

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.

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

		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](#)