

SAÚDE

+ CLASSIFICADOS

Excesso de peso, diabetes, estresse, pressão alta, doenças do coração...

Cuidado com o COLESTEROL!

Arteriosclerose, acidente vascular cerebral, angina, infarto do miocárdio. Os riscos que a ingestão de alimentos gordurosos e a falta de exercícios físicos impõe ao corpo podem ser medidos pelo nível das taxas de gordura no organismo. Segundo o médico cardiologista Geniberto Paiva Campos, "é preciso mudar os hábitos de vida". A alimentação é um bom começo. Restringir severamente a gordura de origem animal - encontrada nas carnes gordas, leites e derivados,

camarão e carangueijo - é fundamental para quem pretende evitar os males provocados pelo excesso de gordura no organismo e uma receita imperativa para quem precisa modificar padrão e hábito alimentares em decorrência de uma taxa elevada. Amanhã é "Dia Mundial de Combate ao Colesterol". Aproveite esta data, e adote alguma das dicas que o **Jornal de Brasília** publica nesta edição.

RODRIGO LEITÃO
Redator do Caderno Saúde

O que é

Segundo o médico cardiologista Geniberto Paiva Campos, o colesterol é um a estrutura de gordura do organismo. Mas, ao contrário do que muita gente pensa, ele não é necessariamente ruim. O colesterol tem frações benéficas e malélicas. O HDL (lipoproteína de alta densidade) - chamado vulgarmente de colesterol bom - é benéfico para o organismo, auxiliando, por exemplo, a absorção de alimentos e ajudando a prevenir o acúmulo de gordura na artéria.

Já o LDL (lipoproteína de baixa densidade) - o "colesterol mau" - é malélico para o organismo quando suas taxas são elevadas. Ele é responsável pelo acúmulo de gordura dentro das artérias, obstruindo-as gradativamente, podendo até mesmo, nas situações mais graves,

entupi-las totalmente.

Existem vários fatores de risco, que aumentam a possibilidade da pessoa ter colesterol alto, como excesso de peso, diabetes, estresse, pressão alta, doenças do coração e herança genética. Estes fatores determinam também qual a taxa de colesterol considerada normal para cada pessoa, pois ela pode variar de um indivíduo para o outro.

O médico endocrinologista Eduardo Freire Vasconcelos alerta, ainda, que uma alta taxa de triglicerídeos - uma fração de lipídios (gordura), tal qual o colesterol - é tão lesiva ao corpo humano quanto o colesterol alto.

LARA HAJE
Repórter do JORNAL DE BRASÍLIA

Tratamento para taxa elevada

O médico cardiologista Geniberto Campos alerta: "É preciso mudar os hábitos de vida", a começar pela alimentação. É preciso fazer uma restrição severa de frituras e gorduras de origem animal, que está em carnes gordas, leites e derivados e crustáceos - por exemplo. De preferência, deve-se reduzir o consumo de carne vermelha - carnes brancas, principalmente peixe, são mais aconselháveis. Diminuir o consumo de massas e açúcar também pode ajudar.

E o que se pode comer? Frutas, arroz, feijão, legumes e verduras - estes dois últimos podem ser consumidos à vontade. Para acompanhar a dieta balanceada, são recomendados exercícios físicos. Além disso, reduzir o nível de estresse e quem fuma deve parar urgentemente, pois a nicotina altera a fisiologia do forro da artéria, aumentan-

