são a principal causa de morte no nosso país e em muitos outros. No entanto, os cuidados com a alimentação e o exercício físico ajudam a diminuir a sua acumulação e manter os seus valores dentro do limite da normalidade.

### Quais devem ser os níveis de colesterol no sangue?

---

O colesterol total corresponde à soma do colesterol LDL e do HDL, e de uma porção (1/5) dos triglicéridos, outro tipo de gordura que também é prejudicial quando elevada. Quando se avalia o perfil lipídico, deve-se ter em conta o colesterol total, o LDL, o HDL e os triglicéridos.

Os valores ideais para uma pessoa saudável são:

No entanto, dependendo de outras doenças coexistentes, os níveis alvo do colesterol, principalmente do LDL, podem ser mais baixos dos que os acima referidos. Calcular o risco cardiovascular global pode ajudar a definir os valores ideais para cada caso.

### Porque é que o colesterol está elevado?

---

A principal razão para o aumento dos níveis de colesterol é a **alimentação** e a **ingestão de bebidas alcoólicas**. No entanto existem outros fatores que contribuem para o seu aumento, sendo eles:

- **Hereditariedade**: se tiver outros familiares, como pais e avós, com colesterol alto, o risco de poder vir a ter o colesterol alto aumenta.
- **Fumadores**: fumar aumenta os níveis de LDL e a sua acumulação nas artérias e diminui os níveis de HDL.
- **Sedentarismo**: a falta de atividade física contribui para o aumento dos níveis de LDL e a sua acumulação nas artérias. Também diminui os níveis de HDL.

### Como posso controlar os níveis de colesterol?

---

- Opte por uma dieta equilibrada e variada, com poucas gorduras.
- Pratique exercício físico de forma regular, cerca de 30 a 60 minutos, quatro a sete dias por semana.
- Não fume.
- Perca peso, em caso de excesso de peso ou obesidade.
- Controle a sua pressão arterial e os níveis de açúcar no sangue.
- Se faz medicação para o colesterol, tome-a de forma contínua e regular, evitando esquecimentos.

<b>Grupos de Alimentos</b>	<b>Recomendável</b>	<b>Uso Moderado</b>	<b>Não Recomendável</b>
<b>Gorduras e Óleos</b>	<b>Azeite Extra-Virgem</b>	<b>Óleo de Soja</b>	<b>Manteiga, Banha, Frituras Gordura Trans e Saturada</b>
<b>Pães, cereais e Massas</b>	<b>Cereais Integrais, Linhaça Arroz Integral, Massa Integral</b>	<b>Batata, Massa, Arroz Branco</b>	<b>Bolacha Recheada, Pão Branco Bolos Prontos, Croissant</b>
<b>Lacticínios</b>	<b>Leite Magro, Queijo Branco, Iogurte Magro</b>	<b>Leite Meio-gordo, Iogurte</b>	<b>Leite Gordo, Leite Creme Queijos amarelos e cremosos Leite condensado, Requeijão</b>
<b>Frutas</b>	<b>Todas</b>		<b>Em calda</b>
<b>Verduras</b>	<b>Todas</b>		<b>Preparadas em creme Gratinadas, Fritas</b>
<b>Leguminosas</b>	<b>Feijão, Ervilhas frescas Lentilhas, Grão de bico,</b>		
<b>Carnes</b>	<b>Aves sem pele (Frango, peru)</b>	<b>Carne Vermelha Magra</b>	<b>Carne de Porco (com gordura) Bacon, Linguiça, Salsicha Presunto, Mortadela, Salame Carne Vermelha com Gordura</b>
<b>Peixes</b>	<b>Todos</b>	<b>Camarão, Lagosta, Lagostim</b>	<b>Fritos</b>
<b>Bebidas</b>	<b>Água, Sumo de Fruta Natural</b>	<b>Café, Chá Preto</b>	<b>Refrigerantes, Achocolatados</b>
<b>Ovos</b>		<b>Omeleta, Ovo Cozido</b>	<b>Ovos Fritos</b>
<b>Frutos secos</b>	<b>Nozes, amendoins</b>		
<b>Bebidas alcoólicas</b>		<b>Dois copos vinho/dia (homens) Um copo vinho/dia (mulheres)</b>	<b>Bebidas destiladas ou com alto teor alcoólico</b>
<b>Doces / Açúcar</b>	<b>Mel , Chocolate amargo</b>	<b>Açúcar Mascavado Gelado de fruta à base</b>	<b>Bolos, Bolachas Gelados, Caramelos,</b>

		de água	Chicletes Chocolate, Doce de Leite
Industrializados		Adoçantes	Sopas Prontas Caldos de Carne Temperos Prontos

## Conselhos práticos:

---

- **Coma diariamente fruta, verduras, hortaliças, cereais e legumes**
- **Coma 4 a 5 nozes (67g) por dia**
- **Coma alimentos proteicos (leguminosas, carne e peixe)**
- **Coma peixe pelo menos 3 vezes por semana**
- **Coma no máximo 3 gemas de ovo por semana.**
- **Para cozinhar use azeite e evite reutilizá-lo várias vezes**
  
- **Evite o excesso de açúcar, assim como os produtos de pastelaria e doçaria.**
- **Evite os alimentos cuja etiqueta indique que contêm ?gorduras animais?**
- **Evite refogados, estufados, cremes e fritos.**
- **Evite os alimentos pré-cozinhados**
- **Evite os refrigerantes**

## Se tiver o colesterol alto tenho sempre que tomar medicação?

---

Uma parte dos indivíduos que tem os níveis de colesterol ligeiramente elevados consegue atingir os valores recomendados colocando algum cuidado na alimentação e praticando regularmente atividade física. No entanto, muitas pessoas poderão não conseguir manter os seus valores do colesterol dentro dos limites saudáveis. Nesse caso, o médico poderá receitar algum tipo de medicamentos para ajudar a controlar. A medicação não cura a dislipidemia, pelo que só a sua toma **regular** e **continuada**, sem esquecimentos nem paragens, poderá ser eficaz.

## Conclusão

---

O excesso de colesterol é responsável por várias doenças cardiovasculares que são a principal causa de morte em vários países do mundo.

**A prevenção é possível** e está ao alcance de todos com medidas relativamente fáceis no dia-a-dia: **comer melhor, mexer-se mais, não fumar, controlar o peso** e os restantes fatores de risco e **tomar a medicação**, quando necessário.

## Referências recomendadas

---

- [DGS - Abordagem Terapêutica das Dislipidemias no Adulto, 2011, Portugal](#)
- [Guia Prático de Saúde. APMGF, 2009](#)
- [Sociedade Portuguesa de Aterosclerose](#)
- [Houston M. The Role of Nutrition and Nutritional Supplements in the Treatment of Dyslipidemia. Clinical Lipidology. 2014; 9\(3\):333-354](#)
- [Kelly RB. Diet and Exercise in the Management of Hyperlipidemia. Am Fam Physician. 2010 May 1; 81\(9\):1097-1102](#)
- [European Guidelines on cardiovascular disease prevention in clinical practice. European Society of Cardiology, 2012](#)

[Voltar à página inicial](#) [Tem alguma dúvida? Fale connosco](#) \*\*\*\*\*

[António Cardoso Pinto](#) • [Raquel Barros](#)