

Candidatos a infarto são 540 mil no DF

O colesterol alto é uma ameaça para velhos e jovens, gordos e magros. Para combatê-lo, os médicos saíram às ruas em várias capitais

Marcelo Abreu
Da equipe do Correio

Trinta por cento da população do Distrito Federal tem colesterol elevado. A informação é do presidente da Associação Brasileira de Cardiologia, Nasser Sarkis Simão. Isso significa que 540 mil pessoas — de uma população de 1,8 milhão — são candidatas a um infarto ou derrame cerebral.

“O colesterol elevado (o excesso de gordura que se acumula no sangue, entupindo os vasos sanguíneos), na verdade, não é uma doença, mas uma situação anormal, que contribui para a manifestação de várias doenças e pode levar à morte”, explica Simão.

E não se iluda: tanto faz se a pessoa é magra ou gorda, homem ou mulher, jovem ou velho. O colesterol não poupa ninguém.

Mas, onde está o “tal” do colesterol? Trata-se de uma substância gordurosa, embranquecida e sem odor, que não pode ser vista nem percebida no sabor dos alimentos. Está nas comidas gordurosas de origem animal. Naquela picanha suculenta, no irresistível toucinho, nos salaminhos, na manteiga, no leite, no queijo e até no delírio da meninada: nos hambúrgueres e milk-shakes.

Para conscientizar a população dos males que o colesterol pode causar e, principalmente, orientá-la no sentido de evitar a sua ação maléfica no sangue, a Sociedade Brasileira de Cardiologia escolheu o dia de ontem como data nacional do combate ao colesterol. Em várias capitais do País, médicos saíram às ruas divulgando campanhas educativas, que consistiram na medição gratuita do nível de colesterol e em orientações sobre seus riscos.

Em Brasília, ontem, a Sociedade Brasileira de Cardiologia montou um estande, no Conjunto Nacional, para que as pessoas pudessem saber a quantos “miligramas por decilitros de sangue” estava seu colesterol.

Enquanto auxiliares de enfermagem colhiam gotas de sangue das pessoas, um vídeo, com duração de 18 minutos, e um folheto explicativo alertavam para os malefícios do co-

lesterol. Os cem kits para os exames não foram suficientes para as centenas de pessoas que passaram pelo estande. Velhos, adultos e até adolescentes se interessaram em fazer o teste do colesterol.

PERPLEXIDADE

Atenta às explicações do vídeo, a comerciante Valdete Silva, de 55 anos, aguardava sua vez na fila. Moradora do Parque da Barragem, ela levantou cedo só para chegar ao Conjunto Nacional a tempo de fazer o exame. “Eu nunca fiz esse teste, mas tenho certeza que devo ter colesterol alto. Adoro gordura, como muita feijoada e não relaxo um pastel na Rodoviária”, confessa.

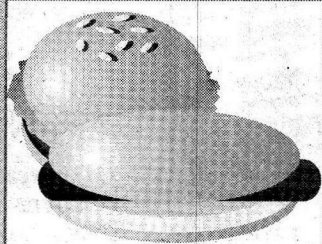
Valdete, segundo o médico Carlos Rangel, que acompanhou todos os exames, tinha todas as probabilidades de apresentar colesterol alto. Não deu outra. O resultado acusou 430 miligramas. O ideal é que o ser humano tenha até 200 miligramas de colesterol por decilitro de sangue. Acima de 240 miligramas, a taxa já é de alto risco e a pessoa se torna propensa ao infarto e ao derrame cerebral.

Perplexa, Valdete prometeu mudar os hábitos alimentares: “Vou cortar a gordura e os pastéis, mas não garanto deixar a feijoada.”

