

Colesterol é mais que o vilão do coração

Entender o que é o colesterol, conhecer suas funções e os níveis recomendados dessa substância pode ajudar na prevenção de doenças

cardiovasculares. Um dos componentes da membrana que envolve as células do organismo de mamíferos, encontrado naturalmente no corpo humano, o

colesterol é importante para a produção de ácidos biliares – que ajudam na digestão de gorduras – e a síntese de vitaminas e de hormônios sexuais.

Alimentação responde por 30% das taxas

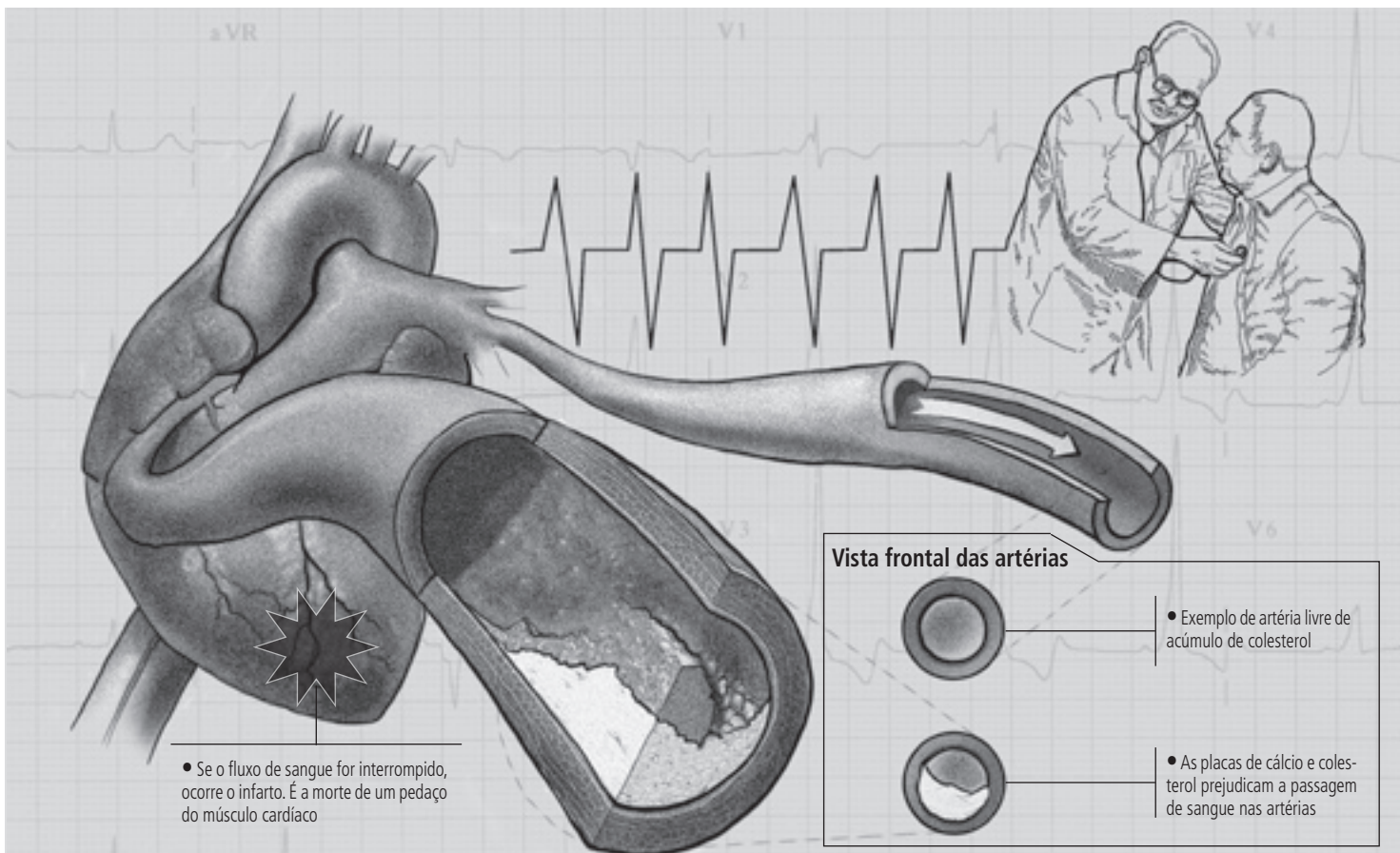
A maior parte do colesterol (70%) é produzida no próprio organismo pela síntese celular – colesterol endógeno. Os outros 30% vêm da dieta alimentar – colesterol exógeno. Importante para o metabolismo das vitaminas A, D, E e K, o colesterol também atua na síntese de hormônios esteroides e sexuais (progesterona, estrógeno e testosterona).