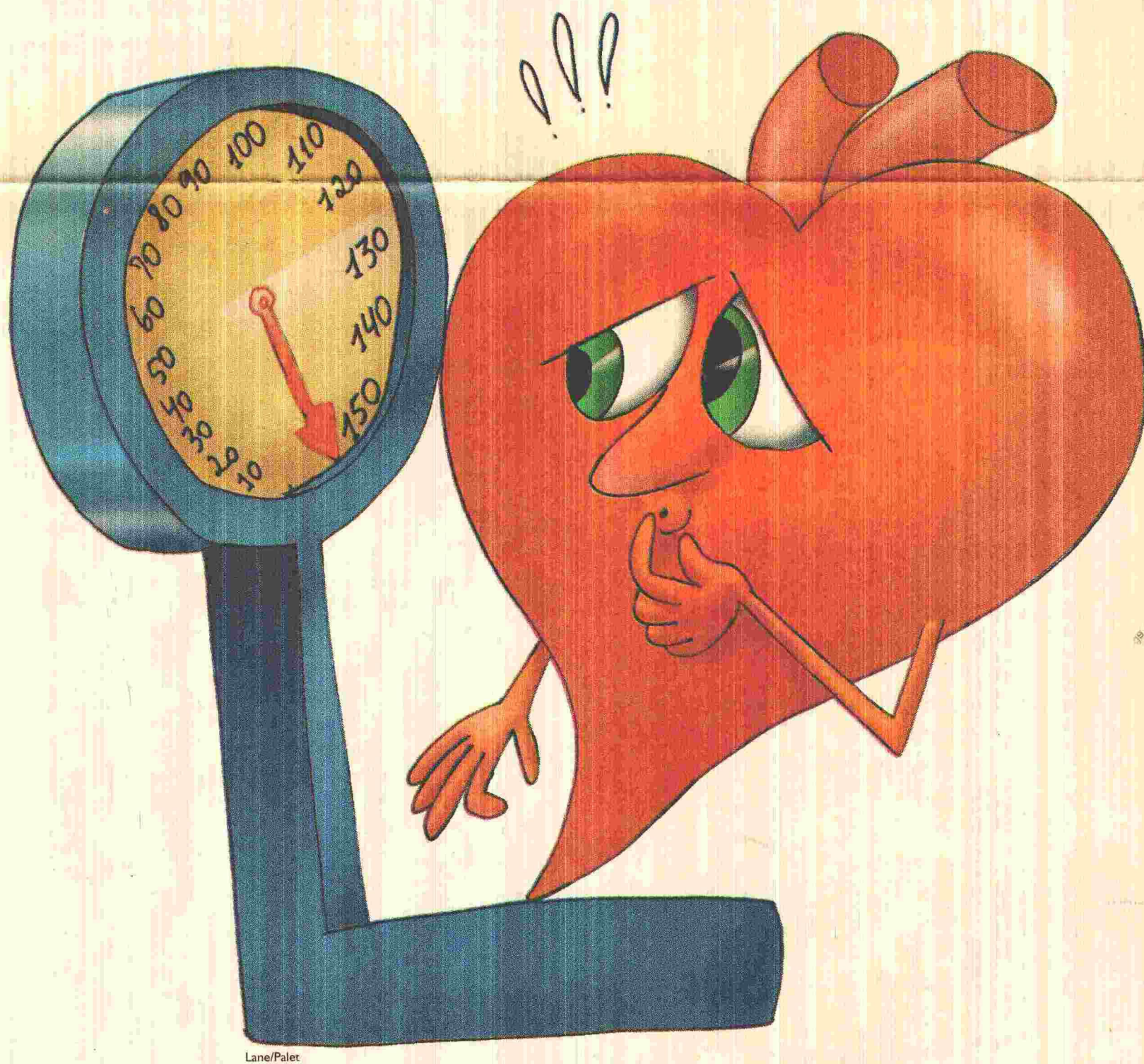
do a possibilidade de aterosclerose.

Se a mudança de estilo de vida não for o suficiente para reduzir a alta taxa de colesterol, o médico parte para o uso de medicamentos. Segundo o Dr. Geniberto Campos, dois tipos de medicamentos são mais utilizados: as estatinas (substâncias que bloqueiam a produção de colesterol do fígado) e os sibratos (baixam o colesterol e bloqueiam a produção de triglicerídeos). (L.H.)

SERVIÇO:

■ **Procor Cardiologia Clínica e Cirurgia Cardiovascular Ltda.** - Dr. Geniberto Paiva Campos - Tel.: 340-8585 - SHLN bloco F Ed. Primo Cosara - segundo andar (ao lado do ProntoNorte).

■ **Dr. Eduardo Freire** - médico endocrinologista - Tel.: 248-4244 - QI 9 - Lago Sul/Centro Clínico do Lago - Bloco E-I, Sala 308.



Lane/Palet

CONFIRA SUA TAXA DE COLESTEROL

Indivíduos sem fator de risco (obesidade, diabetes, pressão alta, doenças do coração, herança genética):

COLESTEROL TOTAL:

- Até 200 miligramas por decilitro de sangue: ideal;
- Entre 200 mg e 239 mg/decilitro: aceitável;
- Acima de 240 mg/decilitro: elevado.

HDL (LIPOPROTEÍNA DE ALTA DENSIDADE) OU COLESTEROL "BOM":

- Deve estar sempre acima de 35 mg/decilitro.

LDL (LIPOPROTEÍNA DE BAIXA

DENSIDADE) OU COLESTEROL "RUIM":

- deve estar sempre abaixo de 160 mg/decilitro.

TRIGLICERÍDEOS:

- Devem estar abaixo de 200 mg.

Indivíduos com dois ou três fatores de risco:

COLESTEROL TOTAL:

- Até 200 mg/decilitro: aceitável;
- Acima de 200 mg/decilitro: elevado.

DADE) OU COLESTEROL "BOM":

- Deve estar o mais alto possível, no mínimo acima de 35 mg/decilitro.

LDL (LIPOPROTEÍNA DE BAIXA DENSIDADE) OU

COLESTEROL "RUIM":

- Deve estar sempre abaixo de 130 mg/decilitro.

TRIGLICERÍDEOS:

- Devem estar abaixo de 200 mg.

ASSOCIAÇÕES

- Arteriosclerose (entupimento das artérias, dificultando a circulação sanguínea);
- Doenças do coração, desde angina (dor aguda no peito depois da realização de esforço físico ou mesmo em repouso) até infarto do miocárdio (obstrução total da artéria e conseqüente falta de irrigação e oxigenação de uma parte do coração);
- Acidente Vascular Cerebral - ou seja, derrames;
- claudicação intermitente (dor na perna, que obriga a pessoa a parar de andar após curto intervalos de tempo - ocorre quando o depósito de colesterol se dá nas artérias dos membros inferiores);
- pressão alta.