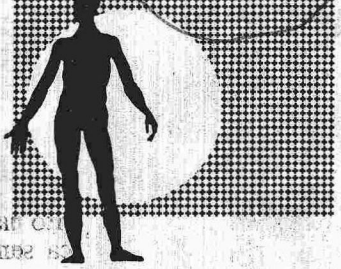


O vilão que ronda sua mesa

TIRE TODAS AS SUAS DÚVIDAS SOBRE O COLESTEROL, UM DOS PRINCIPAIS CAUSADORES DE PROBLEMAS CARDÍACOS.

SUA SAÚDE



Todo mundo já ouviu falar em colesterol e sabe dos riscos de seu consumo excessivo. O difícil é saber dosar: nem cair numa orgia de camarões, ovos,

maioneses e carnes gordurosas, nem no extremo oposto, ou seja, uma dieta onde ele sequer dá o q. de sua graça. **Por Maria Lígia Pagenotto.**

Adona de casa Lucy Figueiredo, de 62 anos, sempre cuidou da saúde. Esbelta, nunca deixou de se exercitar e jamais abusou de doces ou alimentos gordurosos. Refrigerantes e bebidas alcoólicas sempre foram tomados com extrema moderação por ela. Por conta desse zelo com a silhueta, espantou-se quando, num check-up pós-menopausa, constatou que seu colesterol estava alterado.

“Jamais imaginei que fosse ter esse tipo de problema”, diz ela, apesar de ter pai e mãe que morreram relativamente cedo de infarte. “Vejo que no meu caso, a elevação do colesterol tem um forte componente genético”, afirma a dona de casa, que hoje segue uma dieta um pouco mais rigorosa.

“Sempre gostei de frituras, salame, torresmo, leite gordo, mas sempre tive o cuidado de evitá-los para não engordar. Agora, deixei de comê-los ou como esses alimentos bem esporadicamente por conta do meu colesterol alto”, explica. “Acho importante me cuidar, sou uma paciente obediente, que costuma seguir à risca o que os médicos prescrevem”, confessa. Com a dieta médica e com um medicamento específico,

seu colesterol abaixou de 260 para menos de 200 miligramas.

O caso de Lucy, segundo a médica Tânia Leme da Rocha Martinez, professora da Escola Paulista de Medicina (EPM) e chefe do ambulatório de lipídes do Hospital São Paulo, derruba o mito de que pessoas magras não possam ter taxas altas de colesterol no sangue. E mais: ilustra o fato de que essas pessoas, embora andem dentro da linha, correm risco para apresentar problemas cardiovasculares.

“Quando recomendo uma dieta para diminuir o colesterol do sangue, estou, no fundo, tomando precauções para evitar situações de risco para problemas cardiovasculares”, enfatiza Tânia. Segundo ela, uma elevação de colesterol, por si só, não representa um infarto imediato. “É preciso levar em consideração todos os hábitos da pessoa e sua predisposição genética para o problema”, lembra a médica.

Ingerir um prato de feijoada completa, de acordo com ela, equivale a comer no mínimo entre 3 e 4 colheres de sopa de manteiga pura. Mas os riscos disso, na verdade, só podem ser avaliados levando-se em conta todo o comportamento de quem está ingerindo o alimento.

Fatores genéticos

PROCESSAMENTO DOS ALIMENTOS INFLUI NAS TAXAS

Os fatores genéticos, que irão determinar a maneira como esse alimento é metabolizado, também são de extrema importância. “Para algumas pessoas, uma feijoada completa não altera o colesterol, nem eleva o peso. Mas, para outros indivíduos, dois quilos a mais já significam uma alteração na taxa de colesterol no sangue”, avisa Tânia.

Mas o que é, afinal, essa substância tão comentada nos dias de hoje, o colesterol? Segundo Tânia, ele é um constituinte normal das células e tecidos. Ele é produzido e metabolizado em todas as células do organismo, mas especialmente nas do fígado, a grande usina metabólica do corpo. No organismo, algumas células sintetizam mais, outras menos colesterol.