O excesso de colesterol no sangue – hipercolesterolemia – leva ao desenvolvimento da aterosclerose, que é o entupimento de artérias, com consequente diminuição do fluxo sanguíneo. A aterosclerose é causa de ataques cardíacos, intervenções cirúrgicas, como pontes de safena, além de acidentes vasculares cerebrais (AVCs), os chamados derrames. A aterosclerose pode ser resultado de uma alimentação rica em gorduras saturadas, geralmente de origem animal. Mas há também casos de alterações genéticas que levam o colesterol a não ser metabolizado adequadamente pelo corpo.

Os homens têm maior risco de apresentar colesterol elevado que as mulheres, mas, após a menopausa, o colesterol LDL (*veja ao lado*) da mulher aumenta, e o HDL diminui. Os níveis aumentam com a idade. Nos homens, a partir dos 45, e nas mulheres, a partir dos 55 anos.

Em entrevista ao *site* do médico Draúzio Varela, o cardiologista Protásio Lemos da Luz, do Instituto do Coração de São Paulo (InCor), afirma que crianças e adolescentes que pertencem a grupos de risco, com familiares que já apresentaram alguma doença cardíaca, devem fazer exames de sangue para medir os níveis de colesterol. Se a pessoa não apresenta nenhum fator de risco, o recomendável é que a avaliação seja feita a partir dos 30 anos, pelo menos a cada cinco anos.

A alteração do colesterol não apresenta sintomas ou eles só aparecem quando já existe uma doença estabelecida. Nesse caso, os sintomas vão depender do órgão que a artéria obstruída irrigava. Além dos exames, a prevenção das doenças cardiovasculares pode ser feita, em conjunto e indicada por cardiologista, pelo controle da dieta, exercícios físicos e uso de medicamentos.



Qual é mocinho e qual é bandido

Quimicamente um álcool, o colesterol é considerado uma das principais substâncias que compõem, juntamente com os triglicerídeos, as gorduras do sistema sanguíneo – os lipídios –, porque somente ligado a moléculas chamadas lipoproteínas é que ele consegue ser transportado através da corrente sanguínea.

Os dois componentes mais importantes do colesterol são o LDL (lipoproteínas de baixa densidade – do inglês *low density lipoprotein*), chamado de “colesterol ruim”, e o HDL (lipoproteína de alta densidade – do inglês *high density lipoprotein*), considerado

o “bom colesterol”.

O colesterol LDL transporta o colesterol do fígado – local de sua síntese – até as células de outros tecidos. É responsável pelo depósito de gordura nas paredes das artérias e corresponde a 75% do total do colesterol em circulação no corpo. Esse tipo tem baixos níveis proteicos.

Já o colesterol HDL apresenta elevadas quantidades de proteínas e transporta o excesso de colesterol das células para o fígado, eliminando-o pela bile e pelas fezes.

O médico cardiologista Protásio Lemos da Luz afirma que vários estudos demonstram

menor ocorrência de doenças cardiovasculares nas pessoas com colesterol HDL aumentado, ou nas faixas superiores do que é considerado normal.

