

Médico denuncia perigos da alta taxa de colesterol

Um dos vilões do coração, o colesterol, pode ser evitado apenas com uma alimentação correta. Cada vez mais as gorduras e a carne vermelha devem ser substituídas por produtos naturais, frutas e legumes.

O colesterol é uma gordura que, em excesso, se acumula nas paredes das veias impedindo a circulação do sangue e provocando infarto, derrame e trombose.

Dentre os alimentos que elevam o colesterol, os recordistas são a gema do ovo, o camarão, miúdos de boi (fígado, rim), o leite integral e seus derivados (queijo, iogurte) e qualquer fritura.

Absurdo — “Para se ter uma idéia, apenas uma grama de gema contém 280 miligramas de colesterol, o que é considerado altíssimo”, explicou o presidente do Fundo de Aperfeiçoamento e Pesquisa em Cardiologia (Funcor/DF), Lázaro de Miranda.

O ideal é que o ser humano tenha até 200 miligramas de colesterol por decilitro de sangue. Acima de 240 miligramas é considerado alto risco e a pessoa está propensa a infarto, trombose e derrame.

Somado à hipertensão e ao tabagismo (fumo), o colesterol se torna mais perigoso ainda. “Os males ao coração se multiplicam a adição de qualquer um desses fatores”, observou Lázaro.

As orientações sobre o colesterol foram repassadas há mais de mil pessoas ontem no Setor Comercial Sul (SCS), num estande montado pelo Rotary 21 de abril e o Funcor.

Candidato — O empresário Aníbal Gonçalves Neto, 39 anos, foi o primeiro a ser atendido no estande do Funcor. Com 120 quilos, vida estressante, fumante e apreciador de comidas gorduras, ele é um forte candidato a ter colesterol alto.

“Mas a minha pressão está baixa”, questionou o empresário a ser encaminhado para medir hoje o nível de colesterol no sangue.

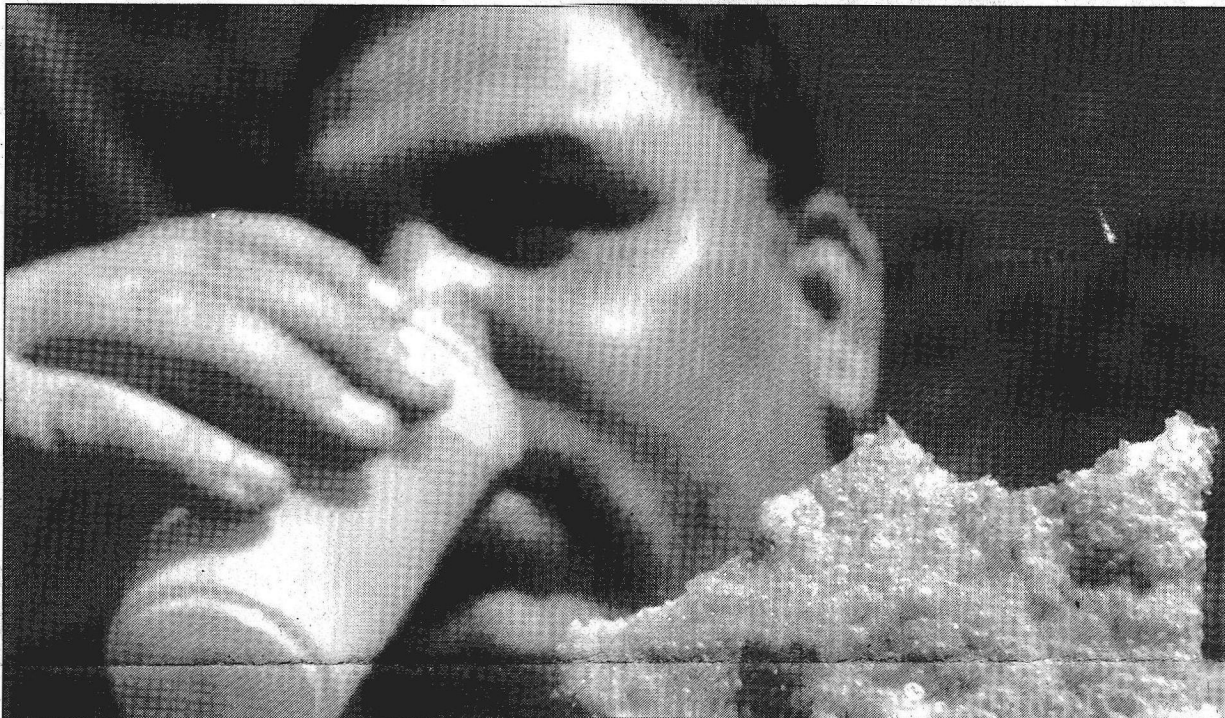
Foi informado que só o hipertenso tem teor alto de gordura no sangue.

Aníbal Neto admitiu que gosta de carne gordurosa, pastel frito e feijoada, come sempre fora de casa e não costuma fazer exercícios físicos.

O presidente do Funcor recomendou ao empresário — com o peso acima do recomendável — que coma frutas, carne de aves sem pele, peixe, queijo branco, legumes e carne vermelha sem fibra, como filé e colchão mole.

“Faço sempre essa dieta e tenho colesterol baixo”, garantiu o aposentado Edson Martins, 59 anos. Ele é hipertenso. Sua pressão arterial estava ontem em 25 por 12.

Fotos: Tina Coêlho



Aníbal: fumante, pesando 120 quilos e apreciador de comidas gorduras, é candidato a ter taxa de colesterol alta

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 preferindo a clara e só tomando leite desnatado. Assim você corta cerca de 7% do nível de colesterol total.
- Evitando manteiga e margarina comum, pois ambas contêm gorduras saturadas. Preferindo as margarinas light.
- Evitando frituras e comendo carnes com menos quantidade de gordura, como lagarto, peito de frango ou peru sem pele.
- Nas massas, fugindo dos molhos brancos e de queijo. No sanduíche não usando maionese.
- Consumindo cerca de 30 gramas de fibras por dia, presentes nos legumes, na polpa de frutas e nas leguminosas. 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/Funcor-DF

VOCÊ SABIA...

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

Fonte: Revista Saúde/Funcor-DF