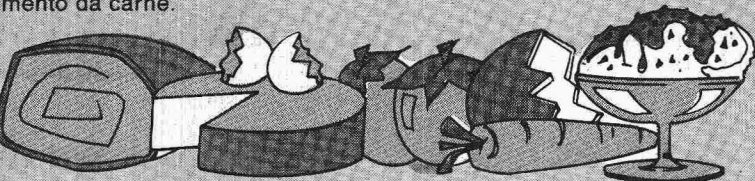
“Todas as células precisam de colesterol para fazer a síntese de suas membranas”, explica a médica. Ele também participa da composição dos hormônios esteróides, os produzidos pelas glândulas endócrinas, como os hormônios se-

xuais. Quando ele passa de determinada concentração no corpo — mais de 200 miligramas para cada 100 mililitros de sangue — seu valor está alterado.

Entre 200 mg e 239 mg, o valor é interpretado como perigoso, principalmente se pessoa em questão tem outros fatores de risco (obesidade, vida sedentária, é fumante, leva uma vida estressante, é ansiosa demais, tem pressão alta e alimenta-se de forma inadequada). “Pessoas com até 200 mg estão longe da faixa de risco”, diz Tânia. O sinal vermelho, segundo ela, é para taxas acima de 240 mg. O sinal amarelo vem para quem infartou e que, mesmo com 220 mg de taxa, deve ser tratado como se tivesse mais. Da mesma forma, pessoas com 220 mg ou mais, mas que não fumam, não são sedentárias nem hipertensas ou diabéticas, devem receber um tratamento menos intervencionista. Às vezes, apenas uma mudança de hábitos alimentares, sem medicação, abaixa a taxa para níveis normais.

Para reduzir o colesterol no sangue:

- Evite o consumo constante de carnes vermelhas, carnes de porco e frutos do mar (camarão e lagosta, especialmente). Dê preferência a carnes de frango (sem pele), peixe, pato e peru. Ao preparar o alimento, retire a gordura visível da carne. Além disso, é preciso eliminar toda a gordura que se acumula durante o cozimento da carne.



- Reduza o consumo de gema de ovo. Ela contém duas vezes mais colesterol do que um pedaço de carne. Lembre-se também do “ovo invisível”, aquele contido em pratos como bolos, pudins, empanadas, massas e outros. Em receitas caseiras, duas claras substituem uma gema.
- Nos alimentos derivados do leite, preferir os desnatados, a ricota e o queijo mineiro. O creme de leite pode ser substituído por leite em pó desnatado.

Fonte: dra. Tânia Martinez, da EPM.

- Evite a ingestão de bolos, massas e bolinhos industrializados. Eles contêm gordura saturada e são ricos em carboidratos, o que leva à obesidade e ao aumento dos triglicérides sanguíneos.
- Evite frituras. Quando necessário, utilize óleo vegetal ou margarina poliinsaturada.

- Em vez de manteiga ou margarina comum, passe no pão margarina poliinsaturada.
- Dar preferência a pães integrais.
- Aumente o consumo de verduras, legumes e cereais.
- Evite abacate e coco, muito ricos em gorduras.
- Prefira sorvetes de frutas em vez dos cremosos.
- A ingestão diária de duas colheres de café de azeite de oliva é saudável.



Orlando Kissner/AE

Lucy: a prova de que colesterol e obesidade nem sempre andam juntos.

VELHICE AGRAVA O PROBLEMA

Menopausa, diabetes e gestação costumam elevar as taxas de colesterol.

O colesterol é uma gordura e, por isso, não se mistura com a água. No organismo, ele caminha dentro de substâncias solúveis em água (o meio plasmático), que são envelopes de proteína. “O fígado sintetiza o colesterol produzido ou ingerido. Aí ele é entregue a todos os tecidos — uma parte é devolvida ao fígado”, explica Tânia Martinez. O colesterol que vai para os tecidos é o LDL (sigla para o nome em inglês low-density lipoprotein, ou lipoproteína de baixa densidade), o chamado colesterol de baixa densidade, ou o vilão.

