**5 MINUTOS DE SAÚDE**

**COLESTEROL: O QUE VOCÊ PRECISA SABER**

**Os Lipídios (Fosfolipídios, Triglicerídios e Colesterol).**

**Os chamados lipídios são substâncias produzidas pelo organismo, podendo também ser ingeridos através dos alimentos. O colesterol é uma molécula que se comporta como gordura (embora sua composição bioquímica não seja de gordura e, sim de álcool complexo). Tem diversas funções: constituir a membrana das células, revestir as estruturas intracelulares, atuar na fabricação de hormônios e participar da composição da vitamina D (essencial para os ossos e para o crescimento).**

**A ingestão de alimentos com muita gordura saturada (gordura sólida à temperatura ambiente) pode levar ao aumento do nível de LDL ("o colesterol ruim") no organismo. A gordura saturada não se transforma em colesterol. Na verdade, reduz a velocidade de eliminação do colesterol, facilitando assim sua deposição nos vasos sangüíneos. É a LDL que transporta a maior parte de colesterol pelo corpo. Cerca de 70% do colesterol que temos está "empacotado" na LDL. Já a HDL é uma partícula "ávida" por colesterol. Ela capta os lipídios deixados nos tecidos periféricos e os leva para o fígado, de onde serão eliminados. Por isso, é chamada de bom colesterol.**

**A Aterosclerose e o Infarto**

**A maior parte do colesterol presente em nosso organismo é produzida por ele próprio. Cerca de 25% do colesterol são provenientes da alimentação. Por defeito genético ou enzimático, o indivíduo pode produzir muito colesterol.**

**Existe uma ampla reserva de colesterol no organismo e o excesso pode determinar o entupimento dos vasos. Um dos principais temores de pacientes com nível total de colesterol elevado é a aterosclerose. Trata-se do endurecimento dos vasos sangüíneos causado pela deposição de gordura em suas paredes. Uma predisposição genética combinada ao fumo, ao estresse, à vida sedentária, ao diabetes e à pressão arterial elevada podem contribuir para a ocorrência da enfermidade.**

**Os ateromas são formados quando uma determinada região da parede vascular começa a apresentar maior quantidade de células, que ficam cada vez mais repletas de partículas LDL ("colesterol ruim"). O excesso de gordura acumulada leva à morte das células e a uma reação inflamatória. Assim, aumentam-se os riscos da estrutura do vaso se romper. Com a ruptura, inicia-se um processo de coagulação, que leva ao entupimento do vaso, podendo ocasionar o infarto do miocárdio. Durante o Congresso Brasileiro de Cardiologia, no ano passado, em Belo Horizonte, foi apontada a ocorrência de 300 mil mortes por doenças cardiovasculares por ano no Brasil, o que equivale a 821 mortes por dia.**

**Opções Terapêuticas**

**Dieta saudável, exercícios físicos e medicamentos são as formas terapêuticas mais utilizadas. O uso de medicamentos não é indicado para todos os pacientes.**

**É fundamental observar o teor de gordura na alimentação. Quanto mais gordura se come, maior tendência para o acúmulo de LDL ("colesterol ruim").**

**Alimentos que fazem subir o mau colesterol geralmente são os de origem animal, como as carnes vermelhas gordas, queijos gordurosos, ovos, massas folhadas e doces recheados.**

**Acredita-se que o ácido graxo ômega 3, um poliinsaturado, ajude a reduzir o mau colesterol. As fibras solúveis, como aveia, e frutas, como maçã , goiaba e parte branca da laranja, melhoram o processo de absorção de colesterol.**

**Levar uma vida saudável, com alimentação adequada, atividades físicas regulares, manutenção do peso, são os requisitos para afastar o nível alto de colesterol da sua vida.**

**Índices de Medida**

**Adulto sadio**

**Colesterol total ideal: até 200mg/dl - Limite aceitável: de 200mg/dl a 240mg/dl**

***www.boasaude.uol.com.br***