Com exames de sangue para medir os níveis de colesterol, obtêm-se o valor total e as frações de LDL e HDL. Para cada um desses tipos, há um nível ideal em que o colesterol deve se manter para prevenir doenças cardiovasculares.

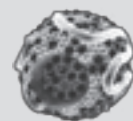
A Associação Médica Americana recomenda que o nível total seja mantido abaixo de 200 mg/dl (miligramas por decilitro) e que o colesterol HDL esteja acima de 35 mg/dl.

Colesterol

É uma substância semelhante à gordura. Está presente nos alimentos e também é produzido pelo fígado. Divide-se em dois tipos:

O BOM

HDL

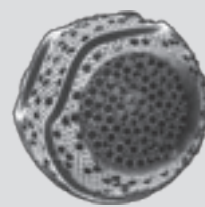


Lipoproteína de alta densidade

• Ajuda a eliminar o colesterol ruim da circulação sanguínea.

O RUIM

LDL



Lipoproteína de baixa densidade

• Entope as artérias e aumenta o risco de infarto.

Níveis dos tipos de colesterol

➔ Colesterol total

desejável: abaixo de 200 mg/dl
limítrofe: entre 200 e 239 mg/dl
aumentado: acima de 240 mg/dl

➔ LDL

ótimo: abaixo de 100 mg/dl
desejável: abaixo de 130 mg/dl
limítrofe: entre 130 e 159 mg/dl
aumentado: acima de 160 mg/dl

➔ HDL

normal: acima de 40 mg/dl (homens) e acima de 50 mg/dl (mulheres)
risco: abaixo de 35 mg/dl para homens e mulheres

➔ **Nas pessoas com fatores de risco** (idade, tabagismo, obesidade, hipertensão, histórico familiar), o **desejável** é:

LDL abaixo de 130 mg/dl
HDL acima de 45 mg/dl para homens e acima de 50 mg/dl para mulheres

➔ **Pessoas com doenças coronarianas assintomáticas ou diabetes**

LDL abaixo de 100 mg/dl
HDL acima de 45 mg/dl para homens e acima de 50 mg/dl para mulheres

➔ **Pessoas com doenças coronarianas sintomáticas**

LDL abaixo de 70 mg/dl
HDL acima de 45 mg/dl para homens e acima de 50 mg/dl para mulheres

Como reduzir os riscos de doença cardiovascular

Dieta: evite alimentação com excesso de gordura saturada, que reduz o nível de colesterol bom e aumenta o LDL. Dê preferência a alimentos ricos em gordura insaturada, que ajuda a diminuir o colesterol sanguíneo. Mas, por serem muito calóricos, esses alimentos devem ser consumidos com moderação:

São alimentos ricos em gordura saturada: carnes, frutos do mar, gema de ovo, leite e derivados, bolos, biscoitos, chocolates, tortas, sorvetes, coco e azeite-de-dendê.

São ricos em gordura insaturada: óleos vegetais (oliva, canola, soja, milho, girassol), nozes, avelãs e abacate.

Peso: o excesso de peso tende a aumentar o seu nível de colesterol LDL. A perda de peso pode ajudar a elevar os níveis do HDL.

Atividade física: exercícios aeróbicos recomendados a partir de avaliação médica ajudam a aumentar o colesterol HDL, perder peso e controlar a pressão arterial.

Fontes: Novartis, Wikipédia, www.boasaude.uol.com.br e www.drauziovarella.ig.com.br

Saiba mais

Instituto do Coração (InCor)
Av. Dr. Enéas de Carvalho Aguiar, 44
São Paulo (SP) – CEP 05403-900
(11) 3069-5000
www.incor.usp.br

Sociedade Brasileira de Cardiologia (SBC)
Alameda Santos, 705, 11º andar – Cerqueira César
São Paulo (SP) – CEP 01419-001
(11) 3411-5500
www.cardiol.br