“Na coronária, se tiver muito colesterol, se sintetizar muito, por exemplo, por distúrbios genéticos, o que sobra volta para o fígado embrulhado em proteína HDL (high-density lipoprotein ou lipoproteína de alta densidade, o colesterol considerado bom ou o mocinho da história)”, diz Tânia. Para que se avalie uma situação de risco, é preciso dividir o colesterol mau pelo bom. Se esse resultado apresentar um HDL menor que 35, o paciente é de risco. Se for de 35 ou mais, ele está bem.

Uma outra forma de lipoproteína, a VLDV, em algumas situações, de acordo com Tânia Martinez, também médica pesquisadora do Grupo de Estudos e Pesquisas



Orlando Kissner/AE

O fígado sintetiza o colesterol ingerido ou produzido pelo organismo, e que depois é distribuído aos tecidos.

(Da médica Tânia Martinez, da Escola Paulista de Medicina.)

em Aterosclerose da Sociedade Brasileira de Cardiologia, pode estar igualmente associada a problemas no coração. Além disso, os especialistas constataram que a lipoproteína (a), outro tipo de gordura, também pode estar associada a distúrbios cardiovasculares. “Essas descobertas ainda são recentes, em fase de estudos”, diz.

Quando o colesterol, juntamente com os triglicérides (que são reservatórios de energia e outra for-

ma de gordura no sangue, encontrados em açúcar, álcool, hidratos de carbono), se deposita nas paredes das artérias, acaba por provocar seu estreitamento progressivo, dificultando a passagem do sangue que transporta oxigênio pelo organismo. Nesse processo, pode haver formação de trombos — agregados de plaquetas que entopem a artéria, provocando um fluxo turbulento dentro do vaso sanguíneo. “É o trombo que dá oclusão nas coronárias e pode levar ao infarte”, lembra Tânia.

Os tratamentos para os problemas coronários envolvem o estudo de todos os hábitos do paciente, sua predisposição genética para apresentar distúrbios cardiovasculares e estudar outras situações que possam alterar as taxas de colesterol, como diabete, doenças genéticas, gestação.

A menopausa é outro dado importante: nesse período, as mulheres costumam ter elevação grande do nível de colesterol. A velhice, mesmo em pessoas sem predisposição genética para o problema, fragiliza os mecanismos de defesa e também merece atenção especial. Medicamentos, uma dieta com redução de gordura e exercícios físicos são as receitas para abaixar taxas de colesterol.

Adolescentes e crianças precisam de colesterol

ELE É USADO NA PRODUÇÃO DE HORMÔNIOS PELO ORGANISMO

Um tema polêmico é o cuidado exagerado com o colesterol na infância e juventude. Alguns médicos defendem que a prevenção deve começar ainda no berço. A médica da EPM Tânia Martinez acredita que a melhor política é estimular, desde cedo, o hábito de ingerir alimentos saudáveis. Em outras palavras, menos gordura e colesterol. “As carnes vermelhas rijas são as menos nocivas sob esse ponto de vista”, diz a médica. A gordura visível que se retira

das carnes é a saturada. “Quando se come uma gema de ovo, por exemplo, se ingere a quantidade diária recomendada de colesterol — 300 mg”, alerta a médica. “A gordura saturada é perigosa, porque eleva o colesterol.”

Ela lembra ainda que não se deve pecar por excesso. “Eu acredito que até os 19 anos as pessoas não devem incluir nos seus check-ups, a não ser em casos excepcionais, a medição da substância.” Na sua opinião, basta não exagerar na in-

gestão de alimentos gordurosos. “É perigoso reduzir drasticamente o colesterol em crianças e adolescentes. O organismo em formação necessita dessa gordura para fabricar hormônios e para uma outra série de funções”, afirma Tânia. Ela ensina que quem abusa um dia no colesterol, comendo um omelete ou uma gemada, por exemplo, deve compensar no dia seguinte. “Isso significa deixar de comer carne, evitar leite com gordura ou camarão, por exemplo.”