

Um terço dos brasileiros tem colesterol alto

Jornada de alerta sobre os riscos e prevenção do distúrbio destaca o papel da alimentação

SIMONE BIEHLER MATEOS

Cerca de 32% da população brasileira apresenta taxas de colesterol acima dos níveis normais (200 miligramas), segundo dados da Sociedade Brasileira de Cardiologia (SBC). O distúrbio é a principal causa de doenças cardíacas e seu impacto vem aumentando com a mudança dos hábitos alimentares no País nos últimos dez anos. Ontem, Dia Nacional do Colesterol, a SBC realizou uma campanha de conscientização e prevenção, montando, em 32 cidades, estandes para orientar sobre os riscos do colesterol alto e as formas de preveni-lo.

Embora fatores genéticos estejam relacionados aos casos mais extremos de colesterol alto, a alimentação inadequada é apontada pelos cardiologistas como sua principal causa, na maioria dos casos. A maior parte dos enfartes ocorre em pessoas com níveis de colesterol considerados intermediários (entre 200 gramas e 240 gramas).

“Com a difusão dos padrões de alimentação norte-americanos, aumentou no Brasil, sobretudo entre os jovens, o consumo de fast-food, rico em carboidratos e gorduras, ou seja, colesterol”, explica Daniel Magnoni, cardiologista e nutrólogo do Hospital do Coração.

O exemplo clássico desse padrão de alimentação rápida são os hambúrgueres. A rede norte-americana McDonald's ilustra bem a expansão dessa cultura alimentar. A primeira franquia da rede chegou ao Brasil em 1987. Três anos depois já havia 83 unidades e hoje chegam a 484 espalhadas por todo o País.

Esse tipo de comida também exclui todos os alimentos que ajudam o organismo a eliminar o colesterol nocivo: legumes, verduras, grãos, óleos crus de soja, oliva e canola, frutas e fibras. O estresse também está relacionado ao aumento do colesterol, enquanto os exercícios físicos ajudam a reduzi-lo.

O risco de enfarte em homens com colesterol alto é quatro vezes maior. As mulheres estão protegidas pelos hormônios, mas só até a menopausa. A SBC recomenda que qualquer pessoa com mais de 20 anos examine seu nível de colesterol.