**5 MINUTOS DE SAÚDE**

**COLESTEROL: ENTENDA COMO ELE AGE E QUANDO É UM PERIGO À NOSSA SAÚDE**

**Um dos vilões em moda no final deste século é o colesterol. Popularizado em várias matérias jornalísticas, este elemento da nossa alimentação também tem seu valor e precisa ser entendido como age em nosso organismo. Ele é nada mais que uma gordura e pode ser recebido pelo nosso corpo de duas maneiras, pelos alimentos de origem animal e como um produto fabricado pelo próprio fígado.**

**Sua função é fundamental para a vida. Ele age na composição da membrana que envolve todas as nossas células, necessário para a formação dos nossos hormônios sexuais, ácidos biliares e** **vitamina** **D. Ele circula por todo o corpo e não é solúvel no sangue. Utiliza uma proteína, a lipoproteína, para se movimentar. Depois de fazer viagem do fígado para os tecidos o excesso deve ser eliminado.**

**Aí Está o Problema**

**O excesso ocorre se a pessoa ingere alimentos que contenham colesterol em demasia, como carnes gordas e ovos, quando o fígado o produz demais ou o somatório dos dois.**

**Este excesso pode se depositar nas artérias endurecendo a parede e formando placas que gradualmente as entopem. Esse processo é conhecido pois pode gerar doenças como a arteriosclerose,** **isquemia** **cerebral e obstrução das veias das pernas.**

**As pessoas sedentárias, obesas e que ingerem alimentos ricos em colesterol são mais propensas a ter níveis elevados. Os homens correm mais riscos do que as mulheres, já que o organismo feminino fica menos exposto devido à ação do** **hormônio** **estrógeno. Ele equilibra a proporção dos dois tipos de lipoproteínas que fazem o transporte do colesterol.**

**As altas taxas de colesterol no organismo não mandam avisos prévios. Os sintomas só aparecem depois que as placas já se formaram. Para evitar que isto ocorra o ideal é fazer exames periódicos para que se possa controlar o nível de colesterol no organismo**

**Tratamentos**

**Exercícios físicos leves como, caminhadas e natação auxiliam. Mas nem sempre é tão fácil corrigir o problema. Quando o aumento se deve a uma produção excessiva do fígado, há necessidade de uso de medicamentos indicados pelo endocrinologista.**

**Cuidados preliminares podem combater este risco do excesso. Exames periódicos a partir dos 20 anos de idade, correção de hábitos alimentares e uma melhor distribuição das refeições são fundamentais. Caso exista a necessidade de refeições fora de casa, o uso de pratos com pouca ou nenhuma gordura é o ideal.**

**Atenção**

**Alimentos sem restrições: Cereais, legumes e verduras, frutas, iogurte desnatado, aveia, gelatina, farinhas em geral, pão, queijo branco e outros.**

**Alimentos com moderação: Sementes oleaginosas (nozes e amendoim), óleos (soja, milho e girassol) e margarina.**

**Alimentos com alto risco: Carnes gordas, pele de frango, ovos, chocolate, leite integral, creme de leite, empanados, frituras, queijos amarelos e outros.**

**Fonte: Manual de Terapêutica Clínica - 28a. Ed. - 1996.**

**Como Manter Baixo o Colesterol**

**Na maioria das vezes pode cuidar do colesterol por meio de uma alimentação correta e realização de exercícios.**

**É importante a alimentação saudável para poder manter um peso saudável.**

**- Coma frutas, vegetais, feijões, e cereais todos os dias.**

**- Evite gorduras saturadas, como a da manteiga e carne.**

**- Use óleos como os de girassol, canola, azeite de oliva, ou milho. Evite os azeites de dendê e óleo de coco**

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