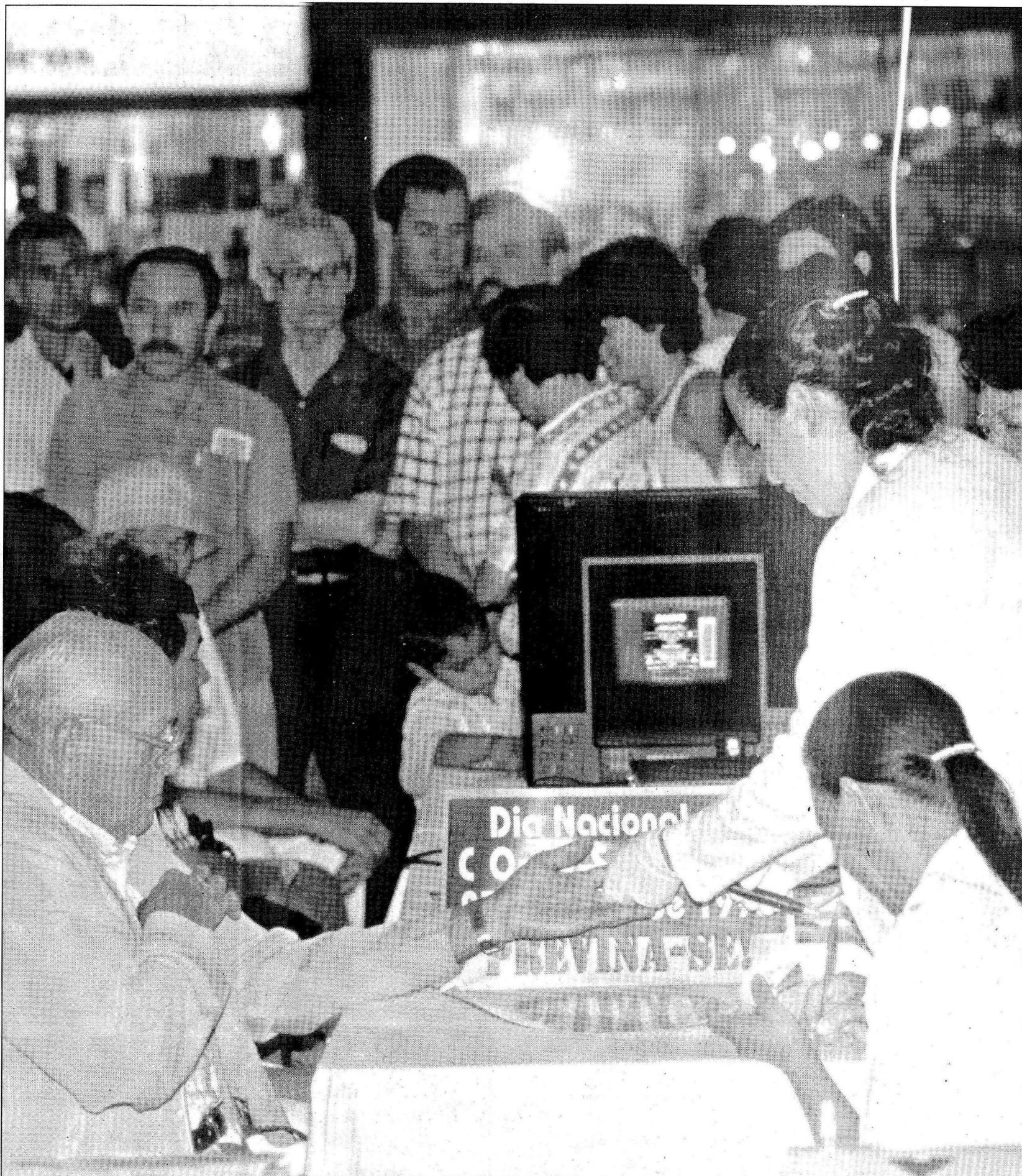
O presidente da Sociedade Brasileira de Cardiologia, Nasser Sarkis Simão, explica que o objetivo principal da campanha é promover uma readaptação nos hábitos alimentares das pessoas, educando-as para evitar o excesso de colesterol.

Simão explica, também, que as doenças cardíacas são a maior causa de mortalidade no País (55% dos óbitos). “Elas matam mais que a Aids e o câncer. E o colesterol tem responsabilidade direta nisso”, adverte.

Para mudar hábitos alimentares, segundo o cardiologista, é necessário que haja empenho e força de vontade. “Não adianta comer pouca gordura em um mês e no outro voltar aos mesmos costumes. A mudança tem que ser definitiva”, aconselha. Depois, recomenda: “É necessário que as pessoas façam o controle do colesterol pelo menos uma vez ao ano.”



Uma coisa é certa e quem confirma são os especialistas. Uma criança pobre pode até ser desnutrida e apresentar raquitismo, mas é pouco provável que tenha colesterol elevado. E sabe por quê? Com o dinheiro contado, ela não frequenta lanchonete e por isso está longe dos milk-shakes, dos hambúrgueres, dos mistos-quentes — alimentos que contêm níveis exagerados de colesterol.



No dia de combate ao colesterol, muitas pessoas procuram o estande montado no Conjunto Nacional para saber se a taxa de gordura está acima do normal

COMO CONTROLAR

- Reduzindo ao mínimo o total de gorduras da alimentação, principalmente as presentes na carne, leite e ovos. O ideal é que a gordura não ultrapasse 30% do total de calorias ingeridas ao dia.
- Descartando dos ovos a gema, e só tomando leite desnatado. Assim você corta cerca de 7% do nível de colesterol total.
- Evitando manteiga e margarina comum, pois ambos contêm gorduras saturadas. Prefira as margarinas light.
- Evitando frituras e comendo carnes com menso quantidade de gordura, como lagarto, peito de frango o peru sem pele. Abusar das verduras, legumes e frutas e do peixe, da água doce ou salgada.
- Consumindo cerca de 30 gramas de fibras por dia. Elas são encontradas nos legumes e nas frutas. Elas reduzem o colesterol em cerca de 5% a 10%.
- Fazendo de quatro a cinco refeições pequenas por dia: café da manhã, almoço, jantar e um a dois lanches intermediários. Estudos mostram que esse hábito reduz em 8% o nível de colesterol.
- Praticando pelo menos uma hora de exercício físico por dia, durante a vida toda.

Fonte: Revista Saúde, do Funcor-DF

VOCÊ SABIA QUE ...

- Quatro camarões médios têm a mesma quantidade de colesterol que uma gema de ovo?
- Todos os frutos do mar, com exceção dos peixes, têm alto teor de colesterol?
- Os queijos amarelos (prato, mussarela, parmesão) contribuem mais para o aumento do colesterol que o queijo branco e a ricota?
- Cada grama de gema de ovo contém 280 miligramas de colesterol?
- A pipoca, tanto salgada quanto doce, tem alto teor de gordura saturado?
- Os óleos só devem ser usados uma vez para fritura, pois a sua reutilização aumenta a saturação da gordura?
- As carnes fibrosas, como músculo e coxão duro, contêm mais colesterol?
- O colesterol, junto com o fumo e a pressão alta, são os maiores fatores de risco de doença do coração?

Fonte: Revista Saúde, do Funcor-DF